



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención  
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,  
Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS  
NIÑOS/AS DE 7 A 8 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO EDUCATIVO  
“GREGOIRE GIRARD” DE LA CIUDAD DE AMBATO”

---

**AUTOR:** Barrionuevo Zurita Wilmer Paul

**TUTOR:** Mg. Leonardo Eliecer Tarqui Silva

**AMBATO - ECUADOR**

**2015**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Mg. Leonardo Eliecer Tarqui Silva, con C.C.010308081-8, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO COGNITIVO EL LOS NIÑOS/AS DE 7 A 8 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO EDUCATIVO “GREGOIRE GIRARD” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, desarrollado por Barrionuevo Zurita Wilmer Paul, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

---

Mg. Leonardo Eliecer Tarqui Silva  
C.C.010308081-8  
**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.

---

Barrionuevo Zurita Wilmer Paul  
C.C.180409769-7  
**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS DE 7 A 8 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO EDUCATIVO “GREGOIRE GIRARD” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

---

Barrionuevo Zurita Wilmer Paul  
C.C.180409769-7  
**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS DE 7 A 8 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO EDUCATIVO “GREGOIRE GIRARD” DE LA CIUDAD DE AMBATO”, presentado por el señor Barrionuevo Zurita Wilmer Paul, egresado de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: septiembre 2012 – febrero 2013 una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

**LA COMISIÓN**

---

Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza  
C.C.1310296692  
MIEMBRO

---

Lcdo. Mg. Carlos Aníbal Pérez Miranda  
C.C.1801801679  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Desde lo más noble de mi corazón, dedico este trabajo a mi Dios, a mi padre Wilfrido a mi madre Aída, a mi esposa Jenny, a mis hijas Keily y Valery y a todas las personas quienes de una u otra manera me ayudaron a conseguir este triunfo con su amor y comprensión y contribuyeron para la culminación del presente proyecto.

*Wilmer*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarme la oportunidad de vivir. A la Universidad Técnica de Ambato, a mi tutor Mg. Leonardo Tarqui, por su guía en esta investigación. A las autoridades y docentes del Centro Educativo “Gregoire Girard”, por su apertura para la consecución de este trabajo.

A mis compañeros por las experiencias compartidas durante nuestra formación, y a todos quienes de una u otra manera me apoyaron para lograr este objetivo.

*Wilmer*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Aprobación del Tutor .....	ii
Autoría de la Investigación .....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice Cuadros .....	xii
Índice de Gráficos .....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xiv
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>EL PROBLEMA .....</b>	<b>3</b>
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
Árbol de Problemas.....	6
1.2.2 Análisis crítico .....	7
1.2.3 Prognosis .....	7
1.2.4 Formulación del problema .....	8
1.2.5 Preguntas Directrices .....	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1 Objetivo General .....	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10

<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica .....	14
2.3 Fundamentación Legal .....	15
2.4. Categorías Fundamentales .....	17
2.4. Hipótesis.....	45
2.5. Señalamiento de variables.....	45
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>46</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>46</b>
3.1. Enfoque Investigativo .....	46
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	46
3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental.....	46
3.2.2. Investigación de Campo .....	46
3.3. Nivel o tipo de Investigación .....	47
3.4 Población y Muestra.....	48
3.5. Operacionalización de las Variables .....	49
3.6 Recopilación de la Información .....	51
3.7 Plan de recolección de información .....	51
3.8 Plan de procesamiento de información .....	51
3.9 Análisis e interpretación de resultados:.....	52
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>53</b>
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>53</b>
4.1 Resultados de la encuesta a docentes .....	53
4.2 Resultados de la observación a Estudiantes .....	63
4.3 Lista de cotejo de la observación a Estudiantes .....	73
4.4 Verificación de hipótesis.....	74
4.4.1 Planteamiento de la hipótesis .....	74
4.4.2 Selección de nivel de significación .....	74

4.4.3 Descripción de la población .....	74
4.4.4 Especificación del estadístico .....	74
4.4.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo .....	75
4.4.6 Recolección de datos y cálculos estadísticos .....	75
4.4.7 Campana de Gauss .....	76
4.4.8 Decisión .....	77
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>78</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>78</b>
5.1 Conclusiones .....	78
5.2 Recomendaciones.....	79
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>80</b>
<b>LA PROPUESTA .....</b>	<b>80</b>
6.1. Título .....	80
6.2. Datos Informativos.....	80
6.3. Antecedentes de la propuesta .....	80
6.4. Justificación.....	81
6.5. Objetivos .....	82
6.5.1. General .....	82
6.5.2. Específicos .....	82
6.5 Análisis de Factibilidad.....	83
6.6 Fundamentación Científica - Técnica .....	84
6.7 Metodología O Modelo Operativo .....	90
6.8 Desarrollo de la Propuesta .....	91
6.9 Administración de la Propuesta .....	136
6.10 Previsión de la Evaluación .....	136
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>137</b>

<b>ANEXOS</b> .....	<b>140</b>
Anexo 1. Encuesta a los Docentes .....	141
Anexo 2. Observación a los estudiantes.....	143
Anexo 3. Cronograma .....	144
Anexo 4. Tabla de Chi <sup>2</sup> .....	145
Anexo 5. Fotografías .....	146

## ÍNDICE CUADROS

Cuadro 1. Población y Muestra .....	48
Cuadro 2. Variable independiente.....	49
Cuadro 3. Variable dependiente.....	50
Cuadro 4. Actividades que desarrollen la flexibilidad .....	53
Cuadro 5. La velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico ....	54
Cuadro 6. Buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza..	55
Cuadro 7. Estudiantes no resisten con entusiasmo hasta el final de la jornada ....	56
Cuadro 8. Estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física .	57
Cuadro 9. Cada niño trae en su interior una habilidad física innata .....	58
Cuadro 10. El desarrollo cognitivo se centra en procesos de pensamiento .....	59
Cuadro 11. Actividades que desarrollen la flexibilidad .....	60
Cuadro 12. Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias .....	61
Cuadro 13. El desarrollo cognitivo mejora con el uso de la actividad física.....	62
Cuadro 14. Está con sobrepeso .....	63
Cuadro 15. En el bar de la escuela consume comida chatarra .....	64
Cuadro 16. Disfruta hacer deporte .....	65
Cuadro 17. Toma suficiente agua durante una actividad física .....	66
Cuadro 18. Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado.....	67
Cuadro 19. Demuestra interés por aprender alguna actividad física.....	68
Cuadro 20. Admite que ve más de tres horas de televisión en casa.....	69
Cuadro 21. Cuando se utiliza actividades físicas, participa con entusiasmo .....	70
Cuadro 22. Recibe motivación para realizar actividad física en casa .....	71
Cuadro 23. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo.....	72
Cuadro 24. Lista de cotejo .....	73
Cuadro 25. Preguntas .....	75
Cuadro 26. Frecuencias Observadas .....	75
Cuadro 27. Frecuencias Esperadas.....	76
Cuadro 28. Cálculo de $Chi^2$ .....	76
Cuadro 22. Modelo operativo .....	90
Cuadro 23. Previsión de la Evaluación .....	136

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de Problemas.....	6
Gráfico 2: Categorías Fundamentales .....	17
Gráfico 3: Constelación de ideas VI .....	18
Gráfico 4: Constelación de ideas VD.....	19
Gráfico 5. Actividades que desarrollen la flexibilidad.....	53
Gráfico 6. La velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico ....	54
Gráfico 7. Buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza .	55
Gráfico 8. Estudiantes no resisten con entusiasmo hasta el final de la jornada ....	56
Gráfico 9. Estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física .	57
Gráfico 10. Cada niño trae en su interior una habilidad física innata .....	58
Gráfico 11. El desarrollo cognitivo se centra en procesos de pensamiento .....	59
Gráfico 12. Actividades que desarrollen la flexibilidad.....	60
Gráfico 13. Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias.....	61
Gráfico 14. El desarrollo cognitivo mejora con el uso de la actividad física.....	62
Gráfico 15. Está con sobrepeso .....	63
Gráfico 16. En el bar de la escuela consume comida chatarra.....	64
Gráfico 17. Disfruta hacer deporte .....	65
Gráfico 18. Toma suficiente agua durante una actividad física .....	66
Gráfico 19. Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado ....	67
Gráfico 20. Demuestra interés por aprender alguna actividad física .....	68
Gráfico 21. Admite que ve más de tres horas de televisión en casa .....	69
Gráfico 22. Cuando se utiliza actividades físicas, participa con entusiasmo.....	70
Gráfico 23. Recibe motivación para realizar actividad física en casa.....	71
Gráfico 24. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo .....	72
Gráfico 25. Campana de Gauss .....	76

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA:** LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS DE 7 A 8 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO EDUCATIVO “GREGOIRE GIRARD” DE LA CIUDAD DE AMBATO.

**AUTOR:** Barrionuevo Zurita Wilmer Paul

**TUTOR:** Mg. Leonardo Eliecer Tarqui Silva

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente tesis se centra en “La actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”. El objetivo principal es entregar a la comunidad educativa un análisis detallado del problema planteado. Gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico, registrando lo antecedentes previos de esta investigación, para luego, fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas, e internet, mediante la cual se plantea una hipótesis: “La actividad física incide en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procesamiento de la información que sirva para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes, para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información tanto a nivel primario como secundario. Es importante señalar que los datos primarios fueron recogidos directamente en el lugar de los hechos a través de cuestionarios a alumnos y profesores, para lo cual se llevaron a cabo una serie de encuestas. En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear una Propuesta de solución: “Plan de actividades para mejorar el desarrollo cognitivo utilizando la actividad física con los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”. La tesis consta de seis capítulos en los que se estudiaron distintos tópicos según la importancia que reportarán al estudio.

**Palabras clave:** Actividad, Física, Desarrollo, Cognitivo, Salud, Estilo de vida, Modelos, Pedagógicos, Teorías, Aprendizaje.

## INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos a la investigación de cómo actúa la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños de 7 a 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los niños y niñas al atender en clases y como afecta a su aprendizaje.

**En el Capítulo I** Se desarrollará el problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación, y planteamiento de objetivos tanto general como específico.

**El Capítulo II** Corresponde al Marco Teórico de la Investigación y en él se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico, legal, axiológico, pedagógico, sociológico; además se recoge la fundamentación teórica a manera de enunciados de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños de 7 a 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato.

**En el Capítulo III** Se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio con temas que sustentan el tipo y nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, y la operacionalización de las variables.

**El Capítulo IV:** se refiere al análisis e interpretación, el cual explica el procedimiento utilizado para la recolección y tabulación de datos, se realiza el cuadro estadístico y análisis en cada pregunta, se obtuvo la interpretación. A continuación se realizó la interpretación de datos en el cual se verificó que el objetivo general y los objetivos específicos se cumplieron, también se realizó la demostración de hipótesis mediante los resultados de la encuesta a los estudiantes y la entrevista al docente.

**El Quinto V:** hace referencia a las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron de las encuestas practicadas a los estudiantes

**El Capítulo VI:** se refiere a la propuesta en la cual constan los datos informativos, a continuación se realizó los antecedentes, se realizó la justificación, también se plantearon los objetivos y el análisis de factibilidad. Se realizó la fundamentación teórica de la propuesta para sustentar el trabajo, posteriormente se realizó el cuadro operativo en donde se describe las fases, objetivos, actividades, recursos, responsables y tiempo en el que la propuesta se debe difundir y por último, se realizó la administración y previsión de la propuesta.

Para finalizar este trabajo investigativo se incluye la bibliografía y los anexos pertinentes.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema**

“La actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”.

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

En el Ecuador con el objetivo de incrementar la actividad física entre los niños, niñas y adolescentes, el Ministerio de Educación, anunció el aumento de cinco horas semanales para educación física, mediante el programa ‘Aprendiendo en Movimiento’. Antes la malla curricular contemplaba solo dos horas y no existía un tiempo apropiado que logra cambios significativos en el aspecto físico de los estudiantes que luego más bien causaba tedio, modorra y agotamiento durante la jornada de trabajo, lo cual incidía en su aprendizaje. El 30% de los niños y niñas en edad escolar, es decir, entre cinco y 11 años, padecen sobrepeso y/u obesidad. No solo se trata de evitar una vida sedentaria, sino de mejorar los hábitos alimenticios, al recordar que Ecuador, a diferencia de otros países, es un país rico en frutas y verduras durante todo el año. (El Ciudadano, 2014, pág. 7)

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta. También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Gracias al inmenso apoyo del estado hacia la educación en Tungurahua la educación es similar al del resto del país, con el fin de mejorar a la educación se han visto en la necesidad de crear leyes donde exigen a los Centros Educativos contar con profesores de todas la materias siendo la materia de Educación Física una de las denominadas Materia Especial. (Diario La Hora, 2013, pág. 10)

Es decir tiene que darse mínimo dos horas diarias por ley del ministerio de educación con esto se ve reflejado una educación con igualdad donde todos los niños y niñas tienen los mismos derechos ya que en años anteriores solamente las familias que poseían recursos podían disfrutar de una actividad física adecuada, con profesionales experimentados que apliquen adecuadamente la metodología de enseñanza – aprendizaje.

Con el propósito de promover prácticas de vida saludable, se inauguró el ciclopaseo “Ruta de la Salud” en Ambato, el 17 de noviembre. El ciclopaseo incentiva el uso de la bicicleta como medio de transporte no contaminante y ecológico, además promueve la actividad física para mejorar la calidad de vida, especialmente con el fin de motivar a niños, jóvenes y adultos a que practiquen deportes en familia, a ejercitarse y alimentarse de manera saludable para tener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades que se presentan por el sedentarismo. (Ministerio de Salud, 2013)

El ejercicio físico es necesario en el niño porque contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva

entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato, se encuentra bajo la dirección de la Licenciada Magister María Zurita y cuenta con 80 educandos, e los cuales 25 pertenecen al tercer año de educación básica, la interrelación entre docente y educandos ha permitido evidenciar el poco desarrollo cognitivo que poseen los niños y niñas en el proceso de aprendizaje, preocupación que conlleva a la investigación sobre como la actividad física ayuda al desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 a 8 años .

No se pone énfasis en investigar las causas mucho menos dar una posible solución a los problemas de bajo desarrollo cognitivo, lo cual se debería abordar desde algunos puntos de vista tomando en cuenta los contextos. A todos los estudiantes les gusta realizar actividad física de tipo recreativo, actualmente cuentan con un profesor especializado en el área con una frecuencia de clases de Cultura Física de dos horas a la semana de 40 minutos, es decir un tiempo insuficiente para generar un cambio importante en su organismo, capaz de incidir directa o indirectamente en su desarrollo cognitivo.

El diagnóstico realizado a nivel de docentes y padres de familia para confirmar el problema ha definido que se debe a la metodología inadecuada en la práctica de la actividad física de los educandos lo que causa un bajo desarrollo cognitivo de los estudiantes.

Otra causa es la influencia en el hogar de distractores como juegos en video, la televisión, el internet, teléfonos celulares, tablets, etc. impidiendo la interrelación con el entorno social y con los padres, desconociendo que hace que el niño se torne ocioso, sedentario y desinteresado en la actividad física, siendo esta la fundamental y clave para su desarrollo integral especialmente en edad escolar.

## Árbol de Problemas



**Gráfico 1.** Árbol de Problemas  
**Elaborado por:** BARRIONUEVO Wilmer (2014)

### **1.2.2 Análisis crítico**

En el Centro Educativo “Gregoire Girard” de la Ciudad de Ambato existe una escasa actividad física, esto debido a que existe escasa práctica de actividad física esto ha dado como resultado desmotivación de los estudiantes para la actividad física, el tiempo no es suficiente para mantener a los niños y niñas lo suficientemente motivados hacia las actividades escolares regulares como una forma de vida cotidiana que vaya a colaborar en el proceso de enseñanza aprendizaje como eje transversal que ayude a solucionar el problema de desarrollo cognitivo .

Así mismo los procesos inadecuados de enseñanza en las prácticas de actividad física generando un insuficiente desarrollo cognitivo y procesos de sociabilización muy lentos, es decir que no se utiliza la actividad física para mejorar su interrelación con sus compañeros, pues debiera aplicarse sobre todo en los niños y niñas con dificultades de desarrollo cognitivo, independientemente de las horas de clases de Cultura Física que reciben durante la semana.

Finalmente los estudiantes experimentan con poca energía, y escasa participación en clase la debido a una actividad monótona y sedentaria en el hogar, lo cual conlleva a un déficit en la actividad física y del desarrollo cognitivo de los niños y niñas provocando un retraso por su desinterés en aprender, resultando clases monótonas y de poco interés para el estudiante.

### **1.2.3 Prognosis**

En caso de no resolverse este problema investigado, las consecuencias serán perjudiciales para los niños y niñas en su desarrollo cognitivo llegando a ser estudiantes sin motivación para realizar actividades escolares, con un desarrollo cognitivo insuficiente, lentos procesos de sociabilización y con poca energía, y escasa participación en clase.

#### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo incide la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua en el período febrero – julio de 2014?

#### **1.2.5 Preguntas Directrices**

- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física niños y niñas de 7 y 8 años de edad?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo cognitivo de niños y niñas de 7 y 8 años de edad?
- ¿Existen alternativas de solución al déficit de la actividad física y del desarrollo cognitivo de los niños y niñas?

#### **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

##### **Delimitación de contenido**

**Campo:** Cultura Física

**Área:** Educativa

**Aspecto:** Mejorar la actividad física

##### **Delimitación Espacial**

La presente investigación se lleva a cabo en el Centro Educativo “Gregoire Girard de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”.

##### **Delimitación Temporal**

El presente trabajo investigativo se realiza durante el Año lectivo 2014 – 2015.

##### **Unidades de Observación**

- Docentes
- Niños y niñas del Centro Educativo “Gregoire Girard”

### 1.3 Justificación

La Investigación es **importante** porque al poder detectar a tiempo el problema de escasa actividad física en los niños y niñas se puede ayudarlos a salir del mismo y a promover su desarrollo cognitivo, junto a los maestros quienes deberían colaborar en la ejecución de actividades físicas para los estudiantes con dificultades o para todo el universo de estudiantes independientemente de si tienen dificultades o no en su aprendizaje.

La investigación es **factible** porque se tiene acceso a suficiente información bibliográfica, por cuanto hay disposición de la Institución Educativa para que se realice con toda la libertad la investigación, existe colaboración plena de los docentes ya que también están interesados en ayudar a los niños y niñas, ya que es el única que comparte todos los días esta experiencia, también se dispone del tiempo necesario y se cuenta con los recursos indispensables para la investigación.

La **Utilidad** de la investigación consiste en la explicación de lo que la actividad física aportara para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas en el siguiente trabajo investigativo lo cual se irá confirmando durante todo este proceso evolutivo, a medida que se vaya aplicando dentro de la actividad escolar con el firme propósito de mejorar el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

El **impacto** de la investigación se da por cuanto se plantea una alternativa de solución al problema investigado, porque es el único objetivo encontrar la solución en bien de los niños y niñas del establecimiento que mejore tanto su desarrollo cognitivo como su salud.

Los **beneficiarios** directos de la presente investigación son los niños y niñas e indirectamente el Centro Educativo “Gregoire Girard” pues las soluciones que se puedan aportar son herramientas que serán de una ayuda extremadamente grande para la institución educativa.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar la incidencia de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Establecer con qué frecuencia realizan actividad física niños y niñas de 7 y 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard”.
- Analizar el nivel de desarrollo cognitivo de niños y niñas de 7 y 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard”.
- Diseñar una propuesta de solución al problema para mejorar el desarrollo cognitivo utilizando la actividad física en los niños y niñas de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard”.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes investigativos**

Después de una entrevista con la Directora del Centro Educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato se determina que en esta institución no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad y en la Facultad existen varias investigaciones que tratan sobre la actividad física, sin embargo ninguna investigación está enfocada en la actividad física y el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad por lo que se considera una investigación original.

Sin embargo en la Universidad Técnica de Ambato en la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación existen trabajos investigativos afines o similares al problema en cuestión y son los siguientes:

**Tema:** “La Alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física en los niños(as) de Séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Honduras” del cantón Ambato, durante el Año lectivo 2010-2011”.

**Autor:** Milton Abel Jiménez

#### **Conclusiones:**

- Existe mucha desinformación por parte de los padres de familia sobre la forma en la cual deben alimentar a sus niños, lo que repercute en su desarrollo emocional, físico y anímico.
- Hay necesidad de preparación de los profesores en el trabajo de determinación de parámetros a tener en cuenta para el tratamiento de escolares con manifestaciones de conducta no habituales.

- Es importante el vínculo que logre el profesor con los diferentes factores, escuela, familia y líderes comunitarios para lograr la caracterización de estos escolares. (Jiménez, 2011, pág. 83)

La falta de conocimiento por parte de los padres de familia sobre la alimentación que deben dar a sus hijos, también la falta de tiempo en algunos hogares por el trabajo de sus integrantes, los niños se alimentan con productos que se encuentran a su alcance, estos en su mayoría se componen de comida chatarra, siendo esta la preferida por ellos, dejando de lado los alimentos nutritivos que la madre naturaleza brinda, tratando de demostrar de manera contundente la importancia de una buena alimentación en la etapa de crecimiento de niños(as) con la finalidad de que éstos puedan mejorar su rendimiento físico, intelectual y emocional.

**Tema:** “Las técnicas de fútbol y su incidencia en la preparación física inadecuada en los niños de diez a doce años de la Liga Deportiva Cantonal El Chaco en el período septiembre 2011 – febrero del 2012”.

**Autor:** Alex David Ortiz Fiallos

### **Conclusiones:**

- La preparación física debe ser adecuada para que pueda existir un buen desempeño deportivo.
- El fútbol es un deporte que requiere de mucha preparación física y mucha práctica, ya que con la práctica se mejoran las técnicas, tácticas y habilidades de juego.
- Las capacidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad deben ser desarrolladas gradualmente con lo que se conseguirá un desempeño deportivo de calidad. (Ortiz, 2012, pág. 88)

El calentamiento inadecuado en los niños provoca lesiones musculares graves, las que a futuro les impiden jugar y destacarse en este deporte. El desconocimiento de

dribbling en los niños provoca que ellos hagan muy poco esfuerzo físico, se sabe que para las técnicas de fútbol se debe dar un esfuerzo físico al máximo por lo que esta técnica no estaría dando resultado al cien por ciento. Un mal entrenamiento además puede ser causa de varios problemas de salud entre estos problemas cardiacos, ya que se estaría sobre esforzando al cuerpo de una mala manera

**Tema:** Fortalecimiento de las actividades físicas y deportivas a través de la implementación de materiales deportivos para los estudiantes de la Escuela Fiscal “Dr. Aníbal González Álava” del cantón Bolívar. Periodo 2010-2011”

**Autor:** Canto Muñiz Marianela Isabel

### **Conclusiones:**

- La enseñanza del deporte debe estar orientado a la formación integral de los alumnos, basados en el fortalecimiento: motriz, cognitivo y socio-afectivo.
- El profesor de Cultura Física debe plantearse el objetivo brindar experiencias positivas que formen una base para que los alumnos/as practiquen fuera del horario escolar un deporte que permita tener una mejor calidad de vida.
- En la iniciación deportiva es necesario utilizar el juego como principal medio de aprendizaje e ir poco a poco modificando las reglas en función de las aptitudes e intereses de los alumnos hasta llegar a un aprendizaje técnico – específico de las distintas habilidades deportivas. (Canto, 2011, pág. 97)

En el marco de la Escuela, la educación se propone contribuir a la formación integral del niño, a través de un programa de actividades adecuadas y una planificación diseñada para responder a las capacidades e intereses de los niños, teniendo en cuenta las posibilidades educativas. Cada vez son más los niños que

dedican sus horas libres a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar con la videoconsola. Hay tiempo para todo y el deporte no puede dejarse de lado.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las autoridades, docentes y padres de familia se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

Por el mismo hecho de que el problema es analizado desde su contexto se denomina un análisis crítico ya que involucra a las personas que están en esta investigación y las hace críticas y reflexivas para dar soluciones a un problemas de su entorno y sus propios problemas, es propositivo por que propone soluciones al problema de investigación ya que conceptualiza un problema socio educativo y plantea alternativas de solución.

La realidad no es fija sino que se modifica progresivamente, por ello la investigación busca que la realidad del déficit de la actividad física en la investigación pueda ser transformada en función del desarrollo cognitivo de los niños/as. Buscando métodos de enseñanza adecuados para lograr explotar al máximo las capacidades cognitivas que poseen los niños

El análisis de la relación entre la actividad física inadecuada y el desarrollo cognitivo en el presente trabajo investigativo, es considerado dentro de un contexto cambiante y dinámico, los niños son agentes activos en la construcción de la realidad.

Mejorar la preparación física en un enfoque donde las técnicas deben ser adecuadas ante la sociedad deportiva, es decir dentro del contexto social en el cual se desenvuelven en permanente correlación.

Una vez estudiado la teoría del aprendizaje significativo estoy desacuerdo con el argumento de David Ausubel ya que no podríamos aprender algo sin tener conocimientos previos para mejor la educación es importante que los alumnos forme parte de la clase activamente con ideas que sean un aporte para el progreso estudiantil en el país.

La investigación a la luz de la teoría del conflicto, asume el hecho de que el problema de exceso de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños/as tiene como una de las causas fundamentales la desigualdad, en vista de que unos tienen muchas oportunidades para acceder a mejores condiciones educativas, de desarrollo, de materiales, y otros en cambio sufren diferentes grados de marginación cultural, educativa, económica, etc.

La investigación busca resaltar los valores de respeto, buen comportamiento, paciencia, cumplimiento de tareas y organización, tomando en cuenta que cada niño es un mundo diferente claro está que no podemos impartir una clase a cada uno de ellos pero si podemos hacer de la clase una entretenida forma de aprender y desarrollarse en el mundo académico.

### **2.3 Fundamentación Legal**

#### **Constitución de la República del Ecuador 2008**

##### Sección Quinta

**Art. 26.** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias, las sociedades tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo

**Art. 275.** El régimen de desarrollo es el conjunto organizado, sostenible y dinámico de los sistemas económicos, políticos, socio-culturales y ambientales, que garantizan la realización del buen vivir, del Sumak Kawsay

El Estado planificará el desarrollo del país para garantizar el ejercicio de los derechos, la consecución de los objetivos del régimen de desarrollo y los principios consagrados en la Constitución.

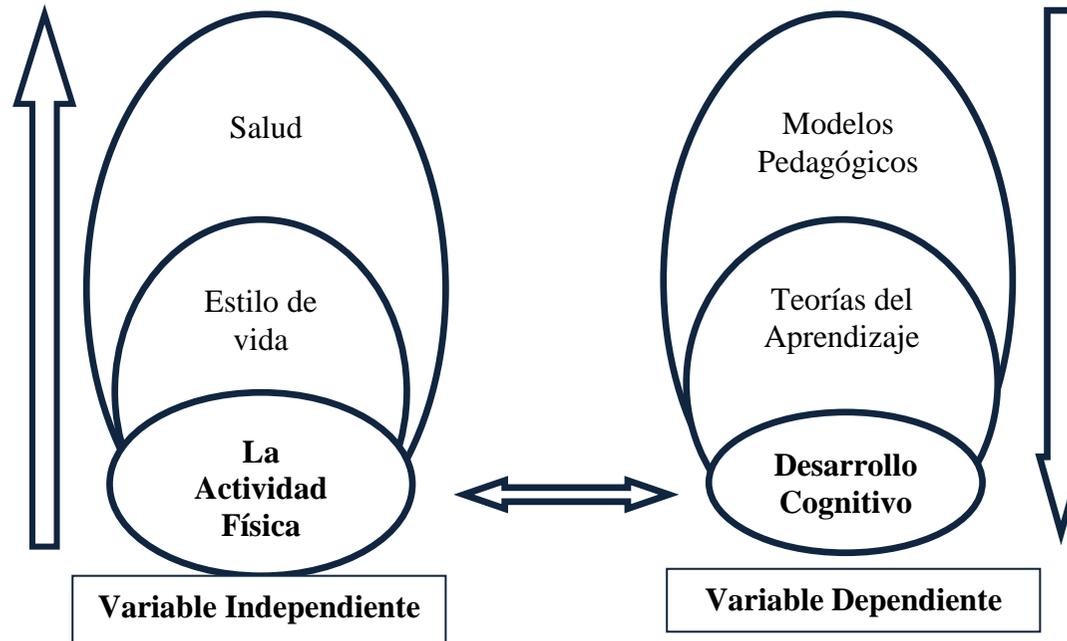
La planificación propiciará la equidad social y territorial, promoverá la concertación, y será participativa, descentralizada, desconcentrada y transparente.

El buen vivir requerirá que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades gocen efectivamente de sus derechos, y ejerzan responsabilidades en el marco de la interculturalidad, del respeto a sus diversidades, y de la convivencia armónica con la naturaleza.

**Art. 343.** El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades. (Asamblea Nacional Constituyente, 2012)

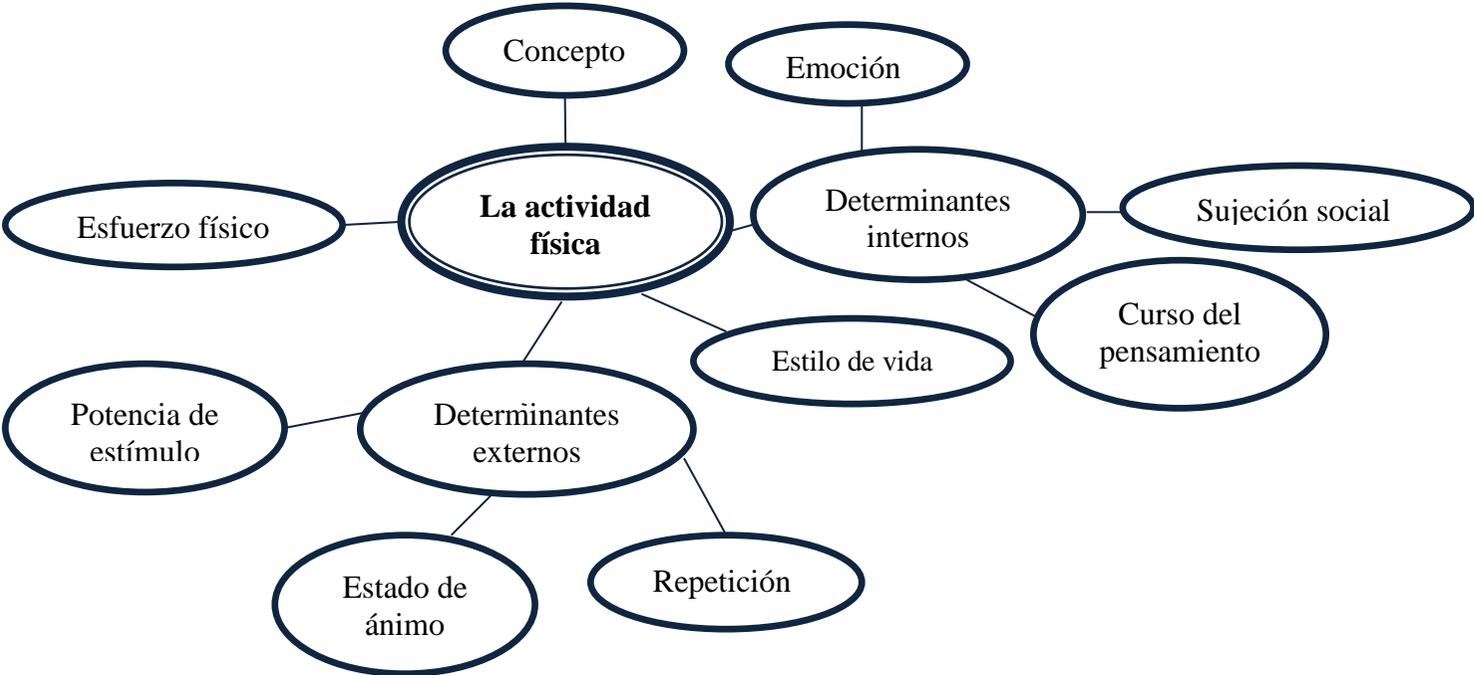
## 2.4. Categorías fundamentales



**Gráfico 2:** Categorías Fundamentales  
**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

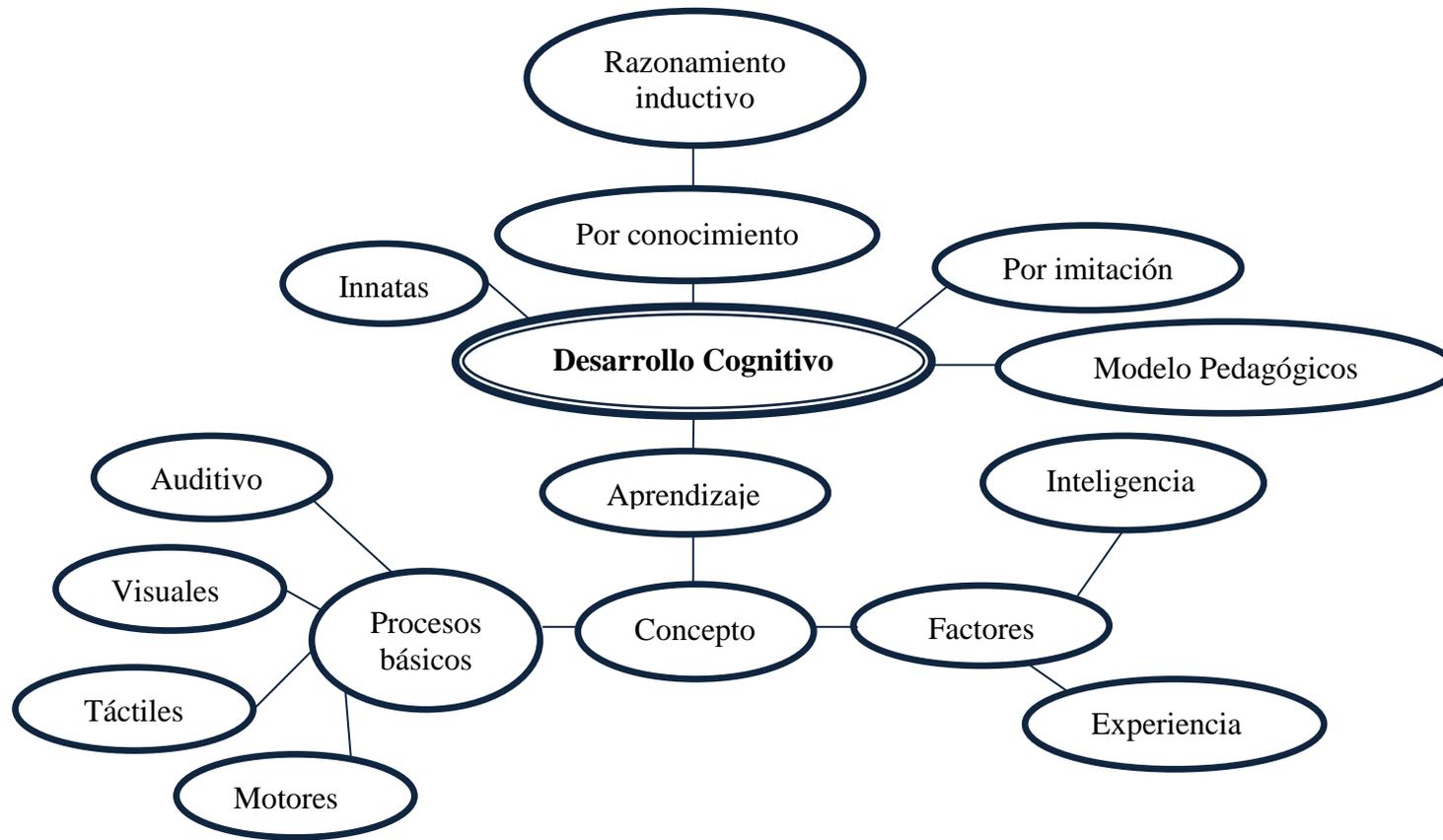
**CONSTELACIÓN DE IDEAS**

**Variable Independiente:** La Actividad Física



**Gráfico 3:** Constelación de ideas VI  
**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

**Variable Dependiente:** Desarrollo Cognitivo



**Gráfico 4:** Constelación de ideas VD  
**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

### ACTIVIDAD FÍSICA

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es un modo de actividades físicas planificadas y repetitivas con el propósito de corregir o conservar uno o diversas formas de la condición física. La actividad física que realizan las personas en un lapso superior a 30 minutos por más de 3 veces por semana habitualmente luego de lo laboral y en períodos de descanso. Ello eleva el consumo de energía considerablemente y el metabolismo, es decir, la actividad física consume calorías. (Vega, 2012)

Por lo que se concluye diciendo que con la competición no se motiva a los niños, lo que hace es infravalorar a los demás, creemos que es necesario atender a todos los niños y saber que necesidades tienen para motivarse y que actividades necesitan para estar motivados. Es un trabajo costoso y duro pero es el deber de los maestros atender a los alumnos, a sus características y lo que verdaderamente se debe hacer es entenderles y ayudarles en todo lo posible y no ir por el “camino” fácil y hacer para todos lo mismo para que se motiven, porque por lo expuesto anteriormente no todos se motivan por igual y en la misma actividad, sea realizada por competitividad o no.

- Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
- Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la

causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

- Un nivel adecuado de actividad física regular en el adulto:
- Reduce los riesgos de cardiopatía coronaria, hipertensión, diabetes, accidente cerebrovascular, cáncer de mama y de colon, depresión y decaídas; mejora la salud ósea y funcional, y determina de manera precisa el gasto energético, y es por tanto esencial para la armonía calórica y para mantener el control de peso.
- La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. (Garita, 2006, pág. 33)

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

- La Educación Física, el Deporte y la Recreación forman parte esencial del desarrollo integral del individuo, y su práctica sistemática desde la niñez aporta múltiples beneficios tanto a la salud física como mental, facilitando el desarrollo de las potencialidades del niño y de la niña, así como sus capacidades, habilidades y destrezas.
- La educación física, es la intervención pedagógica sobre el desarrollo físico del joven o del niño y tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices. Es una actividad normativa y preceptiva. Su desarrollo necesita un esfuerzo.

- La necesidad de formar una población saludable, radica en una cultura física; es decir, de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, ya que estos desarrollan habilidades y destrezas y le permiten al individuo estar alejados de malos hábitos y obtener una vida más saludable, activa, llena de espiritualidad y formarse un mejor futuro.
- Cuando el adulto piensa en practicar deportes imagina un gimnasio colmado de aparatos. Para los niños, hacer ejercicio es jugar y estar físicamente activos. Ellos se adiestran durante el receso, al correr detrás de sus amigos o al andar en bicicleta. (Vega, 2012, pág. 35)

La práctica de una actividad física es muy útil en la vida como la nutrición o el descanso. No obstante, varios padres se trazan conjeturas acerca del deporte podría persuadir a sus niños practicarlos o a qué edad es conveniente empezar la vida deportiva. Los especialistas recomiendan que los niños partan con actividad física con anticipación. El propósito no es registrarlos en una competencia desde los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años es aconsejable que ellos se familiaricen con varios deportes y los practiquen y luego elijan el de su preferencia.

Sin embargo, no es conveniente que se encasille a los menores y se los empuje a que entren en una práctica deportiva en particular, a menos que ellos así lo quieran. Lo esencial es poderle motivar desde muy pequeños para que crezcan con el hábito de la actividad física y la vida saludable.

¿Qué deporte debe hacer mi hijo? Para los especialistas, esta típica pregunta siempre tendrá la misma respuesta.

El niño tiene que realizar el deporte que más prefiera. No existe un deporte que sea mejor que otro. El apropiado deberá ser solo el que prefiera; no el que le guste a papá, a mamá, o al maestro. (Dasil, 2004, pág. 52)

Para evitar eso es necesario que conozcan diferentes prácticas deportivas sintiendo el respaldo de sus padres en su opción. Lo esencial es que opte por un deporte al

que los padres le acompañen y que posea las aptitudes para efectuarlo. Por último, la clave es adecuar el ejercicio al contexto de cada niño.

### **La educación física en la escuela**

- Los beneficios del deporte son incalculables. A los 7 o 8 años todo empieza a modo de juego, y enseguida necesitarán motivación de sus maestros para comprender las indicaciones hasta que exploren otras actividades deportivas
- Los niños necesitan alcanzar un margen de movimiento según el deporte practicado. Es lo que se llamamos “densidad motora” tan importante para el desarrollo de los pequeños
- La educación física no es considerada en varias escuelas como una asignatura importante para sus estudiantes, de hecho puede ser vista como un periodo de entretenimiento en el plan académico y ser reemplazada por otra materia. (Dasil, 2004, pág. 55)

Este curso dará sus frutos si se mantiene en un horario fijo y con las horas adecuadas; solo así el desarrollo psicomotriz alcanzará los objetivos en relación a la edad de cada niño, además las habilidades físicas poco a poco se irán perfilando. Lo ideal según recomendaciones internacionales, es que los niños realicen diariamente 1 hora de actividad física moderada y 30 minutos de práctica más exigente. En la actualidad esto resulta ser un tanto irrealizable, sin embargo si se puede utilizar el tiempo total destinado a esta clase.

### **Precauciones**

Pese a los beneficios que se pueden obtener de las actividades físicas en la niñez, hay que considerar varios cuidados. Al superar el límite máximo permitido, con una postura incorrecta o carga excesiva, puede producir algún efecto negativo. Por ello es muy esencial que los deportes infantiles

estén supervisados y sean impartidos por un maestro especializado, capaz de adecuar las actividades en relación a las edades y las condiciones físicas de los menores. Así se logrará evitar que su efecto pueda influir en forma negativa durante su desarrollo.

Si se evalúa el riesgo y beneficios de los deportes, y de los ejercicios en general, la balanza se inclinará a los beneficios. En la Organización Mundial para la Salud (OMS) se exhorta realizar al menos una hora de práctica diaria moderada, para niños y niñas entre 5 y 17 años. También señala que más horas semanales de ejercicio sólo implicará más ventajas para la salud. La actividad física moderada, es decir lograr el 70% de la frecuencia cardíaca máxima en 60 minutos. (González, 2005, pág. 55)

Para un niño que empieza a hacer deporte de manera más competitiva se recomienda una valoración pre participativa, más aún si existen antecedentes de problemas cardíacos familiares. El hueso generalmente no sufre; al contrario, se ve beneficiado. El niño con obesidad se ve más favorecido con actividades físicas. Desde luego tiene que ser guiado y ampliar los ejercicios de modo progresivo, especialmente aeróbicos.

### **Puros beneficios**

Los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras afecciones.

La promoción de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que disminuye todo tipo de patología física y mental. A su vez, desde un enfoque de tipo emocional, quien más deporte hace, más quiere su cuerpo, tiene una mejor relación interpersonal y un mejor rendimiento académico. (Revista Salud UC, 2011)

En la actualidad el problema es que los niños y niñas no pasan frente a las pantallas. Permanecen varias horas jugando frente el computador y abandonan las bondades de realizar ejercicio. Argumentan que no tienen suficiente tiempo, lo cual no es verdad. En realidad utilizan ese tiempo en otras actividades que no les benefician y es ahí cuando los padres pueden proceder, motivando el desarrollo de actividades físicas en su hijo o hija. No es importante que sea campeón, pero sí que esté en constante movimiento.

### **Deporte y actividad física**

El deporte es ejercicio físico que generalmente se practica en equipo, para imponerse a un rival explícito y donde se respeta un grupo de normas. De manera paralela, las actividades físicas son todo tipo de movimientos corporales que realizan las personas en un lapso determinado, que provoca un incremento de la frecuencia cardíaca, del consumo de energía y del metabolismo, es decir, consume calorías. Ambas prácticas son recomendables tanto en niños como en adultos.

### **Ventajas de la actividad física en la infancia**

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

- 1 Aprenden a seguir reglas.
- 2 Se abren a sus similares y se imponen a la timidez.
- 3 Frenan sus impulsos excesivos.
- 4 Aumentan sus habilidades motoras.
- 5 Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
- 6 Corrigen posibles defectos físicos.
- 7 Potencian la creación y regularización de hábitos.
- 8 Desarrollan su gusto por los movimientos y los ejercicios.
- 9 Estimulan la higiene y la salud.
- 10 Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar. (Revista Salud UC, 2011)

Las actividades físicas hacen que el cerebro descargue endorfinas. Esta sustancia química es muy similar a la morfina y provoca sensaciones de placer increíbles. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico”

### **Efectos de la actividad física**

- Se ha comunicado que los alumnos de sexos opuestos (niña y niño) que tiene obesidad vean televisión más horas y realicen tareas de menor intensidad y más breves que un estudiante normal. Además se demostró en escolares con obesidad un leve gasto energético de descanso y un reducido índice de actividad física.
- La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, mortalidad cardiovascular y total.
- La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de actividad física. (Castellón, 2006, pág. 9)

La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo disminuye. La investigación indica que la reducción del apetito luego de la actividad física es más evidente en personas con obesidad, que en personas con peso corporal óptimo.

Una disminución de calorías en las dietas junto con las actividades físicas puede provocar una reducción de grasa corporal 98%, pero que si sólo ocurre reducciones de calorías en la alimentación se perderá un 25% de masa corporal magra, esto es, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

En cambio, abusar de las actividades físicas sin planificación y control puede ser negativo. A partir de envejecimientos celulares prematuros, desgastes emocionales y físicos, debilitando el sistema inmunológico.

### **Propósitos de la actividad física**

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular se debe tomar como un parte significativa en el cuidado, progreso y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. (Pérez, 2005, pág. 28)

En general, los beneficios de la actividad física pueden apreciarse en los siguientes elementos:

- **A nivel orgánico:** Incremento de la flexibilidad y movimiento articulares. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Aumentos musculares que se entiende es el mejoramiento de metabolismos, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la gordura y sus efectos). Desarrollo de la fatiga del cuerpo (agotamiento).
- **A nivel cardíaco:** Se estima un aumento de resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de una arritmia cardíaca (ritmo irregular del corazón).
- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, contribuye a reducir y conservar pesos corporales saludables, regula la tolerancia a la glucosa (azúcares), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulación de la sangre.
- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a un entorno cálido.
- **A nivel de sistema nervioso:** Incrementa la musculatura, el reflejo y la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Incrementa la función del intestino y ayuda a advertir el cáncer o enfermedades de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Aumenta la potencia, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Progreso del vigor muscular que a la vez determina un incremento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Mejora la confianza del individuo, aumenta el autocontrol y la fuerza de voluntad, mejora la capacidad de memorizar, incentiva la imaginación y la afectividad, reduce la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión. (Pérez, 2005, pág. 30)

El deporte es ejercicio físico que generalmente se efectúa en grupos, para imponerse a rivales determinados y donde se siguen conjuntos de normas. Paralelamente, las actividades físicas son toda clase de movimientos corporales que realizan las personas en periodos definidos, que crea un incremento de frecuencia cardíaca, del consumo de energía y del metabolismo, es decir, consume calorías. Ambas prácticas son recomendables tanto en niños como en adultos.

### **Consecuencias de la inactividad física**

El sedentarismo se ha determinado como ausencia de actividades físicas de moderadas a intensas. La escasa actividad física lleva como consecuencias:

- El incremento en pesos corporales por desequilibrios entre el aumento y el consumo de calorías, que puede conseguir un nivel catalogado como gordura u obesidad.

- Disminución de la flexibilidad y agilidad articular, hipotrofias musculares, limitación de la destreza y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez, y edemas desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolores lumbares y lesión del sistema de apoyo, malas posturas, por el escaso desarrollo de los tonos de cada masa muscular.
- Propensión a enfermedad, crónica degenerativa como: hipertensiones arteriales, diabetes, síndromes metabólicos.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, escasa confianza en relación con la imagen física, etc., lo que entorpece efectuar tareas esenciales como la respiración, reposar, andar y jugar.
- Reduce los niveles de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso logrando varias inalterables.
- Las economías familiares empiezan a ser afectadas, porque, un sujeto con este padecimiento emplea entre el 25% y el 30% de sus ingresos económicos para tratar sus enfermedades. (IOS Offices, 2014)

Hacer una revisión periódica del estado de salud actual una vez por año a nivel ejecutivo con la finalidad de prevenir o detectar enfermedades. El objetivo principal es Conocer el estado actual de salud con la finalidad de detectar factores de riesgo y así aumentar la productividad, rendimiento laboral y evitar enfermedades posteriores que generen riesgos a la salud de los ejecutivos y a la empresa en general. Su finalidad es fomentar la salud, mejorar su calidad de vida, detectar oportunamente enfermedades que pongan en riesgo su vida y aumentar su productividad y rendimiento en el trabajo y en su vida personal.

## **ESTILO DE VIDA**

Personalmente como en un grupo, hay modos y formas de comportamiento más convenientes para su salud, en relación a otras que podrían repercutir siendo más negativos. Esto procede del significado de "estilos de vida", determinado como el "grupo de modelos y costumbres de comportamiento

cotidiano de un sujeto". El estilo de vida se puede definir como el grupo de modelos de conducta que identifican la forma frecuente de vida de un sujeto o conjunto. (Sánchez, Bañuelos, & Casimiro, 2000, pág. 73)

También se le puede definir los estilos de vida como el comportamiento de un individuo cuando esta solo o a su vez cuando eta en grupo, muchos de los niños adoptan estilos de vida ya sea de sus padres profesores o compañeros de aula, adoptan tanto el estilo de vida que incluso llegan a tener las mismas costumbres, el mismo consumismo, hasta los hábitos de higiene a tal punto que en mucho de los casos llega a ser perjudicial para el niño.

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Obtención de logros de vida.
- Actitud hacia la vida.
- Intervención de aspectos de tipo personal, social y ambiental.

Entre el estilo de vida que perjudican la salud y además la calidad de vida de los individuos, están los siguientes:

- Empleo de compuestos tóxicos: tabacos, licor y diferentes drogas.
- Sedentarismo, falta de ejercicio.
- Insomnio.
- Estrés.
- Dieta desbalanceada.
- Falta de aseo personal.
- Equivocado manejo de alimentos.
- No efectuar actividades de ocio o aficiones.
- Falta de relaciones interpersonales.
- Contaminación ambiental.

Para los estilos de vida sanos que se deben tomar en consideración para lograr la calidad de vida que se anhela son:

- Poseer vitalidad, propósitos de vida y planes de acción.
- Conservar la confianza, la facultad de dependencia e identidad.
- Mantener la capacidad de elección, de gestión y el interés de instruirse.
- Manifestar simpatía y conservar la igualdad tanto social como familiar.
- Originar la armonía, fraternidad, respeto y compromiso.
- La responsabilidad.
- Acceder al seguro social y a la salud.
- Vigilar elementos de conflicto como gordura, sedentarismo, adicción al tabaco, al alcohol, exceso de medicinas, estrés y varias enfermedades como la hipertensión y la diabetes.
- Efectuar tareas en horas libres y gozar del descanso.

Las estrategias para mejorar el estilo de vida saludable radican principalmente, como Bassetto (2008), en los compromisos individuales y sociales que se posea, sólo así se solventa alguna necesidad fundamental, se perfecciona la calidad de vida y se consigue el desarrollo personal en condiciones de dignidad humana.

Dentro de los beneficios en diversas áreas encontramos:

- A) Salud física:** Reduce el riesgo de enfermedades coronarias o cardiovasculares, reduce el riesgo de diabetes y obesidad, reduce la aparición de enfermedades crónicas (cáncer, sida, entre otras).
- B) Estado Físico:** Mejora las capacidades físicas como Flexibilidad, fuerza, resistencia, capacidad pulmonar, controla el peso y mejora la imagen física, tonifica músculos e incrementa la masa muscular reduciendo la grasa.
- C) Mental:** Reduce los niveles de estrés, depresión y ansiedad, promueve la sensación de bienestar, mejora notablemente la autoestima.

**D) Social:** Promueve la integración social, la participación, genera la organización de espacios sociales de distracción y distensión psicológica creando grupos de apoyo.

## **SALUD**

Para la Organización Mundial de la Salud la definición específica: es el periodo exacto de bienestar tanto físico como social que tiene una persona. Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo en muchas décadas, que suponía que la salud era, sencillamente, la carencia de enfermedad biológica. Desde los años cincuenta, la OMS examinó ese concepto y definitivamente la substituyó por esta nueva, en la que la idea de bienestar humano repercute lo estrictamente material.

- La **salud física**, que corresponde a la facultad de un individuo de mantener el intercambio y solucionar la propuesta que se proyecta. Eso revela la armonía con el entorno que posee el individuo, por lo que su estado de salud o dolencia no puede estar al borde de esa interacción.
- La **salud mental**, el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas con el espacio que la envuelve. La salud reside en la armonía del individuo con su ambiente de esa manera, lo que le involucra una eventualidad de resolución del conflicto que le aparece.
- La **salud social**, que simboliza una combinación de las dos mencionadas: en la medida que el individuo consiga coexistir con una armonía psico dinámica, con satisfacción de su necesidad y además con su aspiración, disfruta de salud social. (Concepto de, 2014)

Para mejorar en el rendimiento físico y deportivo desde hace varios años está disponible a la venta el monitor cardiaco, también llamados pulsómetros, cardiotacómetros, frecuenciómetros. Hay de diversos tipos y de diversa marca, sus aplicaciones contienen la toma de pulso, gasto calórico, archivo de tareas

ejecutadas y su cambio a PC para su análisis por el instructor, preparadores físicos o por el mismo deportista. El precio del pulsómetro es relativo y muchos están avalados por el Anmat de Argentina (certificación médica que indica que poseen precisión de electrocardiograma).

La salud es un período de total tranquilidad física, mental o social, no únicamente la carencia de enfermedades, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948. Tanto en la salud, como en las enfermedades, hay varios niveles de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. También se puede definir como el grado de eficiencia de sus funciones o metabolismo de los organismos tanto a en lo micro (celular) como a en lo macro (social). En el año 1992 un científico desarrolló aún más el concepto de la OMS, al añadir: "y en equilibrio con el entorno".

Dentro del contexto del desarrollo de la salud, se la imagina no como una etapa abstracta, sino como una condición para alcanzar un fin, como un elemento que reconoce en los individuos vidas individuales, sociales y económicamente productivas. La salud es importante para la cotidianidad, no el propósito de vivir. Se trata de una definición positiva que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

## **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **MODELOS PEDAGÓGICOS**

Un modelo pedagógico es una forma de concebir la práctica del proceso de enseñanza-aprendizaje que consta de varios elementos distintivos. Entre ellos se señala una concepción de cuál es el fin de la educación, un presupuesto sobre lo que es el alumno, una forma de considerar

al profesor, una concepción de lo que es el conocimiento y a su vez de concretar la acción de enseñanza aprendizaje. (Sierra, 2001, pág. 66)

Dentro de los modelos pedagógicos está el tradicionalista, romántico, socialista, conductista, progresista y el epistemológico, en él, está colocado el constructivista y los aprendizajes significativos.

1. Tradicionalista
2. Romántico
3. Conductista
4. Desarrollista
5. Socialista
6. Constructivistas

**Tradicionalista:** En este modelo se consigue los aprendizajes por medio de la transferencia de información, donde el profesor adopta el contenido a aplicar y la manera en que se dicta la clase; tomando en consideración la disciplina del estudiante, quien juega un rol neutral en el proceso formativo, pues solo obedece reglas creadas por el docente. (Sierra, 2001, pág. 68)

En la educación conviene y se necesita tratar con dureza a los estudiantes, darles desafíos y exigirles al límite, el fin de este modelo es moldear el temperamento del sujeto, dando como efecto una relación rígida entre docente y estudiante.

**Romántico:** En el modelo romántico se tiene en cuenta lo que está en el interior del niño. Quien será el eje central de la educación, desarrollándose en un ambiente flexible, es así como el niño desarrollará su conciencia, cualidad y habilidad que lo resguardan de lo prohibido o irreal que procede de afuera. Por ende, el progreso normal de los niños se transforma en un fin, y el docente será un auxiliar, un amigo de la expresión libre.

**Conductista:** Existe una firmeza y registro del objetivo logrado, difusión parcelada de saberes técnicos, por medio de adiestramientos experimentales; cuyo objetivo es formar el comportamiento. (Pérez G. , 2010, pág. 123)

El maestro será quien intermedie y ejecute los aprendizajes mediante las orientaciones que utilizará el estudiante.

### **Aplicación del modelo conductista de enseñanza aprendizaje**

El enfoque conductista de enseñanza aprendizaje, a través del mecanismo de estímulo – respuesta – reforzamiento, se aplicó con cierto logro a animales de tipo inferior con la supervisión de los laboratorios. Desde de los logros, se trató de emplear además este procedimiento al ser humano, ampliándose al área total de sus experiencias pues, sustentan que el conductismo, se han realizado ya bastantes comprobaciones en los laboratorios como para determinar que tanto el animal como la persona permiten el mismo proceso básico, de la misma forma que en ambos poseen un sistema nervioso similar. (Pérez G. , 2010, pág. 131)

Se procura por ende admitir que las complejidades del entorno experimental, en los laboratorios, ha crecido tanto que se asemeja suficiente a las complejidades de la vida cotidiana. Esto es real no obstante, no se puede aspirar expresar, examinar y pronosticar los comportamientos humanos de forma precisa a partir de los resultados en los laboratorios, con todo, se logra manejar el resultado de los mismos para explicar los comportamientos que se presentan en ellos, permitiéndole de esta manera transferir al ser humano en su vida cotidiana.

**Desarrollista:** En este modelo, el docente construye un entorno de estimulación, que facilita al estudiante su paso a la estructura cognoscitiva, su objetivo, es conseguir que el estudiante logre gradual y progresivamente al nivel superior del progreso intelectual conforme a la necesidad de cada

uno. El alumno cimentará su propio contenido de aprendizajes. El profesor facilitará la experiencia.

**Socialista:** En objetivo principal del modelo socialista es preparar para el desarrollar al máximo y multifacéticamente la capacidad e interés del sujeto; en donde las enseñanzas dependen de los contenidos y métodos de las ciencias y de los niveles de progreso y diferencia individual del alumno.

**Constructivista:** Explica que a partir de las consideraciones sociales y socializadoras de la educación, constituye aportes variadas cuyos denominadores comunes lo constituyen en hechos que los conocimientos se construyen. Las escuelas promueven el desarrollo conforme se promueven las actividades mentales constructivas del alumno, deduciendo que es un individuo único, irrepetible, pero que pertenece a un entorno o sociedad determinada que intervienen en él. (Pérez G. , 2010, pág. 128)

La educación motiva el progreso generalmente enseñado, se incluye precisamente la capacidad de sensatez personal, de dependencia social, la relación interpersonal y el desarrollo motor. Por ende se asevera que es resultado de construir la personalidad en la que median las familias, la sociedad, el entorno y no solo el individuo que asimila, o lo que enseñan en las escuelas.

### **Aplicación del modelo constructivista**

En este modelo, las experiencias facilitan los aprendizajes conforme se relacionen con el pensamiento. Este modelo surge de la psicología genética; la que analiza la evolución de los niños que es clave para desarrollar la reflexión y la imaginación. En este modelo existen tres autores elementales.

Una de ellos es Jean Piaget, quien mediante sus estudios sobre la genética, argumenta que la relación que se mantiene con la naturaleza, se mediatiza

por la representación mental y que de ella se tenga, que estas son establecidas a manera de organizaciones por jerarquías que varían de modo significativo en el progreso evolutivo del sujeto; además, Piaget agrega “que el desarrollo mental del niño es una construcción continua” y señala una serie de análisis o etapas de desarrollo: etapa del primer hábito motor, etapa de la comprensión senso motora, etapa de la comprensión intuitiva, etapa de la operación intelectual concreta y la etapa de la operación intelectual abstracta. (Rodríguez, 2004, pág. 28)

Es trascendental colocar a los alumnos en las etapas que les concierne; por ejemplo un niño de 5° grado básica, está en la fase de la operación intelectual concreta la cual se da a la edad de 7 años a los 11 o 12 años, aquí el alumno empieza a operar el concepto; a efectuar construcción, clasificación, transformación o representación los materiales que se les proporcionen, procurando una o diversas objeciones, procediendo de un modo más objetivo, además, cuando ejecuta operaciones mentales lo crea de dos maneras físicamente, transformando sus posiciones, movimientos o su propiedad, para indagar su condición o intelectualmente que beneficia su propiedad o relación anterior, pero mejoradas con un sistema de ordenación, organización y codificación.

## **TEORÍAS DEL APRENDIZAJE**

Las teorías del aprendizaje pretenden describir el proceso por medio del cual tanto el ser humano, como los animales asimilan. Varios especialistas y educadores han contribuido sendas hipótesis a la asignatura.

Las diversas teorías ayudan a comprender, predecir y controlar el comportamiento humano, elaborando a su vez estrategias de aprendizaje y tratando de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento. Sus objetos de análisis se centran en adquirir habilidades y capacidades en los razonamientos y en adquirir conceptos.

El estudio de las teorías del aprendizaje; por un lado otorga vocabularios y armazones conceptuales para explicar varios asuntos de aprendizaje. Por otro lado proponen dónde hallar resultados para un problema práctico; pese a que no aportan una solución, pero orientan la atención a alguna variable que es fundamental para hallar soluciones. (De la Mora, 1979, pág. 121)

Casi todas las teorías tienen un sustento filosófico-psicológico, han podido ser adaptadas, para lograr imitar su tendencia en el área pedagógica, pudiendo así trasladarlas al aula, y poniendo en práctica. (De la Mora, 1979, pág. 122)

Según (Lakatos, 1978, pág. 13), una teoría es mejor que otra cuando reúne estas condiciones:

- Logra una disminución de contenido empírico con relación a la última definición, es decir, anuncia sucesos que ella no pronosticaba.
- Revela con mismo o más éxito todo ello que la teoría anterior explicaba.
- Logra confirmar de modo empírico, parte de su contenido restante.

Según (De la Mora, 1979, pág. 123) las funciones de las teorías del aprendizaje son:

- Realizar un análisis más profundo sobre algún aspecto de aprendizaje más digno de investigación.
- Sintetizar un gran número de nociones sobre normas de aprendizaje en un periodo parcialmente breve.
- Expresar de modo creativo “qué” son los aprendizajes y “por qué” actúan como lo hacen. Proporcionan comprensiones básicas sobre aprendizajes.

Por lo tanto, lo que identifica las buenas teorías en las terminologías es la facultad de anticipar y agregar nuevas tareas, con otros conceptos que se restringen a examinar lo que se conoce. Los programas pueden ser progresivos e hipotéticos cuando hace nuevas previsiones pese a no ser confirmadas o de modo empírico cuando comprueba los pronósticos. Los programas progresivos pueden dejar de

serlo al agotar su facultad de predicción y se exhibe sin incapacidad de ampliarse a otro dominio si consigue usar otra predicción de modo parcial confirmada.

(Lakatos, 1978, pág. 13) opina que otra hipótesis se impone sobre la actual, cuando luego de exponer todo hecho relevante que esta exponía, se afronte con éxito a alguno de los problemas que teorías anteriores no podrán tomar en cuenta.

La teoría de los aprendizajes satisface un diverso grupo de teorías que frecuentemente conllevan elementos y preguntas o incluso, presumen principios totalmente opuestos.

## **DESARROLLO COGNITIVO**

La persona desde que nace, e inclusive desde antes de nacer, hasta la adultez y después, pasa por una extensa vía de desarrollo, durante esta senda, se origina el crecimiento físico, pero también se produce el desarrollo psicológico.

Existen diferentes etapas evolutivas de desarrollo psicológico por las que transitan los individuos, todas ellas con sus particularidades específicas. Es significativo que se conozca cuáles son las fases y qué es lo que las identifica para comprender el conocimiento de niños y niñas y para mejorar su desarrollo. Los momentos evolutivos están definidos, con la lógica variación individual, por sus diferencias, que se deben saber para educar a los infantes.

Las personas nos desarrollamos en diferentes áreas. Así se ocurren los desarrollos sociales, afectivos, motores, de lenguajes y de nociones. Todas van conectadas, los procesos de desarrollo son procesos continuos y globales. Las áreas están formadas en el proceso mismo de desarrollo y van desarrollándose de modo conjunto, actuando entre sí. Es necesario saber, cada área, como en el desarrollo de pensamiento. (Inza, 2010, pág. 34)

## **Fases de desarrollo cognitivo**

Piaget secciona el desarrollo de pensamiento en las siguientes fases

### **1. Periodo Sensoriomotor (0-2 AÑOS)**

La inteligencia de los niños y niñas es práctica, centrada en el sí mismo, y en el instante presente aquí y hoy. El infante se relaciona con el mundo a través de los sentidos y la acción.

Durante esta fase ocurren significativas ventajas, la actividad de los bebés evoluciona desde los reflejos innatos, que se convierten en hábitos. Poco después aparecen las reacciones circulares (acciones encaminadas a mantener un resultado) y con estas los primeros esquemas mentales. Más adelante el bebé se interesa por el exterior y descubre los procedimientos para multiplicar actos y de esta forma crea actividades intencionales. Al culminar la fase, consigue la capacidad de representación, esto es la noción de persistencia, es decir busca el objeto escondido, sabe que está presente a pesar de no tenerlo en frente, hace representaciones mentales. Con ello entra al siguiente estadio. (Ochoa, 2011, pág. 73)

### **¿Qué podemos hacer para proteger el desarrollo?**

- Enriquece la reacción circular, procura que luego de determinadas acciones del bebé ocurra siempre el mismo resultado.
- Permítele enriquecer estas reacciones circulares y elaborar esquemas mentales, introduce pequeñas modificaciones. Veamos un ejemplo, si el bebé agita el sonajero y repite la actividad porque conoce que van dar los mismos resultados, sonidos que disfruta, y con las alteraciones de los hábitos, intentará investigar.
- Beneficia los aprendizajes por ensayo–fallo, por la experiencia es buena, si los niños juegan con algún objeto, que exploren, que ensayen con él.

- Proporciónele objetos que le permitan explorar el mundo más allá de sí solo. Ocupa varios tipos de juguete u cosas llamativas para él.
- A partir de los 18 meses, comienza a jugar con él a esconder objetos. Muéstrale el objeto y escóndelo por ejemplo bajo una servilleta, búscalo tú y alza la servilleta enseñándole el objeto escondido. A continuación escóndelo de nuevo, y dejar que sea él quien lo busque el objeto escondido. (Inza, 2010, pág. 37)

## **2. Pensamiento Preoperacional (2 A 7 AÑOS).**

Ocurre un progreso en la manera de pensar. En esta fase sucede un progreso asombroso en las actividades representacionales y aparece la función simbólica, los niños y niñas utilizan símbolos para representar objetos, lugares e individuos, consigue alejarse y progresar en un periodo. El razonamiento va más allá del acto y el hecho inmediato. Pero en esta fase la noción es aún rudimentaria.

### **Características:**

- **Egocentrismo.** Los niños y niñas, asimilan lo que ocurre en su entorno empezando por ellos mismos. Quienes son el eje de lo que sucede. Son inexpertos de colocarse en el lugar de otros, de diferenciar la propia opinión a la los de los otros. No son conscientes de otra perspectiva.
- **Incapacidad para dialogar.** No entienden que varias diferencias de cada objeto continúan iguales, no varían, cuando modifican su aspecto externo.
- **Lógica transductiva.** El niño o niña en esta fase piensa de lo singular a lo plural. Conoce hechos separados y hasta contrarios.
- **Carencia de clasificación por jerarquías.** No organizan objetos en clases basándose en semejanzas y contrastes.
- Se fortalece el lenguaje y hay avance en conductas emocionales y sociales. (Inza, 2010, pág. 36)

### **¿Qué podemos hacer para mejorar el desarrollo?**

- Tener en cuenta en cada momento la característica de la fase y trata de ajustarse al pensamiento del niño.
- Emplea el juego simbólico. Juega con ellos a representar sucesos. Puede jugar a ser médico, a ser vendedor, etc.
- Aprovecha la actividad lúdica para Favorecer las representaciones y la función simbólica.
- Permite la exploración, exploración y experimentación. (Ochoa, 2011, pág. 02)

Luego de esta fase, desde los 5 años, se intentará estimular al niño, de forma paciente y sin exigir el ritmo, para que adquiriera un proceso en cada fase. Se intentará ayudarlo a catalogar por color, a explicarle otras opiniones, etc.

Pero sin obligar, no se debe intentar que el niño lo entienda quizá no esté listo para eso, pero se le irá encuadrando en una otras formas de pensamiento que él sólo ira adquiriendo y evidenciando.

### **3. Pensamiento de acciones concretas. (6 -12 AÑOS)**

Es una etapa que se sustenta en los logros de las etapas anteriores y se logran importantes avances en el pensamiento. Los niños y niñas adquieren mayores nociones y superan cualitativamente las posibilidades de su pensamiento. El pensamiento se convierte en lógico. En esta etapa, comienza el razonamiento, los pensamientos dejan de ser intuitivos y se basan en el razonamiento. Se aplica la lógica y comienza a pensar en lo posible. El pensamiento es reversible, flexible y mucho más complejo.

#### **Características:**

- **Conservación.** En esta fase se ubican objetos conservan ciertas diferencias

- **Reversibilidad.** Son aptos de retraerse con el pensamiento y depender de un hecho y fenómeno observado anteriormente con un hecho presente.

La preservación y la reversibilidad ayudan regular opiniones.

- Descentración. Su pensamiento ya no sólo se centra en una cosa o un acto, puede construir una relación.
- Facultad de asumir el rol de los otros, de ubicarse en el lugar de otros.
- Pensamiento lógico acerca de lo concreto en el entorno inmediato. Pueden pensar, pero sólo acerca de objetos concretos que son verdaderos.
- Clasificación. Pueden clasificar cosas en rangos de clase. Reunirlos según semejanza o diferencia.
- Seriación. Pueden clasificar cosas en series que siguen un orden. (Inza, 2010, pág. 38)

### **¿Qué podemos hacer para fortalecer el desarrollo?**

Desarrollar su facultad de pensamiento variable. Se puede emplear para ello por ejemplo problemas de matemáticas, emplea problemas distintos pero similares, déjale que los resuelva y le ayudas diciéndole “recuerdas el problema de ayer ¿Cómo se lo resolvió? ¿Qué se hizo mal?” poco a poco eliminar los problemas.

- Ayudarle a proponer preguntas desde la experiencia diaria. Utiliza para ello diversos hechos, plantee preguntas y espere que conteste.
- Hacer que entienda y relacione hecho y fenómeno del medio natural y social. Utiliza fenómenos relacionados y explícale las relaciones causales entre los mismos. Más adelante empieza a hacerle preguntas ¿Por qué piensas que sucede esto? ¿con que piensas que se relaciona?
- Darle oportunidad para que piense lo necesario de un hecho concreto.
- Apoyarle en lo verdadero y tratar de plantearle ir de hechos concretos a los abstractos. Para eso primero se transforman abstractos en concretos, usando cosas cotidianas para representar las nociones abstractas,

cantidades. Luego generalizar esa noción abstracta con otro ejemplo concreto. (Inza, 2010, pág. 40)

Periódicamente se agregan varias nociones, como de pareja, doble, medio, etc. y proceder de la misma forma, con un objeto concreto, se les muestra lo que es el doble y se lo generaliza con otro objeto concreto.

#### **4. Pensamiento Formal Abstracto. (12 años en adelante)**

Se logra la abstracción sobre un conocimiento concreto observado, lo que permite usar el pensamiento lógico para inducir y deducir. Puede plantear hipótesis, considera el espacio de lo viable.

#### **Características**

- Condiciones concebidas como subconjuntos de lo viable. Se asimila que un elemento específico se debe a un grupo de factores. Pueden anticipar eventos. Porque anticipan y ven diversos sucesos.
- Características hipotéticas deductivas. Los jóvenes son capaces de buscar un grupo de definiciones de algo y evidenciarlas.
- Características proposicionales. Para razonar acerca de lo viable, no se enfoca solo en lo real, usa también ejemplos para meditar.
- Nociones abstractas. Permite reflexionar, qué ocurre si no suceden las acciones. Puede imaginar qué pasa si llama a mamá en su cumpleaños, y pronosticar qué pasaría si no ocurre la acción. (Ochoa, 2011, pág. 74)

#### **¿Qué podemos hacer para fortalecer el desarrollo?**

- Emplea hechos cotidianos. Pregúntale qué factores lo han ocasionado.
- Hacer debates con él. Dejar que exprese, exponga su modo de pensar.
- Analizar un problema ético.

- Pasa de lo real a lo imaginario, como en la etapa anterior, se cambia primero los abstractos en modelos concretos y luego se les generaliza en abstractos.
- Ayúdale a elaborar hipótesis y deducciones. (Ochoa, 2011, pág. 74)

### **Pautas generales en todo el proceso de desarrollo**

Al igual que en el proceso de desarrollo físico, y desarrollo corporal, cuando se habla de progreso mental, las personas siguen sus propios ritmos personales. Los caminos de crecimiento son únicos. Es importante ser tolerantes y ecuanímenes en estos aspectos y acatar los distintos compases de desarrollo.

- Otorga incentivos para fortalecer el desarrollo, pero se debe tener en cuenta que existen métodos que no se pueden lograr. No forzar a los niños para que logre objetivos que no son adecuados.
- Dejar que ellos sean los que razonen y mediten. Si se lo hace por ellos, se corre el riesgo de acomodarles en una fase innecesaria. Por ende fomentar el avance del pensamiento, dejándoles solos ante los problemas, déjalos que piensen y darles resolviendo. (Ochoa, 2011, pág. 76)

### **2.4. Hipótesis**

“La actividad física incide en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”

### **2.5. Señalamiento de variables**

#### **Variable independiente**

La actividad física

#### **Variable dependiente**

Desarrollo cognitivo

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque Investigativo**

La siguiente investigación es cuali -cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se valoró cual es la mejor estrategia para impartir actividad física y su relación con en desarrollo intelectual por medio de un análisis de los diferentes métodos que utiliza el docente, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento del desarrollo intelectual del niño.

#### **3.2. Modalidad Básica de la Investigación**

##### **3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental**

El presente trabajo de investigación es bibliográfica documental y linkográfica, debido a que permitió revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar o comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes las estrategias de la actividad física y su incidencia en el desarrollo de la actividad física.

##### **3.2.2. Investigación de Campo**

El trabajo de investigación se realizó en el lugar de los hechos, en el Centro Educativo “Gregoire Girard” de la Ciudad de Ambato, donde en base a fichas de observación realizadas a los docentes se determinó cuál es la mejor estrategia para impartir su clase.

### **3.3. Nivel o tipo de Investigación**

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

#### **Método Científico**

Es científico porque se aplican técnicas que acceden a comprobar los hechos investigados y que permitirán llegar a obtener resultados deseados.

#### **Método de la Observación**

Con base a este método, y a través de fichas de observación se pudo obtener datos de cómo las estrategias de la actividad física incide en el desarrollo intelectual de los niños/as.

A través de diferentes observaciones se pudo establecer los primeros parámetros de medición sobre el tema en cuestión.

#### **Exploratorio**

Este método permitió conocer más sobre las características de la forma de impartir actividad física y de esta manera cual es el nivel del desarrollo cognitivo de los niños/as del Centro Educativo “Gregoire Girard” de la Ciudad de Ambato,

Las soluciones que se plantearon, fueron porque las causas que surgen del problema, y presentaron los lineamientos de la alternativa de solución, que surtan efectos que corroboren la solución del problema.

#### **Nivel correlacional**

En donde se buscó determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

### 3.4 Población y Muestra

La población a utilizarse son 12 docentes y 25 estudiantes. No es necesario aplicar ninguna fórmula para obtener la muestra, porque al ser una población pequeña se trabaja con la totalidad.

**Cuadro 1.** Población y Muestra

<b>Nro.</b>	<b>Involucrados</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
1	Estudiantes	65	84%
2	Docentes	12	16%
<b>Total</b>		<b>77</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

### 3.5. Operacionalización de las Variables

**Variable independiente:** La actividad física

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas Instrumentos
Comprende cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.	Movimiento corporal	Flexibilidad Velocidad	¿Con qué frecuencia realiza usted actividades que desarrollen la flexibilidad en los niños y niñas? ¿Considera usted que la velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico?	<b>Técnica:</b> Encuesta a docentes  <b>Instrumento:</b> Cuestionario
	Gasto de energía	Fuerza Resistencia	¿Una buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza en los niños y niñas? ¿Están al tanto los padres de familia cuando sus estudiantes no resisten con el mismo entusiasmo hasta el final de la jornada?	<b>Técnica:</b> Observación  <b>Instrumento:</b> Ficha de Observación
	Experiencia personal	Estímulos internos Estímulos externos	¿Con qué frecuencia utiliza usted estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física? ¿Considera que cada niño trae en su interior una habilidad física innata?	

**Cuadro 2.** Variable independiente

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

**Variable dependiente:** Desarrollo cognitivo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
<p>El proceso cognoscitivo es la relación que existe entre el sujeto que conoce y el objeto que será conocido y que generalmente se inicia cuando este logra realizar una representación interna del fenómeno convertido en objeto del conocimiento.</p>	<p>Desarrollar el proceso cognitivo</p> <p>Actividades motivacionales</p>	<p>Procesos de pensamiento y en la conducta</p> <p>Motivación</p> <p>Esquemas básicos</p> <p>Relación con el medio.</p>	<p>¿El desarrollo cognitivo se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta?</p> <p>¿Permite a los niños/as que toquen y exploren objetos de su grado?</p> <p>¿Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias?</p> <p>¿El desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora con el uso de la actividad física?</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta a docentes</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p> <p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Ficha de Observación</p>

**Cuadro 3.** Variable dependiente  
**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

### **3.6 Recopilación de la Información**

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán son los siguientes:

#### **Técnicas**

- Encuesta
- Entrevista
- Fichas de Observación

#### **Instrumentos**

- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Fichas de Observación.

#### **Muestreo**

El muestreo que se va a realizar es de forma aleatoria simple a 4 docentes y 25 padres de familia del Centro Educativo “Gregoire Girard” de la Ciudad de Ambato,

### **3.7 Plan de recolección de información**

#### **Procesamiento:**

- Revisión crítica de la información.
- Repetición de la recolección para corregir fallas

### **3.8 Plan de procesamiento de información**

- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis reajuste de información
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Representación gráfica.

### **3.9 Análisis e interpretación de resultados:**

- Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico.
- Comprobación de hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la encuesta a docentes

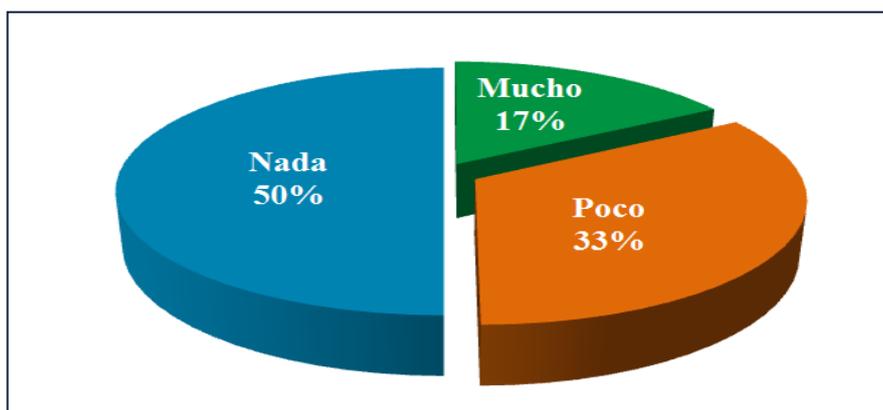
1. ¿Realiza usted actividades que desarrollen la flexibilidad en los niños y niñas?

**Cuadro 4.** Actividades que desarrollen la flexibilidad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	2	17%
Poco	4	33%
Nada	6	50%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 5.** Actividades que desarrollen la flexibilidad

#### Análisis e interpretación

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 2 docentes que es igual a 17%, manifiestan realizan muchas actividades que desarrollen la flexibilidad en los niños y niñas, 4 docentes que representan el 33% opinan que poco, mientras que 6 docentes que corresponde al 50% admiten que nada.

Esto significa que de los docentes consultados pocos realizan actividades que desarrollen la flexibilidad en los niños y niñas, cuando este aspecto resulta ser sumamente importante en esta edad donde los niños están en pleno crecimiento, la cual debe ser trabajada en coordinación con los padres en casa.

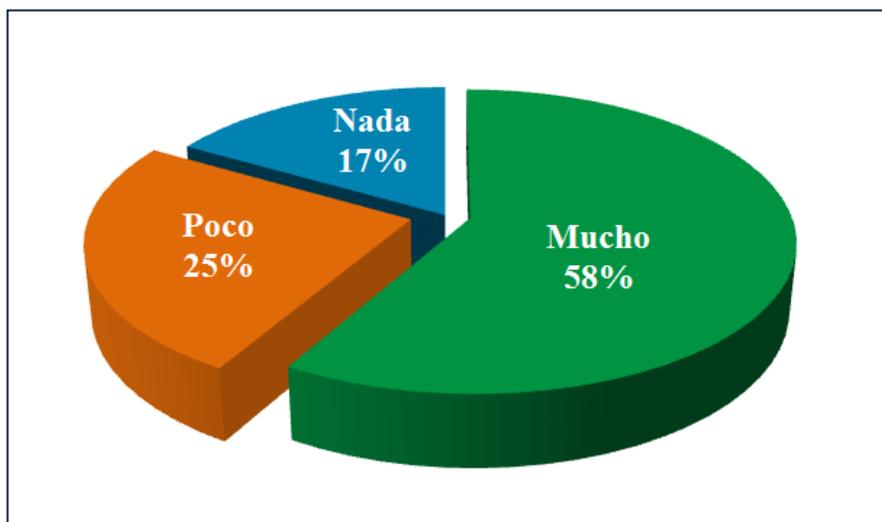
2. ¿Considera usted que la velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico?

**Cuadro 5.** La velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	7	58%
Poco	3	25%
Nada	2	17%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 6.** La velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico

### **Análisis e interpretación**

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 7 docentes que es igual a 58%, manifiestan considerar que la velocidad en un niño o niña sirve mucho para conocer su estado físico, 3 docentes que representan el 25% opinan que poco, mientras que 2 docentes que corresponde al 17% admiten que nada.

Se puede comprender que los docentes consultados, manifiestan que para evidenciar el estado físico de los niños y niñas es necesario que ellos corran y confirmar si logran concluir la carrera y si los hacen muy extenuados o terminan tranquilos y con suficientemente energía para seguir jugando.

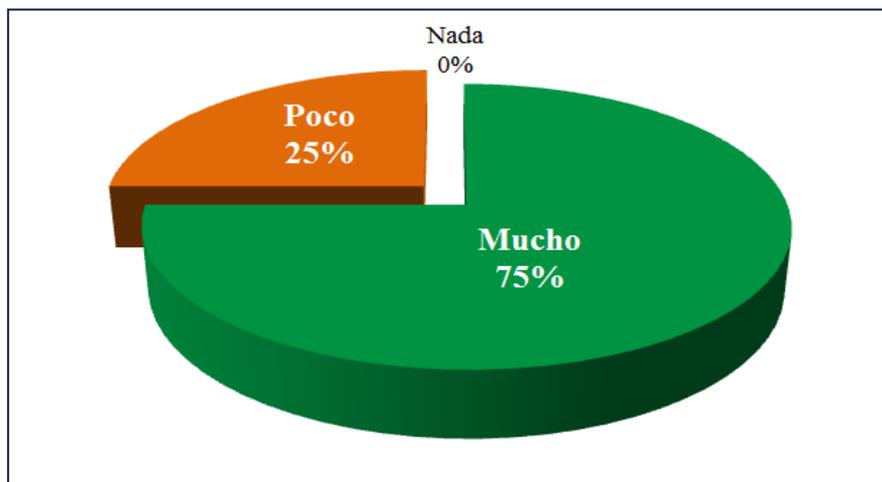
3. ¿Una buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza en los niños y niñas?

**Cuadro 6.** Buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	9	75%
Poco	3	25%
Nada	0	0%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 7.** Buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza

### Análisis e interpretación

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 9 docentes que es igual a 75%, manifiestan que una buena alimentación contribuye mucho a obtener un buen nivel de fortaleza física en los niños y niñas, mientras que 3 docentes que representan el 25% opinan que poco.

Los docentes consultados, opinan que una buena alimentación aporta un buen nivel de fortaleza física en los niños y niñas, para que puedan realizar diversas actividades sin sentirse cansados o agotados permitiéndoles además un desarrollo corporal apropiado asegurándoles una madurez libre de retrasos físicos y una buena salud con la ayuda de los padres de familia.

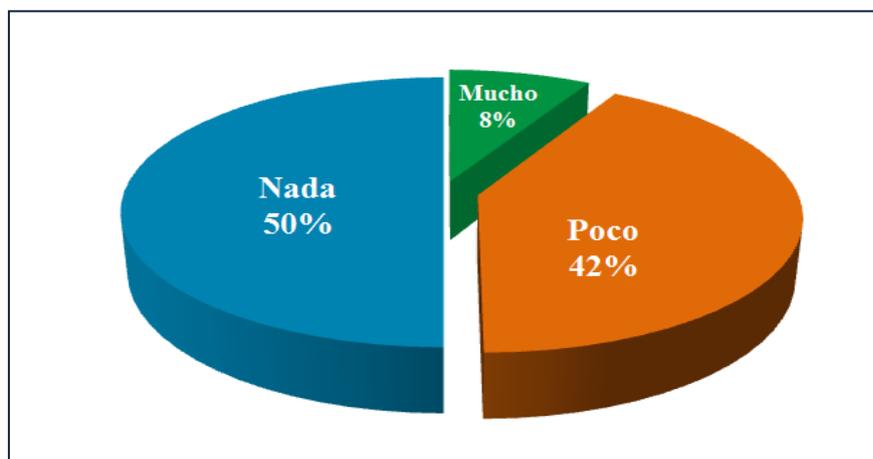
4. ¿Están al tanto los padres de familia cuando sus estudiantes no resisten con el mismo entusiasmo hasta el final de la jornada?

**Cuadro 7.** Estudiantes no resisten con entusiasmo hasta el final de la jornada

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	1	8%
Poco	5	42%
Nada	6	50%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 8.** Estudiantes no resisten con entusiasmo hasta el final de la jornada

### **Análisis e interpretación**

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 1 docente que es igual a 8%, manifiesta que los padres de familia están muy al tanto cuando sus estudiantes no resisten con el mismo entusiasmo hasta el final de la jornada, 5 docentes que representan el 42% opinan que poco, mientras que 6 docentes que corresponde al 50% admiten que nada.

Se puede deducir entonces que los docentes consultados, manifiestan que los padres de familia no se enteran cuando sus hijos o hijas terminan con un mínimo de entusiasmo al final de la jornada diaria, esto resulta de la inapropiada alimentación y escasa actividad física, complicándose aún más cuando en la familia existe sedentarismo y ausencia de hábitos deportivos.

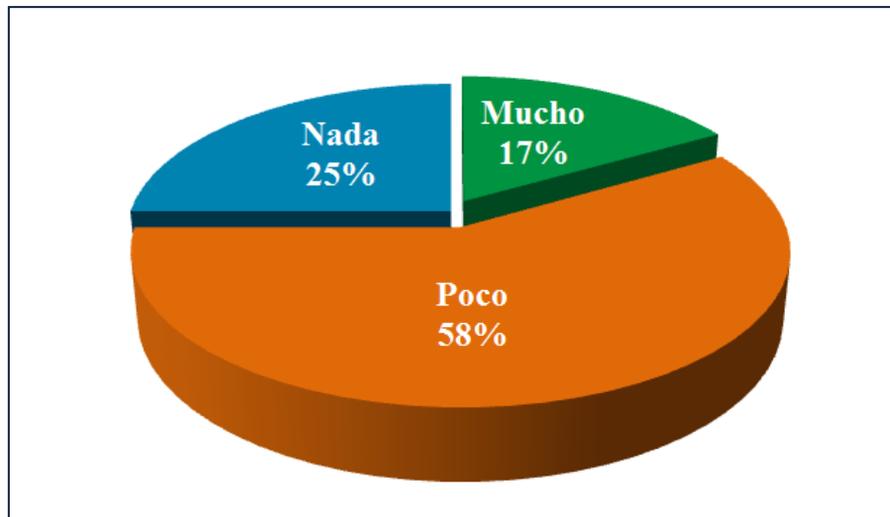
5. ¿Con qué frecuencia utiliza usted estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física?

**Cuadro 8.** Estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	2	17%
Poco	7	58%
Nada	3	25%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 9.** Estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física

### Análisis e interpretación

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 2 docente que es igual a 17%, manifiesta que con mucha frecuencia utiliza estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física, 7 docentes que representan el 58% opinan que poco, mientras que 3 docentes que corresponde al 25% admiten que nada.

Los resultados evidencian que los docentes encuestados, admiten que recurren a estímulos externos muy pocas veces esto evidencia la falta de preparación de los mismos para aplicar dicha estrategia, subestimado su importancia y sus beneficios en la realización de actividad física de los niños y niñas diariamente, de modo que su realización sea grata y satisfactoria.

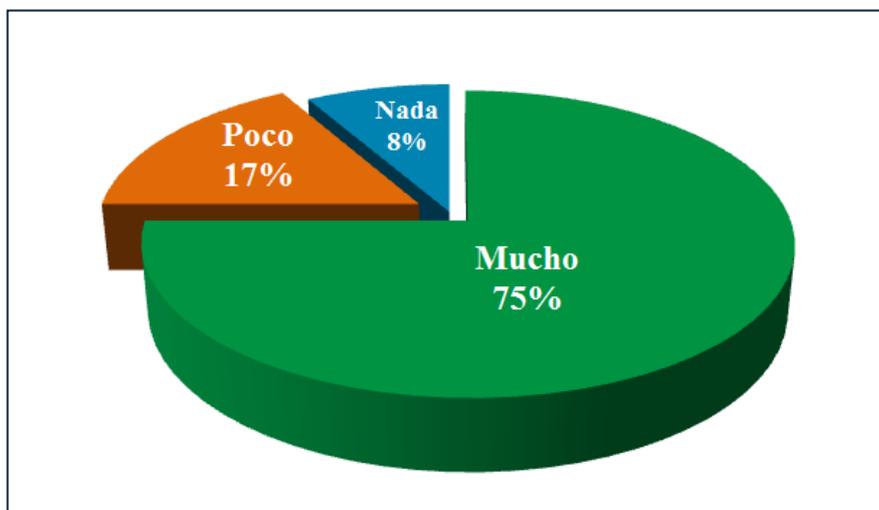
6. ¿Considera que cada niño trae en su interior una habilidad física innata?

**Cuadro 9.** Cada niño trae en su interior una habilidad física innata

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	9	75%
Poco	2	17%
Nada	1	8%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 10.** Cada niño trae en su interior una habilidad física innata

### **Análisis e interpretación**

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 9 docentes que es igual a 75%, consideran mucho que cada niño trae en su interior una habilidad física innata, 2 docentes que representan el 17% opinan que poco, mientras que 1 docente que corresponde al 8% admite que nada.

De lo anterior se puede observar que los docentes, expresan que cada niño trae en su interior una habilidad física innata que debe ser explotada y aprovechada para beneficio del niño o la niña y que cada docente debe aprender a reconocer para que su formación sea realmente integral, compartiendo dicha responsabilidad con los padres de familia.

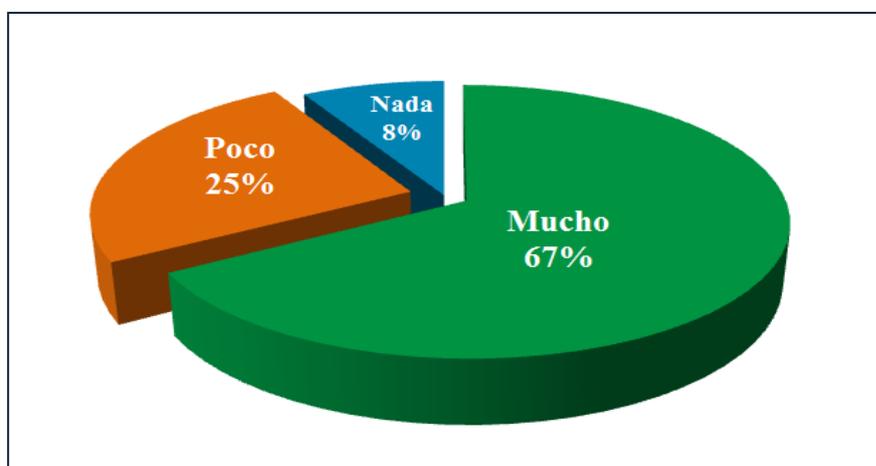
7. ¿El desarrollo cognitivo se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta?

**Cuadro 10.** El desarrollo cognitivo se centra en procesos de pensamiento y conducta

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	8	67%
Poco	3	25%
Nada	1	8%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 11.** El desarrollo cognitivo se centra en procesos de pensamiento y conducta

### **Análisis e interpretación**

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 8 docentes que es igual a 67%, considera que el desarrollo cognitivo se centra mucho en los procesos de pensamiento y en la conducta, 3 docentes que representan el 25% opinan que poco, mientras que 1 docente que corresponde al 8% admite que nada.

La mayoría de docentes consultados, opina que el desarrollo cognitivo se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta, es decir el conocimiento se torna práctico cuando asimila de mejor manera los contenidos escolares y demostrando un comportamiento o conducta general acorde con su formación que es el resultado que tanto, docentes y padres anhelan ver.

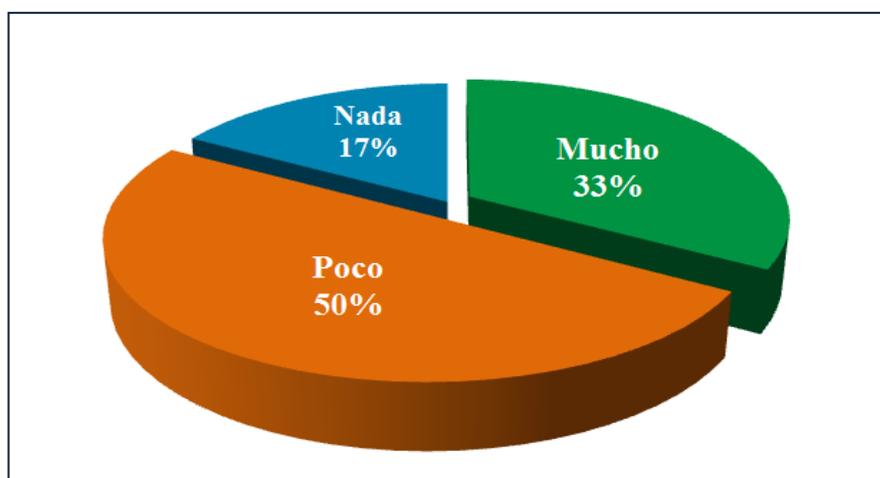
8. ¿Permite a los niños/as que toquen y exploren objetos de su grado?

**Cuadro 11.** Actividades que desarrollen la flexibilidad

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	4	33%
Poco	6	50%
Nada	2	17%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 12.** Actividades que desarrollen la flexibilidad

### **Análisis e interpretación**

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 4 docentes que es igual a 33%, permiten a los niños y niñas que toquen y exploren objetos de su grado, 6 docentes que representan el 50% opinan que poco, mientras que 2 docentes que corresponde al 17% admiten que nada.

De lo anterior se puede deducir que para los docentes es muy necesario permitir a los niños y niñas que toquen y exploren objetos de su grado, aunque pocos de ellos lo practican en clase de modo que estén en contacto con el material de estudio y no sea un aprendizaje teórico, tradicional y memorístico, sino más bien entretenido y satisfactorio para el estudiante con un aprendizaje duradero y un desarrollo cognitivo sólido.

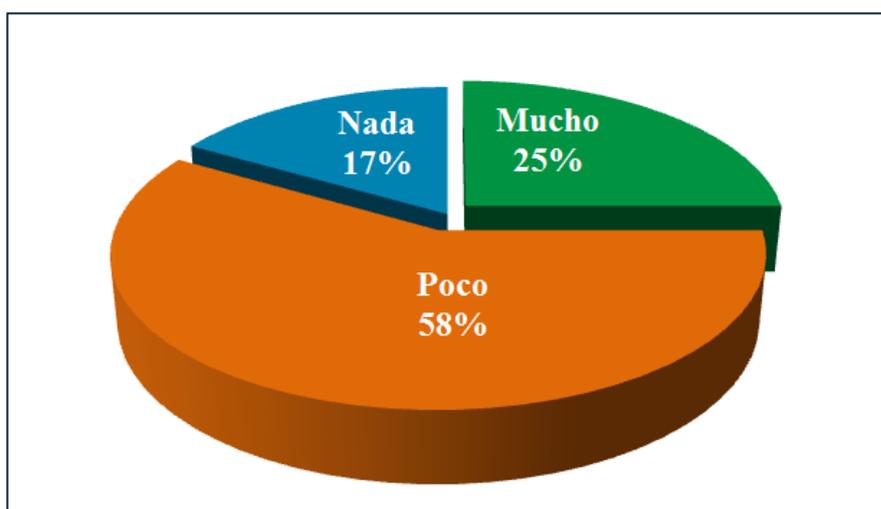
9. ¿Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias?

**Cuadro 12.** Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	3	25%
Poco	7	58%
Nada	2	17%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%1</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 13.** Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias

### Análisis e interpretación

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 3 docentes que es igual a 25%, promueve mucho que los niños y niñas compartan sus experiencias, 7 docentes que representan el 58% opinan que poco, mientras que 2 docentes que corresponde al 17% admiten que nada.

De los datos obtenidos se puede entender que para los docentes, la opinión y criterio de los niños y niñas deben ser respetados, así como sus sugerencias y comentarios generando en ellos un clima de confianza en que la maestra puede llegar con los aprendizajes de mejor manera, sin embargo esto se practica muy poco en clase pese a considerarlo muy trascendental para su desarrollo cognitivo.

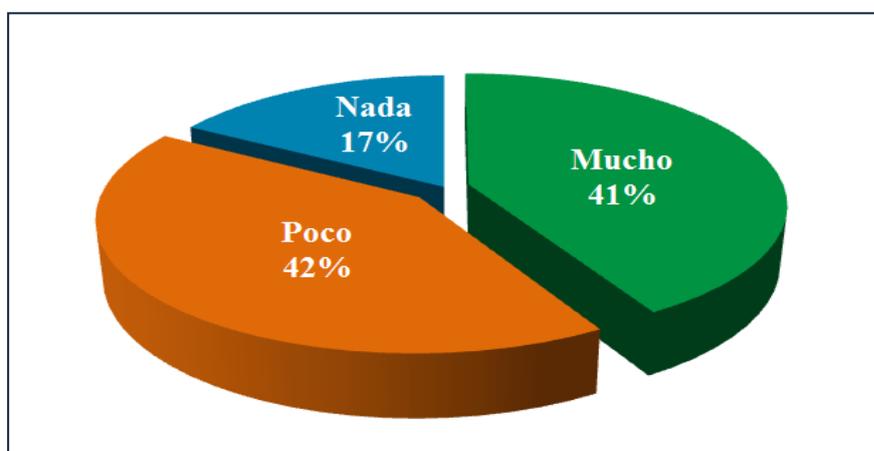
10. ¿El desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora con el uso de la actividad física?

**Cuadro 13.** El desarrollo cognitivo mejora con el uso de la actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	5	41%
Poco	5	42%
Nada	2	17%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 14.** El desarrollo cognitivo mejora con el uso de la actividad física

### Análisis e interpretación

De los 12 docentes encuestados que corresponde al 100%, 5 docentes que es igual a 41%, opinan que el desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora mucho con el uso de la actividad física, 5 docentes que representan el 42% opinan que poco, mientras que 2 docentes que corresponde al 17% admiten que nada.

Los docentes, expresan que el desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora mucho con el uso de la actividad física, por lo tanto es necesario que en casa y en la institución educativa se practique la actividad física con mayor frecuencia y de esta manera los padres comprendan que no es una responsabilidad que les competa únicamente a los docentes sino que les involucra también a ellos.

## 4.2 Resultados de la observación a Estudiantes

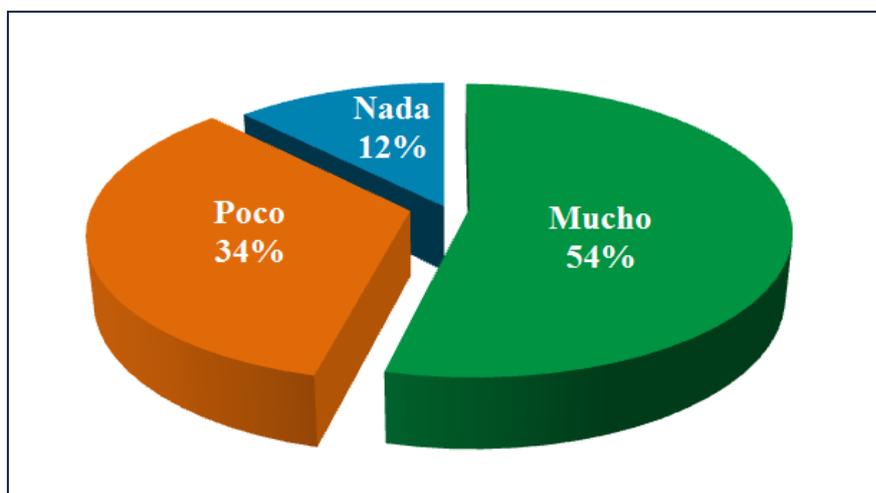
### 1. Está con sobrepeso

**Cuadro 14.** Está con sobrepeso

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	35	54%
Poco	22	34%
Nada	8	12%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 15.** Está con sobrepeso

### Análisis e interpretación

Del 100% de estudiantes observados que representa a 65 personas, 35 estudiantes que es igual a 54%, está con mucho sobrepeso, 22 estudiantes que representan el 34% poco, mientras que 8 estudiantes que corresponde al 12% nada.

De los estudiantes observados se obtuvo que la mayoría presentan signos considerables de sobrepeso, lo cual es debido a una vida sedentaria, comida inapropiada y una considerable ausencia de actividad física, que de seguir así traerá a los niños y niñas consecuencias desastrosas para su formación integral, especialmente para su desarrollo cognitivo.

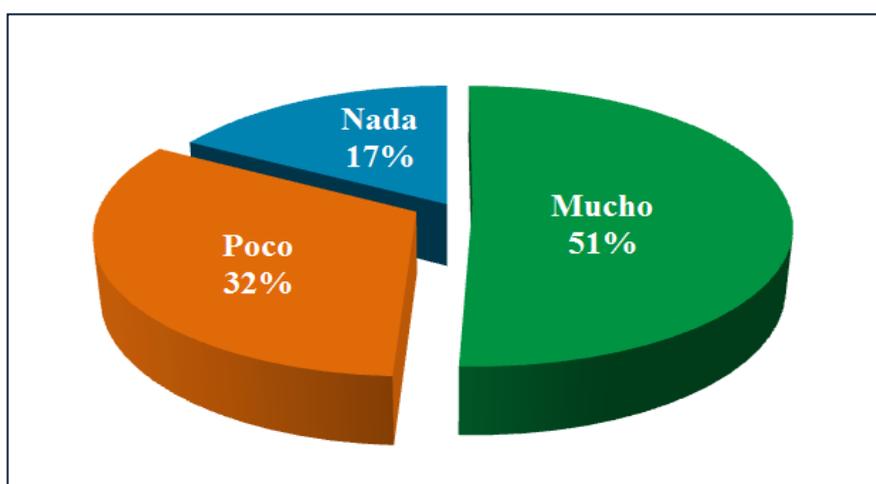
2. En el bar de la escuela consume comida chatarra.

**Cuadro 15.** En el bar de la escuela consume comida chatarra

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	33	51%
Poco	21	32%
Nada	11	17%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 16.** En el bar de la escuela consume comida chatarra

### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 33 estudiantes que es igual a 51%, en el bar de la escuela consumen mucha comida chatarra, 21 estudiantes que representan el 32% poco, mientras que 11 estudiantes que corresponde al 17% nada.

Se observa que la mayoría de estudiantes acude al bar de la escuela a consumir comida chatarra para su refrigerio, muy pocas veces traen de sus casas comidas saludables, sin embargo mucho de esto ocurre con la complicidad de los padres de familia, quienes suelen ser demasiado permisivos con sus hijos al dejarles comer lo que más les gusta dejando de lado comida sana y saludable la los estudiantes consideran desagradable.

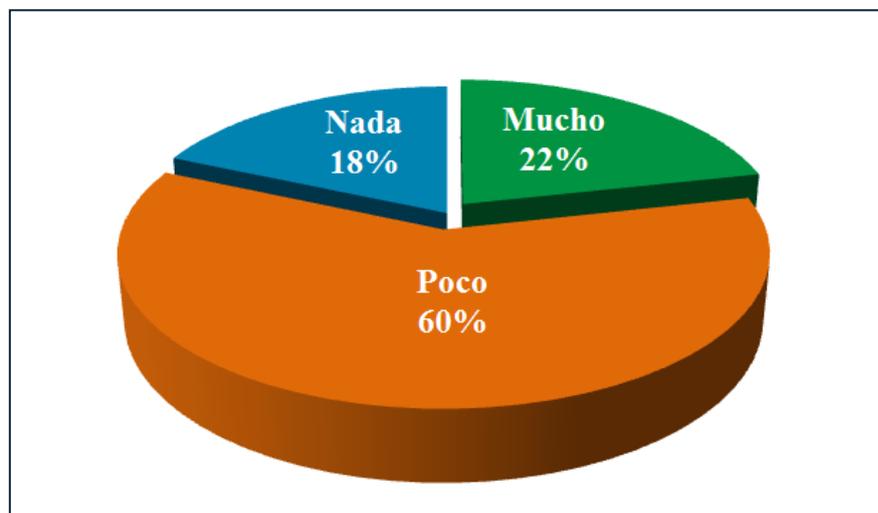
### 3. Disfruta hacer deporte

**Cuadro 16.** Disfruta hacer deporte

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	14	22%
Poco	39	60%
Nada	12	18%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 17.** Disfruta hacer deporte

#### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 14 estudiantes que es igual a 22%, disfruta mucho hacer deporte, 39 estudiantes que representan el 60% poco, mientras que 12 estudiantes que corresponde al 18% nada.

Más de la mitad de los estudiantes observados, realizan poco deporte, debido a que en casa no existe la motivación, se lleva una vida sedentaria y un constante consumo de comida sin balance nutricional o dietético que ayude o aporte beneficios a su crecimiento físico, lo cual es evidente al momento de realizar actividad física, los niños y niñas terminan muy cansados.

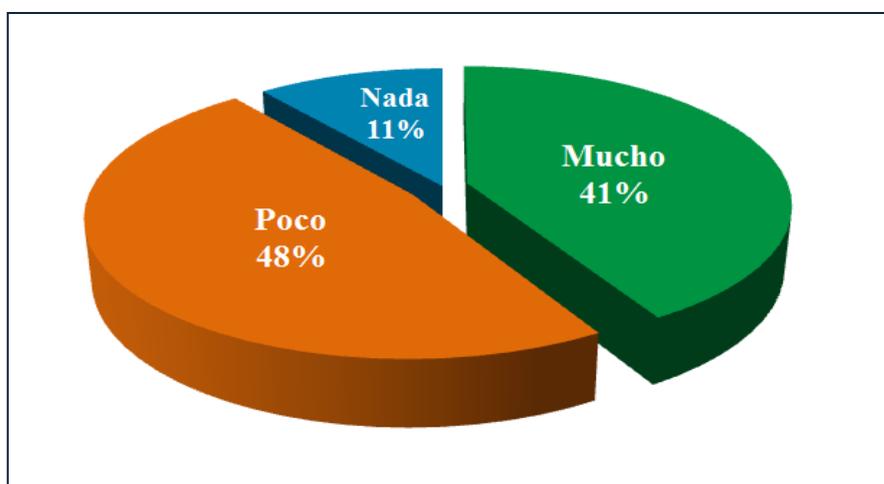
#### 4. Toma suficiente agua durante la realización de una actividad física

**Cuadro 17.** Toma suficiente agua durante una actividad física

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	27	41%
Poco	31	48%
Nada	7	11%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 18.** Toma suficiente agua durante una actividad física

#### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 27 estudiantes que es igual a 41%, toma mucha agua durante la realización de una actividad física, 31 estudiantes que representan el 48% poco, mientras que 7 estudiantes que corresponde al 11% nada.

De los resultados anteriores, un grupo considerable de estudiantes observados que no representa la mayoría toma suficiente agua durante la realización de una actividad física, pocas veces padres y maestros tienen en cuenta que la hidratación adecuada cuando se va a practicar deporte o realizar ejercicio físico para asegurar un buen desempeño.

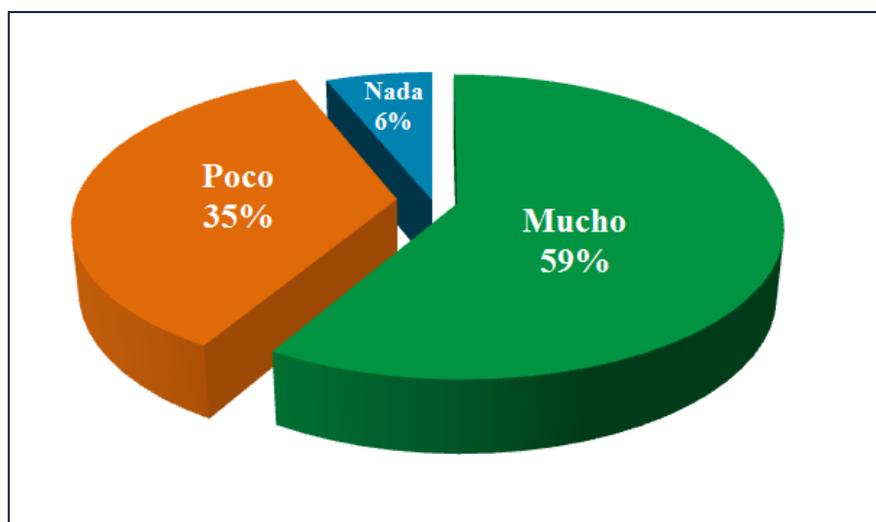
## 5. Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado

**Cuadro 18.** Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	38	59%
Poco	23	35%
Nada	4	6%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 19.** Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado

### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 38 estudiantes que es igual a 59%, luego de la actividad física termina extremadamente extenuado, 23 estudiantes que representan el 35% poco, mientras que 4 estudiantes que corresponde al 6% nada.

Los datos anteriores demuestran que la mayoría de estudiantes observados termina extenuado luego de practicar alguna actividad física, esto como resultado de cumplir con condiciones previas, este tipo de situaciones puede evitarse llevando a los padres a tomar conciencia de lo importante que esto significa para el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

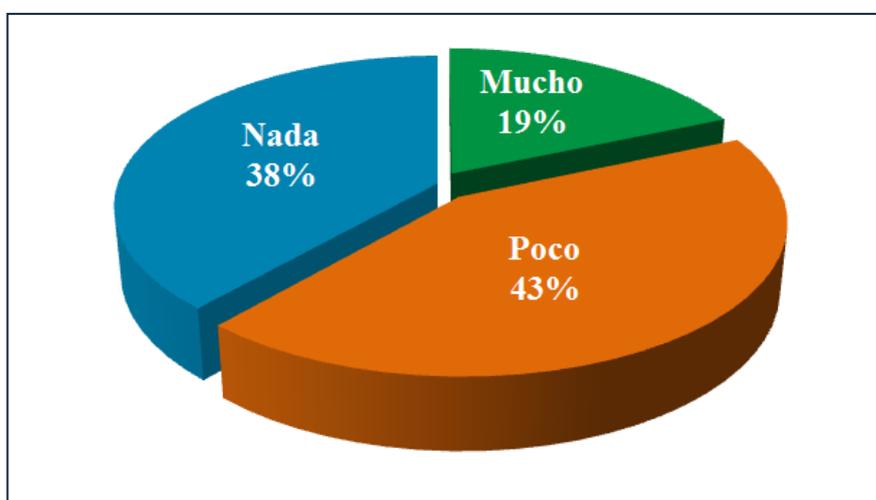
## 6. Demuestra interés por aprender alguna actividad física

**Cuadro 19.** Demuestra interés por aprender alguna actividad física

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	12	19%
Poco	28	43%
Nada	25	38%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 20.** Demuestra interés por aprender alguna actividad física

### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 12 estudiantes que es igual a 19%, demuestra mucho interés por aprender alguna actividad física, 28 estudiantes que representan el 43% poco, mientras que 25 estudiantes que corresponde al 38% nada.

Un importante grupo de estudiantes observados demuestra poco interés por aprender alguna actividad física, sin embargo es ahí donde se requiere de la iniciativa y de la creatividad del docente para generar en los niños y niñas en interés necesario por realizar algún deporte descubriendo además sus habilidades innatas y aprovechándolas para su desarrollo físico.

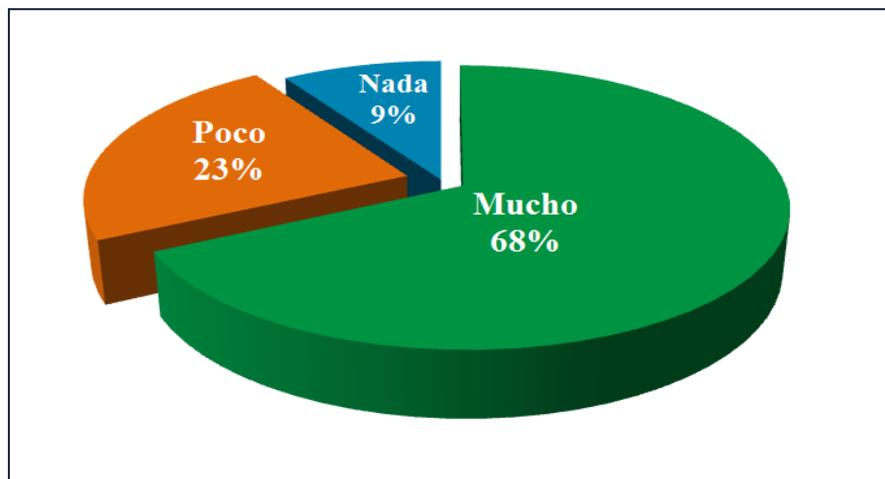
7. Admite que mira más de tres horas de televisión en casa

**Cuadro 20.** Admite que ve más de tres horas de televisión en casa

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	44	68%
Poco	15	23%
Nada	6	9%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 21.** Admite que ve más de tres horas de televisión en casa

### Análisis e interpretación

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 44 estudiantes que es igual a 68%, admite que mira mucho más de tres horas de televisión en casa, 15 estudiantes que representan el 23% poco, mientras que 6 docentes que corresponde al 9% nada.

Se puede comprobar que la mayoría de estudiantes, mira mucho más de tres horas de televisión en casa, pues en la mayoría de casos no tienen vigilancia paternal o al menos de una persona adulta para que no exista un abuso o excesivo uso de la televisión en casa, sin embargo aun con la presencia de los padres continúan viendo programas junto a ellos y de esta manera se sobrepasa las tres horas que normalmente debe estar un niño o niñas frente al televisor.

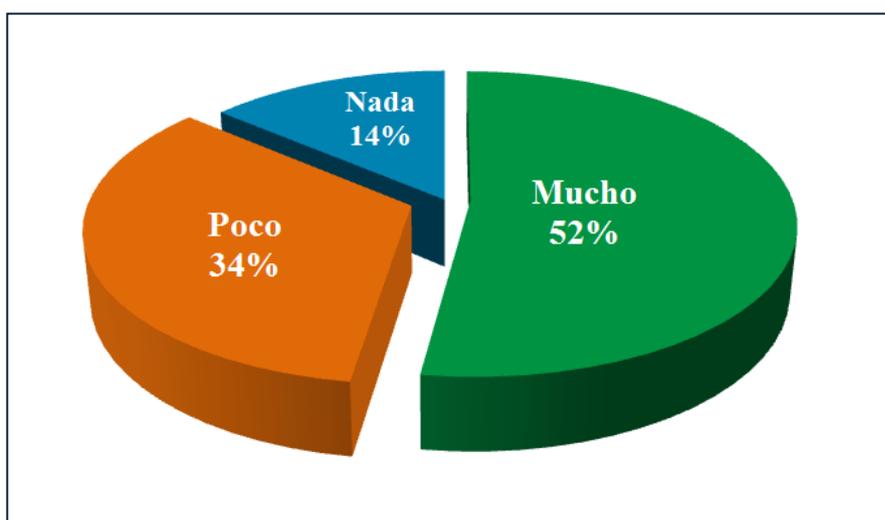
8. Cuando se utiliza actividades físicas en clase, participa con entusiasmo

**Cuadro 21.** Cuando se utiliza actividades físicas, participa con entusiasmo

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	34	52%
Poco	22	34%
Nada	9	14%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 22.** Cuando se utiliza actividades físicas, participa con entusiasmo

### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 34 estudiantes que es igual a 52%, cuando se utiliza actividades físicas en clase, participa con mucho entusiasmo, 22 estudiantes que representan el 34% poco, mientras que 9 estudiantes que corresponde al 14% nada.

El estudio realizado permite observar que la mayoría de estudiantes cuando se utiliza actividades físicas en clase, participa con mucho entusiasmo, es decir que los estudiantes físicamente se sienten muy motivados para participar o cooperar en clase manteniendo su interés y entusiasmo en el mismo nivel.

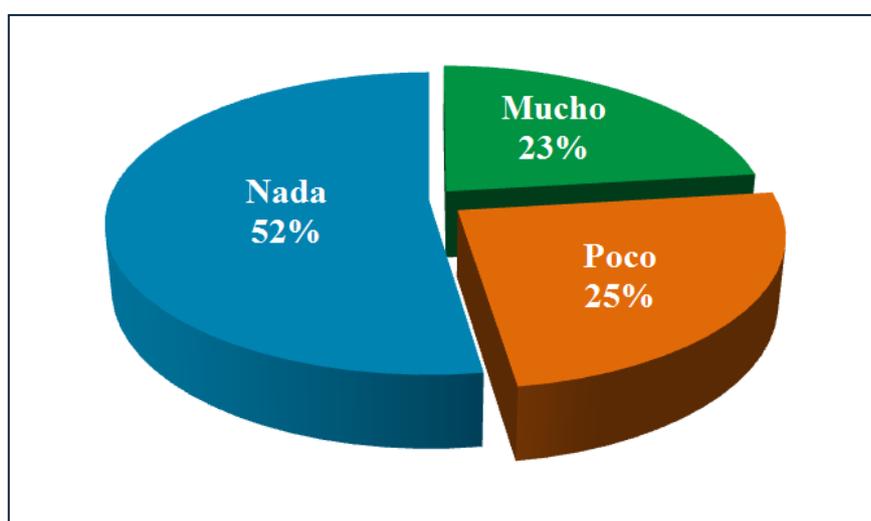
## 9. Recibe motivación para realizar actividad física en casa

**Cuadro 22.** Recibe motivación para realizar actividad física en casa

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	15	23%
Poco	16	25%
Nada	34	52%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 23.** Recibe motivación para realizar actividad física en casa

### Análisis e interpretación

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 15 estudiantes que es igual a 23%, recibe mucha motivación para actividad física en casa, 16 estudiantes que representan el 25% poco, mientras que 34 alumnos que es igual a 52% nada.

Se puede deducir entonces, que la mayoría de estudiantes no recibe nada de motivación para actividad física en casa, los padres permiten a los niños pasar muchos días sin realizar actividad física, pasando el tiempo frente al televisor, con juegos de video y los fines de semana durmiendo más de la cuenta, creyendo que las horas de cultura física en la escuela son suficientes para su crecimiento o desarrollo físico.

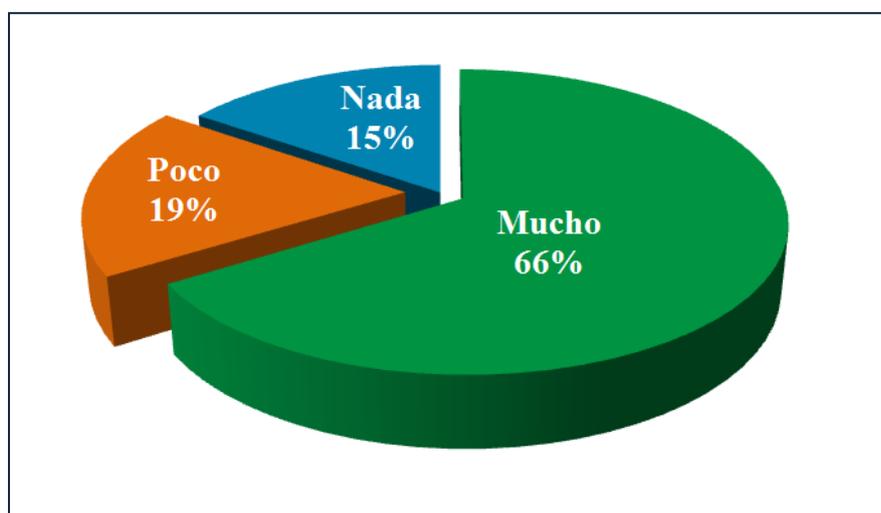
## 10. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo

**Cuadro 23.** La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	43	66%
Poco	12	19%
Nada	10	15%
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Observación a los estudiantes

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)



**Gráfico 24.** La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo

### **Análisis e interpretación**

De los 65 estudiantes observados que corresponde al 100%, 43 estudiantes que es igual a 66%, con la actividad física han mejorado mucho su desarrollo cognitivo, 12 estudiantes que representan el 19% poco, mientras que 10 estudiantes que corresponde al 15% nada.

Mediante la observación realizada se explica, que con la actividad física la mayoría de estudiantes han mejorado mucho su desarrollo cognitivo, recuerdan con facilidad las lecciones aprendidas, asimilan mejor los conocimientos y trabajan mejor en clase con mayor interés y entusiasmo por aprender, para ello es preciso que los padres se involucren y conozcan de estos beneficios.

### 4.3 Lista de cotejo de la observación a Estudiantes

**Cuadro 24.** Lista de cotejo

Indicadores	Alternativas			Total
	Mucho	Poco	Nada	
1. Está con sobrepeso	35	22	8	<b>65</b>
2. En el bar de la escuela consume comida chatarra	33	21	11	<b>65</b>
3. Disfruta hacer deporte	14	39	12	<b>65</b>
4. Toma suficiente agua durante la realización de una actividad física	27	31	7	<b>65</b>
5. Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado	38	23	4	<b>65</b>
6. Demuestra interés por aprender alguna actividad física	12	28	25	<b>65</b>
7. Admite que ve más de tres horas de televisión en casa	44	15	6	<b>65</b>
8. Cuando se utiliza actividades físicas en clase, participa con entusiasmo	34	22	9	<b>65</b>
9. Recibe motivación para realizar actividad física en casa	15	16	34	<b>65</b>
10. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo	43	12	10	<b>65</b>
<b>Total</b>	<b>295</b>	<b>229</b>	<b>126</b>	<b>650</b>

Elaborado por: BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

#### **4.4 Verificación de hipótesis**

##### **Variable Independiente**

La actividad física

##### **Variable Dependiente**

El desarrollo cognitivo

##### **4.4.1 Planteamiento de la hipótesis**

###### **Modelo Lógico**

**H<sub>0</sub>:** La actividad física no incide en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato.

**H<sub>1</sub>:** La actividad física sí incide en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato.

##### **4.4.2 Selección de nivel de significación**

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de  $\alpha = 0.05$

Confiabilidad 95%

##### **4.4.3 Descripción de la población**

Se ha seleccionado una parte del conjunto mayoritario que es representativo al colectivo con características sometidas al estudio y es confiable porque representa una aplicación eficiente, la muestra es de 65 estudiantes y 12 docentes, esta muestra es perfecta porque es el total del objetivo indicado, el resultado del universo siempre tiene 5% de error muestral.

##### **4.4.4 Especificación del estadístico**

Se trata de un cuadrado de 3 columnas por 4 filas con la aplicación de la siguiente fórmula

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

**Cuadro 25.** Preguntas

Nº	ASPECTOS
2	¿Considera usted que la velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico?
10	¿El desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora con el uso de la actividad física?
3	Disfruta hacer deporte
10	La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

**Fuente:** Encuesta a docentes y observación a estudiantes

#### 4.4.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerados de las 4 filas por 3 columnas.

$$gl=(c-1)(f-1) \quad gl=(3-1)(4-1) \quad gl= 6$$

Por lo tanto con 6 grados de libertad y con 5 nivel de significación en la tabla que  $\chi^2_{\tau}=12.592$ .

#### 4.4.6 Recolección de datos y cálculos estadísticos

##### Análisis de variables

**Cuadro 26.** Frecuencias Observadas

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Mucho	Poco	Nada	
2. ¿Considera usted que la velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico?	7	3	2	<b>12</b>
10. ¿El desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora con el uso de la actividad física?	5	5	2	<b>12</b>
3. Disfruta hacer deporte	14	39	12	<b>65</b>
10. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo	43	12	10	<b>65</b>
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>59</b>	<b>26</b>	<b>154</b>

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

**Fuente:** Encuesta a docentes y observación a estudiantes

**Cuadro 27.** Frecuencias Esperadas

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Mucho	Poco	Nada	
2. ¿Considera usted que la velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico?	5,38	4,60	2,03	<b>12,00</b>
10. ¿El desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora con el uso de la actividad física?	5,38	4,60	2,03	<b>12,00</b>
3. Disfruta hacer deporte	29,12	24,90	10,97	<b>65,00</b>
10. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo	29,12	24,90	10,97	<b>65,00</b>
<b>Total</b>	<b>69,00</b>	<b>59,00</b>	<b>26,00</b>	<b>154,00</b>

Elaborado por: BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

Fuente: Encuesta a docentes y observación a estudiantes

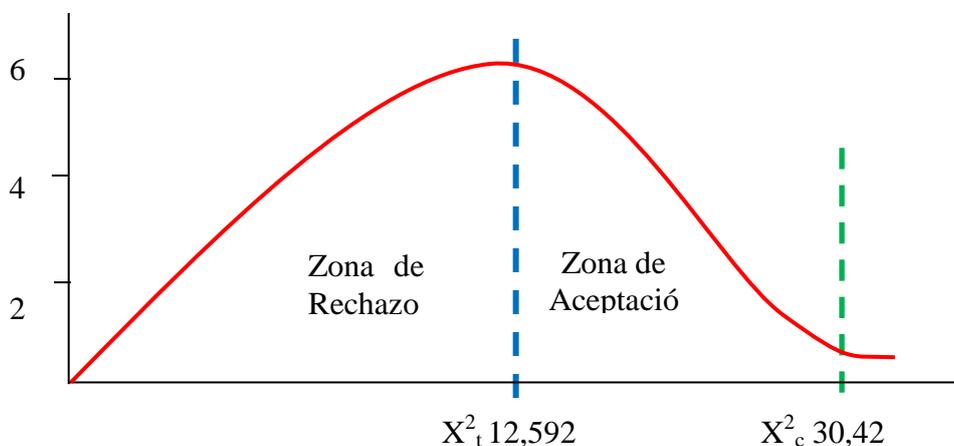
**Cuadro 28.** Cálculo de  $\chi^2$

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
7	5,38	1,62	2,64	0,49
5	5,38	-0,38	0,14	0,03
14	29,12	-15,12	228,72	7,85
43	29,12	13,88	192,56	6,61
3	4,60	-1,60	2,55	0,56
5	4,60	0,40	0,16	0,04
39	24,90	14,10	198,74	7,98
12	24,90	-12,90	166,48	6,69
2	2,03	-0,03	0,00	0,00
2	2,03	-0,03	0,00	0,00
12	10,97	1,03	1,05	0,10
10	10,97	-0,97	0,95	0,09
<b><math>\chi^2</math></b>				<b>30,42</b>

Elaborado por: BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

Fuente: Encuesta a docentes y observación a estudiantes

#### 4.4.7 Campana de Gauss



**Gráfico 25.** Campana de Gauss

Elaborado por: BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

#### **4.4.8 Decisión**

Con 6 grados de libertad y 5% de significancia, aplicando la prueba  $X^2$  (Chi<sup>2</sup>) se tiene que el valor a tabular es igual  $X^2_t$  12.592; se ha calculado el valor de  $X^2$  que alcanza a  $X^2_c$  30,42; lo que implica que se rechaza la hipótesis nula; y se acepta la hipótesis alterna que dice: La actividad física sí incide en el desarrollo cognitivo de los niños/as de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se evidenció que niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard” no realizan actividad física con la frecuencia necesaria, los docentes incluyen en las jornadas diarias, actividades esporádicas que involucran dicha actividad, en casa no existe estímulo familiar, más bien se permite a los niños y niñas mirar demasiada televisión y juegos de video, los fines de semana duermen más horas y no se practica ningún deporte, es decir los niños y niñas tienen en su mayoría una vida sedentaria, en donde además no se consume una alimentación sana lo cual complica aún más su salud y su desarrollo físico, pues incluso existen estudiantes con sobrepeso.
- El nivel de desarrollo cognitivo de la mayoría de niños y niñas de 7 y 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” no se encuentra en un buen nivel, pues los estudiantes laboran con relativa facilidad las primeras horas, sin embargo terminan la jornada de trabajo diaria extremadamente extenuados, asimilando muy poco los aprendizajes y disminuyendo considerablemente su interés, entusiasmo y desde luego su participación y creatividad, teniendo que los docentes realizar tremendos esfuerzos por captar su atención.
- No existe hasta el momento ninguna propuesta de solución al problema para mejorar el desarrollo cognitivo utilizando la actividad física en los niños y niñas de 7 a 8 años de edad, tanto en el centro educativo “Gregoire Girard”, como alguna otra iniciativa externa, por lo tanto el problema persiste y los estudiantes siguen siendo los perjudicados ante esta problemática que de seguir acarreará terribles consecuencias, tanto en su desarrollo físico, en su desarrollo cognitivo en incluso en el aspecto social.

## 5.2 Recomendaciones

- Es importante que el docente preste mayor atención a la aplicación de actividades físicas con más frecuencia, involucrar a los padres de familia y a las autoridades de la institución, para que en casa se tome conciencia de la importancia y la relevancia que esto tiene en el desarrollo de los niños y niñas y no sean muy permisivos en el consumo de comida chatarra o golosinas, sino de comida saludable, la práctica de deportes de manera más regular o en tiempos libres, no gastar demasiado tiempo viendo televisión ni en video juegos, internet, celulares, redes sociales, tablets, etc.
- El docente debe orientar sus esfuerzos en lograr que los estudiantes manejen estrategias apropiadas, haciendo uso de la cotidianidad y aspectos prácticos de la vida diaria, acoja las sugerencias de sus estudiantes y las realice en clase, enfatizando en el uso de estrategias para el desarrollo cognitivo, mejorando sus consumición física, estarán en mejores condiciones para asimilar los conocimientos y aprendizajes de manera apropiada, participar con mayor entusiasmo e interés en clases.
- Considerar la posibilidad de implementar una Guía de Estrategias Didácticas utilizando actividades físicas para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. Título**

Guía de Actividades Físicas Escolares para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”.

#### **6.2. Datos Informativos**

**Nombre de la Institución:** Centro Educativo “Gregoire Girard”.

**Beneficiarios:** Estudiantes y docentes

**Provincia:** Tungurahua

**Cantón:** Ambato

**Docentes:** 12

**Estudiantes:** 65

**Tiempo estimado para la ejecución:** 2 meses

**Inicio y Fin:** Diciembre 2014

**Responsables:** Tutor e Investigador

**Costo:** \$500

#### **6.3. Antecedentes de la propuesta**

En la Institución educativa motivo de nuestra investigación no se ha realizado ninguna propuesta con las características presentes en nuestra investigación, además, en el Centro Educativo “Gregoire Girard” no se realiza actividad física con la frecuencia necesaria, se permite a los niños y niñas mirar demasiada televisión y juegos de video, los fines de semana duermen más horas y no se practica ningún deporte, es decir los niños y niñas tienen en su mayoría una vida sedentaria, en donde además no se consume una alimentación sana lo cual

complica aún más su salud y su desarrollo físico, pues incluso existen estudiantes con sobrepeso. Así mismo el nivel de desarrollo cognitivo de la mayoría de niños no se encuentra en un buen nivel, pues los estudiantes terminan la jornada de trabajo diaria extremadamente extenuados, asimilando muy poco los aprendizajes y disminuyendo considerablemente su interés.

Pese a no existir trabajos exactamente iguales a la presente propuesta, en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de le Educación, los más afines son los siguientes:

**Propuesta:** Realizar un taller sobre preparación física adecuada y técnicas de fútbol para mejorar la calidad de juego en los niños de diez a doce años de la Liga Deportiva cantonal el Chaco en el período septiembre 2011 – febrero del 2012

**Autor:** Ortiz Alex

**Propuesta:** Elaboración y aplicación de una Guía para masificar las actividades las actividades físicas recreativas a fin de mejorar el rendimiento de los niños y niñas del Centro Escolar Ecuador.

**Autor:** Pineda Hólger

#### **6.4. Justificación**

**La importancia** de la propuesta radica en que se brinda a los docentes una herramienta técnica-académica que les permita aplicar Actividades Físicas encaminadas a mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard, para que de esta forma se asegure una formación integral.

**Lo novedoso** de este trabajo radica en que en el contexto educativo local, no se cuenta con un Manual de Actividades Físicas encaminadas al mejoramiento del

desarrollo cognitivo como medio pedagógico elaborado para dar solución a los problemas de aprendizaje.

**Los beneficiarios** directos con este Manual son los niños y niñas, los maestros y maestras del Centro Educativo “Gregoire Girard y toda la comunidad involucrada en el quehacer educativo en general. Además se pretende que este Manual sirva como referente curricular de ayuda al sistema educativo, aplicable por cualquier maestro no especializado en cultura física, dado a que la información que contiene el mismo permitirá un mejor desenvolvimiento de la tarea educativa y por ende en el mejoramiento del rendimiento escolar.

La ejecución del Manual es **factible** puesto que existe una buena predisposición por parte del investigador que conoce del problema de manera muy cercana, así también de la directora como primera autoridad de la institución, los maestros de aula, los padres de familia, los niños y niñas, además que se cuenta con los suficientes recursos económicos y financieros que llevarán a concluir con éxito esta propuesta.

## **6.5. Objetivos**

### **6.5.1. General**

Elaboración de una Guía de Actividades Físicas Escolares para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”.

### **6.5.2. Específicos**

- Planificar la Guía de Actividades Físicas Escolares para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”.

- Ejecutar lo establecido en la Guía de Actividades Físicas Escolares para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”.
- Evaluar a través de una observación, los resultados de la Guía de Actividades Físicas Escolares para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”.

## 6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará a los niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro Educativo “Gregoire Girard”. Además estas estrategias pueden ser socializadas tanto a la comunidad educativa como a otras instituciones, de esta manera se convertirán en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad educativa en general.

**Política:** La propuesta es factible políticamente por cuanto la institución educativa tiene como eje central la capacitación permanente del personal docente para que esté en mejores condiciones de llevar adelante el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

**Sociocultural:** La factibilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez docentes más capacitados por cuanto aquello tiene una influencia directa en la educación de los estudiantes.

**Organizacional:** La institución educativa cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la Guía de actividades físicas, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los docentes.

**Equidad de género:** La factibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiará tanto a maestras como maestros, así como niños y niñas.

**Económico financiera:** La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

**Tecnológica:** Desde el punto de tecnológico es factible ya que se dispone de los recursos técnicos y científicos suficientes, para llevar a cabo la presente propuesta, así como los conocimientos necesarios para ser plasmados y aplicados.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA - TÉCNICA**

### **¿Qué es una guía?**

Según: Getting Started (2012): La guía es un instrumento que organiza sistemáticamente la evaluación de los diferentes factores que determinan el nivel de preparación de una comunidad del mundo en desarrollo. La guía requiere una significativa participación e interpretación por parte de los usuarios

### **Aspectos que caracterizan la guía didáctica**

Según: Contreras, Lara (2013). “Son características deseables de la guía didáctica las siguientes:

- Ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado
- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del curso
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del educando
- Definir los objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr a fin de orientar al evaluación

## **Importancia**

Una guía didáctica es un instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto y provechoso desempeño de este dentro de las actividades académicas de aprendizaje independiente. La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué estudiar los contenidos de un curso a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación. Es la propuesta metodológica que ayuda al alumno a estudiar el material, incluye el planteamiento de los objetivos específicos o particulares, así como el desarrollo de todos los componentes de aprendizaje incorporados por tema, apartado, capítulo o unidad. (Ríos, Diana. 2009)

## **Componentes básicos de una guía**

Los componentes básicos de una guía didáctica que posibilitan sus características y funciones son los siguientes: Presentación Objetivos generales Esquema resumen de los contenidos Temática de estudio Actividad o actividades a desarrollar Rúbrica de evaluación Bibliografía sugerida ¿Qué debe contener una guía de actividades? (Alba, Carlos 2013)

## **Funciones básicas de las guías**

### **Orientación**

- Establecer las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante
- Aclarar en su desarrollo dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje
- Especificar en su contenido la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos.

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

En medicina humana y veterinaria, la actividad física comprende cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. (Vega, 2012)

Por lo que se concluye diciendo que con la competición no se motiva a los niños, lo que hace es infravalorar a los demás, creemos que es necesario atender a todos los niños y saber que necesidades tienen para motivarse y que actividades necesitan para estar motivados. Es un trabajo costoso y duro pero es el deber de los maestros atender a los alumnos, a sus características y lo que verdaderamente se debe hacer es entenderles y ayudarles en todo lo posible y no ir por el “camino” fácil y hacer para todos lo mismo para que se motiven, porque por lo expuesto anteriormente no todos se motivan por igual y en la misma actividad, sea realizada por competitividad o no.

### **Ventajas de la actividad física en la infancia**

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

- 1 Aprenden a seguir reglas.
- 2 Se abren a sus pares y superan la timidez.
- 3 Frenan sus impulsos excesivos.
- 4 Aumentan sus habilidades motoras.

- 5 Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
- 6 Corrigen posibles defectos físicos.
- 7 Potencian la creación y regularización de hábitos.
- 8 Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.
- 9 Estimulan la higiene y la salud.
- 10 Mejoran su salud y rendimiento escolar. (Revista Salud UC, 2011)

La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico”

### **Efectos de la actividad física**

- Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.
- La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad, cardiovascular y total.
- La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de actividad física. (Castellón, 2006, pág. 9)

La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso

corporal ideal. Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico.

### **Propósitos de la actividad física**

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. (Pérez, 2005, pág. 28)

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta de utilización de grasas como fuente de energía, consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.
- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión. (Pérez, 2005, pág. 30)

El deporte es ejercicio físico que por lo general se practica en equipos, para vencer a un adversario determinado y donde se sigue un conjunto de reglas. De modo paralelo, la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza una persona en un periodo definido, que genera un aumento de la frecuencia cardíaca, del consumo de energía y del metabolismo, es decir, consume calorías. Ambas prácticas son recomendables tanto en niños como en adultos.

## 6.7 METODOLOGÍA O MODELO OPERATIVO

**Cuadro 29.** Modelo operativo

Fase	Meta	Actividades	Recursos	Costo	Responsable	Tiempo
Socialización	Socializar con autoridades y docentes la necesidad de disponer de una Guía de Actividades Físicas Escolares para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.	Charlas para exponer y lograr la sensibilización de desarrollar la propuesta Presentación de videos y de canciones	Hojas Computadora Libretas de apuntes Esferográficos Impresora	\$80	Investigador docentes	2014-11-16 2 horas
Planificación	Planificar las actividades y actividades que se incluirán en la Guía	Seleccionar cuidadosamente las actividades físicas y organizarlas en la Guía	Computadora Libretas de apuntes Esferográficos Impresora Lápices Papelotes.	\$180	Investigador docentes	2014-11-21 10 horas
Ejecución	Ejecutar y cumplir lo establecido en la propuesta con los niños	Uso y aplicación con los estudiantes de décimo año	Hojas Libretas de apuntes Esferográficos Lápices	\$120	Investigador docentes	204-12-11 1 día
Evaluación	Evaluar a través de instrumentos de evaluación.	Evaluación de acciones.	Fichas de observación	\$76,50	Investigador Docentes	2014-12-09

**Elaborado por:** BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

**6.8 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

# *Guía de Actividades Físicas Escolares*

*Para mejorar el desarrollo cognitivo de los  
niños y niñas de 7 y 8 años de edad del Centro  
Educativo “Gregoire Girard”.*



**Autor: Wilmer Barrionuevo**

**Ambato – Ecuador  
2015**

## INTRODUCCIÓN

Esta propuesta incluye actividades innovadoras para el trabajo escolar, demandando competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo, se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma, y que los padres de familia valoren y acompañen el cambio hacia la escuela del futuro.

Su elaboración es el resultado de una serie de acciones de colaboración, como la de los docentes, padres de familia y el investigador. Todos han nutrido el contenido de la propuesta desde distintas plataformas y a través de su experiencia. A ellos, se les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso demostrado con cada niño de la institución educativa y con aquellos que se encuentran fuera de él.

Este libro se divide en cinco aventuras que tienen divertidos e interesantes retos, en cada uno sugerimos a los estudiantes con quien pueden realizar las actividades, así como el lugar más apropiado para hacerlo: en casa, en la escuela, durante el recreo o durante alguna contingencia.

El Autor

## Bitácora de juegos y ejercicio



Al principio de cada mes, programa y anota en el calendario de la Bitácora de juegos y ejercicio las actividades que quieres llevar a cabo en ese periodo. Para ello considera las siguientes recomendaciones:

- Hacer actividad física por lo menos cinco días a la semana ayuda a mantenerte sano. Busca un lugar adecuado y seguro.
- Cuando haces ejercicios es recomendable que tomes agua simple potable.
- Procura que tu alimentación sea correcta.
- Visita al médico y verifica tu estado de salud.
- Prepara tu cuerpo antes de hacer actividad física.  
Para mantener una buena salud y recuperar energía es necesario que descanses.
- Después de hacer actividad física es necesario asearte para sentirte más cómodo y limpio, además de evitar enfermedades

## Actividad 1

### Nos reconocemos y comunicamos

En esta actividad tendrás la posibilidad de expresar con tu cuerpo lo que sientes y te darás cuenta de lo importante que es comunicarte con las personas que se encuentran a tu alrededor.

#### Reto: Un pacto divertido



Adquirirás un compromiso compartido con tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en tus aprendizajes.

En la escuela, la Actividad Física te ayuda a conocer, sentir, cuidar, desarrollar y aceptar tu cuerpo; además, a través del movimiento, te permite expresar, crear y resolver diferentes situaciones que se te presentan en tus actividades cotidianas.

Para llevar a cabo este reto, hagan un pacto a través de un dibujo que realizarán con las huellas de sus dedos. Froten el grafito del lápiz en la punta del dedo y, en

el espacio de la siguiente página, marquen las huellas que darán forma al dibujo que sellará su pacto; esto representará el mutuo apoyo entre ustedes para terminar las cinco aventuras de esta Guía.

**Materiales:** Grafito en polvo (es el polvo de la punta del lápiz).

### **Reflexión**

Comenta:

¿Qué representa para ti el dibujo que hicieron?

¿Cómo pueden lograr su pacto?

### **Evaluación:**

El alumno participa activamente para realizar el dibujo del compromiso.

El alumno le da significado a su dibujo.

### **Reto:** Un verano expresivo



- Expresarás con movimientos y gestos experiencias de tu vida cotidiana.
- Comparte con tus compañeros algunas actividades que realizaste en las vacaciones, pero usando únicamente movimientos con tu cuerpo, sin hablar; intenta que los demás adivinen de qué se trata.

### **Reflexión**

De las actividades que realizaste durante las vacaciones, ¿cuáles lograste compartir con tus compañeros a través de movimientos y gestos?

¿Qué actividades lograron identificar con facilidad? ¿Por qué?

### **Evaluación:**

El alumno expresa actividades a partir de movimientos y gestos.

El alumno colabora con sus compañeros.

### **Reto:** Así quiero saludar



- Expresarás diferentes emociones al saludar.
- Existen maneras comunes para saludarnos, en equipo inventen otras utilizando distintas partes del cuerpo.
- Presenten en grupo sus saludos.

**Un dato interesante:** Los esquimales saludan frotándose la nariz, los pueblos indios se saludan enfrentando las palmas sin llegar a tocarse, y en Oriente saludan con una inclinación de cabeza.

### **Reflexión**

Comenta:

¿Qué significa para ti un saludo?

¿Qué emociones te produce saludar a tus familiares y compañeros?

¿Por qué utilizaste esas partes del cuerpo para saludar?

### **Evaluación:**

El alumno inventa saludos de manera creativa.

El alumno expresa sus emociones fácilmente.

### **Reto:** Adivino las emociones



- Distinguirás cómo se pueden expresar distintas emociones a través de los gestos.
- La sonrisa y el enojo son parte de nuestra vida. Hay situaciones que te hacen reír, llorar, entristecerte o enojarte.
- Recorta tres imágenes de personas que sonríen, tres con expresión de enojo, y pégalas en tu cuaderno.
- Si encuentras imágenes de personas con otras emociones, recórtalas también.
- Describe junto al recorte por qué consideras que se sienten así e imítalos.

### **Materiales:**

Tijeras, pegamento, periódico o revista.

### **Reflexión**

Describe algunas situaciones que te hacen sentir enojado, alegre, triste o cariñoso.

¿Qué importancia tiene expresar las emociones para convivir con los demás?

### **Evaluación:**

El alumno identifica en los recortes las emociones sugeridas.

El alumno imita las emociones.

**Reto:** Siento y actúo

- Identificarás emociones al interactuar con personas y objetos.
- En un recuadro, como el siguiente, pega diferentes imágenes y escribe qué emoción y movimiento te provocaría al encontrarte con ellos.

<b>Persona, animal, planta u objeto</b>	<b>Qué emoción sentiste</b>	<b>Cuál fue el movimiento que realizaste</b>
	<i>Alegría</i>	<i>Salté</i>
		

**Reflexión**

Además de los movimientos que escribiste, en cada emoción, ¿Qué otros podrías realizar? Coméntalos con tus compañeros.

**Evaluación:**

El alumno identifica distintas respuestas de movimiento.

### **Reto: Hacia mi objeto favorito**



- Explorarás diferentes formas para desplazarte.
- Busca un objeto que te guste mucho.
- Durante el día intenta llegar a él de diferentes maneras: saltando, caminando de lado o hacia atrás.

### **Reflexión**

Describe los desplazamientos que realizaste.

¿Cuál te resultó más fácil?

### **Evaluación:**

El alumno utiliza diferentes maneras para desplazarse.

El alumno tiene dificultad para desplazarse.

### **Mis experiencias**

Describe cómo utilizaste tu cuerpo para expresar tus sentimientos en los retos de la aventura

### **Bitácora de juegos y ejercicio**

Revisa en el calendario los meses de septiembre y octubre.

Comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Qué puede suceder si no realizas actividad física con frecuencia?

## Actividad 2

### Ahora sí, ¡juguemos a los retos!

En la actividad anterior tuviste la oportunidad de expresar con tu cuerpo lo que sentías; además, conociste y realizaste diversos movimientos. Ha llegado el momento de inventar otros y resolver los retos, de acuerdo con lo que sabes y puedes hacer.

Toma en cuenta y respeta las aportaciones de los demás.

**Reto:** Saltar, halar, desplazar



Utilizarás diferentes movimientos, como saltar, correr, empujar y lanzar, entre otros, para transportar objetos de un lugar a otro.

Con una tiza traza dos círculos en el suelo separados a una distancia de 10 a 12 pasos. Dentro de uno de los círculos coloca diferentes objetos que no se rompan. Coloca uno de los objetos entre tus piernas y transpórtalo hacia el otro círculo.

Invita a varios amigos para participar en el juego; inventen otras maneras de transportar los objetos, siempre y cuando no sean peligrosos.

### **Reflexión**

Comenta:

¿De qué otras maneras transportan los objetos en el lugar dónde vives?

En tus actividades diarias, ¿qué desplazamientos utilizas con más frecuencia?

### **Evaluación:**

El alumno propone nuevas maneras de resolver el reto.

El alumno acepta las propuestas de otros.

**Reto:** ¡Hoy llevo la mochila así!



- Transportarás objetos de manera creativa.
- Para transportar objetos es necesario que tengas músculos fuertes, las proteínas de la leche, el huevo, los frijoles y la carne te ayudan a lograr músculos fuertes.
- En el trayecto de tu casa a la escuela transporta la mochila de una manera y de regreso, de otra. Inventa distintas maneras de transportarla. Para evitar lesiones al levantar un objeto flexiona las piernas y mantén la espalda recta.

**Materiales:**

Mochila

**Reflexión**

Comenta con tus compañeros:

¿De qué otras maneras transportas tu mochila?

¿Cuál fue la manera más original de llevar la mochila?

**Evaluación:**

El alumno propone distintas maneras de cargar la mochila.

El alumno expresa la importancia de adoptar una postura correcta.

**Reto:** ¡Casi topos!



- Resolverás situaciones difíciles al rodar, gatear y reptar.
- Organízate con tus amigos o familiares para proponer diferentes maneras de trasladarse de un lugar a otro, puede ser rodando, gateando o reptando, pueden empezar de manera individual y terminar haciéndolo por parejas, tercias o formar grandes equipos.
- De la misma manera y mediante acuerdos de equipo, busquen soluciones para transportar el objeto sin que se les caiga.

**Materiales:**

Objeto ligero que no se rompa.

**Reflexión**

¿Qué dificultades tuviste al rodar, gatear o reptar?

Al trabajar en equipo: ¿De qué manera se pueden solucionar situaciones difíciles cuando tienes ideas distintas a los demás?

**Evaluación:**

El alumno controla sus movimientos al rodar, gatear y reptar.

El alumno propone ideas para resolver situaciones a las que se enfrenta en equipo.

## **Reto: Piernas fuertes**



Controlarás movimientos que requieren fuerza y precisión al utilizar alguna de las partes de tu cuerpo.

Organízate con tus compañeros y, con un gis, tracen una línea en el suelo; por turnos, desde esa marca, lancen la pelota o botella de plástico hacia arriba; antes de caer, patéenla lo más lejos que puedan y coloquen una marca en el lugar donde caiga.

Recuerda que para hacer actividades físicas, como patear, es necesario que tu cuerpo tenga energía, ésta la puedes obtener a través de los carbohidratos que se encuentran en alimentos como las tortillas de maíz, papas, arroz o frijoles.

### **Materiales:**

Pelota o botella de plástico.

### **Reflexión**

¿Cómo lograste que la pelota llegara más lejos?

¿De los alimentos que contienen carbohidratos, cuáles consumes en tu casa?

### **Evaluación:**

El alumno controla su fuerza al patear la pelota.

El alumno tiene precisión al patear la pelota.

### **Reto:** Pelota a la pared



- Resolverás situaciones en las que combines movimientos como lanzar y atrapar.
- Rebota la pelota contra la pared y atrápala.
- Aumenta la distancia en cada rebote y, antes de atraparla, combina otros movimientos como girar, saltar y rebotar, entre otros.
- Inventa con tus compañeros sus propias reglas.

#### **Materiales:**

Pelota

#### **Reflexión**

Describe:

¿Qué movimientos realizaste antes de atrapar la pelota?

¿Qué combinación de movimientos fue la más creativa?

#### **Evaluación:**

El alumno utiliza diferentes maneras de lanzar y atrapar la pelota. El alumno propone reglas para jugar.

## **Reto: La cuerda**



- Saltarás de distintas maneras y combinarás este movimiento con otros.
- En parejas, tercias o cuartetos salten la cuerda combinando saltos y giros con uno o dos pies, con la mayor cantidad de posibilidades.

### **Materiales:**

Cuerda.

### **Reflexión**

Cada persona tiene su propia manera de saltar, ¿cuál es la tuya? Coméntalo.

### **Evaluación:**

Tener cuidado en que al girar la cuerda el alumno no se golpee con ella.

El alumno propone diferentes maneras de saltar la cuerda.

El alumno ejecuta diferentes maneras de saltar la cuerda.

### **Mis experiencias**

**Contesta:** ¿Qué te parece la idea de inventar y proponer nuevos retos?

Dibuja un reto que hayas modificado en colaboración con tus compañeros.

### **Bitácora de juegos y ejercicio**

Revisa en el calendario los meses de noviembre y diciembre. Comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

Durante el día: ¿Cuánto tiempo le dedicas a realizar actividad física?

### Actividad 3

#### Desafiando las pruebas

- En la aventura anterior mejoraste tu participación al resolver problemas con ayuda de tus movimientos.
- En ésta realizarás actividades retadoras y juegos en los que utilizarás tus habilidades y pondrás a prueba tu participación y la de tus compañeros.

**Reto:** De ida y vuelta



Utilizarás distintas habilidades motrices al desplazarte por parejas.

En la figura de la siguiente página hay puntos con números, únelos con una línea, tomando en cuenta las siguientes instrucciones:

- Coloca tu objeto lejos del libro, regresa a él gateando y une los primeros dos puntos.
- Vuelve a colocar el objeto lejos, regresa, pero ahora saltando y une los siguientes puntos.

- Continúa haciendo el mismo recorrido pero corriendo, girando, caminando, rodando, entre otras habilidades motrices, hasta que termines de unir todos los puntos y completes el dibujo.

**Materiales:**

Lápiz de color, o una crayola, objeto fácil de transportar.

**Un dato interesante:** El desarrollo de las habilidades motrices es tan importante que en países como Italia no se otorga la licencia de conducir si no se sabe andar en bicicleta.

**Reflexión**

Los movimientos que realizaste durante los retos anteriores:

¿Cómo puedes darte cuenta si has mejorado?

---

---

¿El respeto entre los participantes cómo benefició al logro del reto?

---

---

**Evaluación:**

El alumno incluye diferentes habilidades motrices en sus desplazamientos.

El alumno demuestra habilidad en sus movimientos.

### **Reto:** La bola de calcetín



- Lanzarás con precisión para derribar objetos.
- Traza una marca en el suelo, camina diez pasos al frente y coloca las botellas de plástico.
- Regresa a la marca, toma el calcetín, gira dos o tres veces y suéltalo, tratando de derribar la mayor cantidad de botellas.
- Explora distintas maneras de tomar y lanzar el calcetín.
- Con tus compañeros propongan modificaciones al reto.

Dibuja en un cuaderno la manera que más te gustó de lanzar el calcetín.

#### **Materiales:**

Calcetín relleno de trapo y anudado, seis botellas de plástico.

#### **Reflexión**

¿Qué hiciste para controlar tu cuerpo después de los giros?

---

---

¿Qué hiciste para derribar la mayor cantidad de botellas?

---

#### **Evaluación:**

El alumno realiza con precisión sus lanzamientos.

El alumno propone otras maneras de realizar el reto.

## **Reto: Zancos**



Utilizarás diferentes maneras para desplazarte, al mismo tiempo que mantienes el equilibrio.

Con ayuda de un adulto fabrica dos zancos con botes y cuerdas. Busca un lugar libre de obstáculos para evitar accidentes. Camina sobre los zancos y recorre una distancia determinada de ida y vuelta. Trata de utilizar distintos movimientos, por ejemplo caminar de lado, agachado, entre otros. Usa tu creatividad y realiza otros movimientos.

### **Materiales:**

Dos botes metálicos, dos cuerdas.

### **Reflexión**

¿Qué hiciste para mantener el equilibrio al caminar sobre los zancos?

---

¿Qué medidas de seguridad tomaste en cuenta antes de realizar los movimientos?

---

### **Evaluación:**

El alumno muestra control de su equilibrio al desplazarse sobre los zancos.

El alumno resuelve los problemas que se le presentan durante la actividad.

### **Reto: Bolitas ciegas**



- Realizarás lanzamientos desde diferentes ubicaciones.
- Haz cinco bolas de periódico de diferentes tamaños.
- En el suelo coloca una cubeta o caja de cartón, da media vuelta y camina dos pasos; ahora, de espalda a la caja, lanza una de las bolas tratando de encestarla.
- Aléjate un paso más y lanza otra bola, y así sucesivamente hasta completar cinco lanzamientos.

#### **Materiales:**

Periódico, una cubeta o una caja de cartón.

#### **Reflexión**

Durante el reto: ¿Qué movimientos realizaste que no habías hecho antes?

---

---

---

¿Consideras que es importante ver la caja de cartón antes de lanzar la bola? ¿Por qué?

---

---

---

**Evaluación:**

El alumno realiza diferentes lanzamientos.

El alumno modifica la fuerza del lanzamiento de acuerdo con la distancia de la caja.

### **Reto: Salto y me transformo**



- Experimentarás diferentes maneras de saltar.
- Invita a tus compañeros a participar en este reto. Coloquen la caja a una distancia que ustedes decidan.
- Después, cada uno elija el nombre de dos personajes o animales de su agrado. Por turnos, se aproximan a la caja imitando los movimientos de su primer personaje y después de saltarla imitarán al segundo.
- Dibuja en un cuaderno las combinaciones de salto y caída que más te gustaron.

#### **Materiales:**

Caja de cartón, tiza

#### **Reflexión:**

Describe los movimientos que realizaste al cambiar de personaje.

---

¿Con cuál movimiento lograste saltar más lejos?

---

#### **Evaluación:**

El alumno utiliza distintas combinaciones de salto y caída.

El alumno propone alternativas de solución ante posibles conflictos.

**Reto:** ¡A soplar se ha dicho!



- Resolverás situaciones que se te presenten al desplazarte de diferentes maneras.
- En el suelo traza dos líneas paralelas separadas por veinte pasos aproximadamente.
- Haz una bola de papel y colócate en una de las líneas, pon la bola en el suelo y agita rápidamente el cartón para que se mueva con el aire y llegue hasta la otra línea.
- Cada vez que te desplaces, hacia la bola, utiliza distintos movimientos como saltos, giros o carrera, entre otros.
- Puedes hacerlo con otros amigos y proponer reglas o diferentes maneras de jugar.

**Materiales:**

Un cartón, periódico

**Reflexión:**

¿Qué desplazamiento de los que utilizaste requiere mayor movimiento?

**Evaluación:**

El alumno utiliza diversos desplazamientos.

El alumno propone otras maneras de jugar.

### **Mis experiencias**

Describe qué movimientos realizas cuando juegas.

### **Bitácora de juegos y ejercicio**

Revisa en el calendario los meses de enero y febrero. Comenta con tus compañeros.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Qué medidas de seguridad tomas en cuenta al realizar actividad física?

## Actividad 4

### Explorando mi postura

En esta aventura conocerás las posturas que utilizas durante la actividad física, además de la importancia de tu respiración. Como en la aventura anterior, pondrás a prueba tu participación y la de tus compañeros.

#### **Reto:** Carrera de papелitos



Controlarás los movimientos que intervienen en tu respiración.

Para esta actividad corta dos pedazos pequeños de papel, colócalos en la orilla de una mesa y pide a un adulto o amigo que en el menor número de soplos haga llegar el papel al otro lado de la mesa. Cuenta los intentos y luego hazlo tú. Dobra el papel de distintas formas y procura que llegue al otro lado.

#### **Materiales:**

Papel o periódico.

**Reflexión:**

Para soplar más, ¿cómo tienes que respirar?

---

¿Qué hiciste para soplar más fuerte?

---

**Evaluación:**

Verificar que el alumno no haga mucho esfuerzo al soplar para evitar que se maree.

El alumno inhala más aire para soplar más fuerte.

### **Reto:** Lectura veloz



- Identificarás cómo cambia tu respiración al realizar actividad física.
- Para lograr este reto necesitarás la ayuda de un adulto que sostendrá tu libro.
- Lee el texto que se encuentra en el letrero, luego corre lo más rápido que puedas hasta un punto lejano, regresa y vuelve a leer el letrero en voz alta.
- Corre nuevamente al mismo punto y, cuando regreses, da 10 saltos y lee otra vez el texto.
- Identifica cómo al realizar actividad física tu respiración cambia y se te dificulta leer.

**Un dato interesante:** Casi la mitad de agua que bebemos la expulsamos a través de la respiración y no necesariamente sudando, por lo que es importante tomar frecuentemente agua simple potable.

#### **Reflexión:**

¿Cuáles son los cambios de tu respiración antes y después de hacer actividad física?

---

¿Qué sucedió con tu lectura antes y después de realizar la actividad física?

---

#### **Evaluación:**

El alumno controla su respiración durante la actividad física.

El alumno identifica cómo cambia su respiración.

### **Reto:** Estatua que cae



- Adoptarás distintas posturas con tu cuerpo.
- Formen un círculo y uno de ustedes lance el muñeco de trapo al aire, todos estarán atentos porque una vez que caiga tendrán que imitar su postura, como si fueran estatuas.
- Propongan las reglas del reto o inventen nuevas maneras de realizarlo.

**Un dato interesante:** Algunos niños pueden padecer dolor de espalda por cargar la mochila pesada, falta de actividad física y posturas incorrectas al pasar demasiado tiempo frente a la televisión, computadora o video juegos, entre otros.

#### **Materiales:**

Muñeco de trapo.

#### **Reflexión:**

¿Qué posturas fueron más difíciles de imitar?

---

¿Qué reglas modificaron al reto?

---

#### **Evaluación:**

El alumno imita las posturas del muñeco.

El alumno propone modificaciones al reto.

### **Reto:** Como me muevo respiro



- Controlarás tu respiración al adoptar diferentes posturas.
- Siéntate en un lugar cómodo, lanza y atrapa una pelota y siente tu respiración; luego, levántate poco a poco hasta quedar de pie, lanza la pelota cada vez más alto y cuando esté en el aire cambia tu postura (hincado, acostado, parado o sentado) y vuelve a atraparla sin que se caiga. Siente tu respiración, después de llevar a cabo el reto.

**Un dato interesante:** Durante una carrera, cuando el aire de tus pulmones se agota, tu velocidad disminuye y te cansas más rápido; es por ello que debes realizar actividad física para mejorar tu capacidad respiratoria.

#### **Materiales:**

Una pelota.

#### **Reflexión:**

¿Qué ocurrió con tu respiración al principio y al final del reto?

---

¿En qué momento percibiste cambios en tus movimientos y en tu respiración?

---

#### **Evaluación:**

El alumno cambia con facilidad su postura.

El alumno identifica cambios en su respiración.

### **Reto: Estatuas**



- Realizarás diferentes posiciones con tu cuerpo para adoptar la postura de personas, personajes o animales.
- Organízate con tus compañeros, escriban en una hoja los nombres de diferentes personajes, animales o personas a los que puedan imitar.
- Decidan quién va decir los nombres, los demás caminarán o trotarán libremente por el área.
- Cuando se diga: “¡Alto, ahora somos un...!” , adopten la postura del personaje o animal indicado.

### **Reflexión:**

Describe la postura que te agradó adoptar y explica por qué.

---

¿Qué hiciste para adoptar una postura diferente a la de tus compañeros?

---

### **Evaluación:**

El alumno representa las posturas sugeridas.

El alumno utiliza posiciones creativas.

**Reto:** No todo se hace igual



- Modificarás la postura y mantendrás el equilibrio de tu cuerpo.
- Para ello invita a un amigo, recorten fotografías de personas en diferentes posturas y péguenlas en una hoja.
- A continuación, imiten la postura de la primera fotografía y, mediante un buen control de sus movimientos, modifiquen hasta lograr la postura de la siguiente fotografía, y así sucesivamente hasta repetir todas las posturas que pegaron.

**Materiales:**

Tijeras, pegamento, periódico o revista.

**Reflexión:**

¿En qué postura lograste mayor control sobre tu cuerpo?

---

---

¿Por qué es importante tener una postura correcta? Platícalo con tus compañeros o amigos y escribe tus comentarios.

---

---

**Evaluación:**

El alumno controla su cuerpo para cambiar posturas.

El alumno mantiene posturas correctas.

**Mis experiencias**

**Contesta:**

¿Qué beneficios percibes en tu cuerpo al tener una postura correcta? ¿Cómo te ayuda el control de tu respiración al realizar actividad física?

**Bitácora de juegos y ejercicio**

Revisa en el calendario los meses de marzo y abril. Contesta lo siguiente.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Por qué es necesario mantener tu cuerpo hidratado mientras realizas actividad física?

## Actividad 5

### Mi desempeño cambia día con día

En actividades anteriores aprendiste a resolver situaciones a través de los movimientos de tu cuerpo.

En esta última, reconocerás lo que sabes, lo que puedes hacer y lo que has mejorado.

**Reto:** ¿Corto circuito?



Identificarás tus límites y posibilidades al realizar distintos movimientos en un circuito de habilidades.

En Educación Física, un circuito es un conjunto de pruebas que involucran movimientos que se realizan de manera ordenada. Elige cinco objetos, que no sean peligrosos, y escribe en el siguiente recuadro las habilidades que pondrás a prueba.

Por ejemplo, si escogiste una mesa, gatearás por debajo de ella; si fue una silla, darás cinco vueltas alrededor de ella. Invita a tus amigos. Recuerda hacer las actividades de manera ordenada.

Objeto	Habilidad

**Reflexión:**

¿Cómo te diste cuenta de tus límites y posibilidad de movimiento al realizar la actividad?

**Evaluación:**

El alumno identifica diferentes habilidades al realizar la actividad.

El alumno reconoce sus limitaciones al realizar la actividad.

## **Reto: Oscuridad**



- Explorarás tus habilidades motrices limitando tu visión.
- En un lugar seguro y con la ayuda de un adulto, cúbrete los ojos con un trapo o paliacate. Intenta realizar saltos, giros, carreras y otros movimientos.
- Después, pide al adulto que te tome de la mano e intenta realizar otros movimientos con su ayuda.
- Puedes hacer actividades que realizas a diario pero con los ojos cubiertos, por ejemplo, ponerte los zapatos, vestirse o lavarte los dientes, entre otras.

### **Materiales:**

Zapato, sandalia.

### **Reflexión:**

¿Cómo te sentiste al realizar los movimientos con los ojos vendados? ¿Por qué?

---

¿Qué cambios encontraste al realizar las actividades con la ayuda del adulto?

---

### **Evaluación:**

El alumno pone a prueba otras habilidades motrices para realizar las actividades sin ver.

El alumno propone otras actividades.

### **Reto:** Difícil de atinar...



- Utilizarás la velocidad para lanzar y esquivar bolas de periódico.
- Invita a algunos compañeros y tracen dos líneas paralelas separadas por diez pasos aproximadamente.
- Pide a tus compañeros que se coloquen sobre una de las líneas, cada uno tendrá una pelota o bola de papel en la mano.
- Cuando ellos te lo indiquen, camina sobre la línea que está sola, evitando que te toquen las bolas de papel que te lanzarán tus compañeros.
- Pueden cambiar de mano, hacerlo de otra manera o poner nuevas reglas al juego, sólo imaginen e inventen algo diferente para este reto.

#### **Materiales:**

Tiza, pelota o bola de papel periódico.

#### **Reflexión:**

¿Qué movimientos utilizaste para evitar ser tocado por las bolas del periódico?

---

Describe qué hiciste para atinarle al compañero en movimiento.

---

#### **Evaluación:**

El alumno muestra habilidad para esquivar las bolas de papel.

El alumno modifica los lanzamientos para atinar a su compañero.

**Reto:** Lo que existe es...



Utilizarás habilidades, como lanzar y atrapar, a gran velocidad.

Invita a un adulto a este juego. Al inicio, uno de los jugadores tendrá la bola de periódico en las manos para lanzarla a otra persona; antes de hacerlo, mencionará algún lugar (escuela, parque, cocina, entre otros).

Antes de recibir la bola, la persona que la atrape dirá el nombre de un objeto o persona relacionado con ese lugar; por ejemplo, al escuchar “escuela” se puede decir “maestro”. Si la palabra dicha es correcta, el que atrapa la bola perseguirá al jugador que la lanzó hasta tocarlo con la bola.

**Un dato interesante:** En juegos olímpicos la mayor distancia alcanzada en el lanzamiento de jabalina es más de 70 metros.

**Materiales:**

Bola de periódico.

**Reflexión:**

Describe los cambios que observaste en ti al lanzar y atrapar objetos a diferente velocidad.

---

**Evaluación:**

El alumno menciona objetos relacionados con el lugar elegido para la actividad.

El alumno muestra seguridad al combinar habilidades motrices.

### **Reto:** Imaginar y crear



Utilizarás tu habilidad, imaginación y creatividad para esquivar obstáculos.

Invita a tus compañeros, tracen una línea en el suelo, coloquen sobre ella varios objetos separados entre sí, asegúrate que sean sencillos de usar y que no se rompan. Después recorre esa línea esquivando cada objeto de la manera que tú decidas. Realiza un recorrido más largo, utiliza más objetos, recuerda que tu imaginación y creatividad son tus mejores herramientas.

#### **Materiales:**

Tiza u otro objeto para marcar en el suelo.

#### **Reflexión:**

De los movimientos que creaste, ¿cuál te pareció divertido?

---

¿Qué hiciste para que tu recorrido fuera más largo?

---

#### **Evaluación:**

El alumno es creativo para pasar los obstáculos.

El alumno identifica sus límites y posibilidades al realizar recorridos más largos.

## **Reto: Boliche**



Reconocerás tus posibilidades y límites motrices.

En los papeles escriban varias acciones a realizar, por ejemplo dar seis saltos con los pies juntos. Al escribir las acciones, tomen en cuenta los límites y posibilidades de cada participante.

Metan los papeles en los botes, colóquenlos en el suelo y, a ocho pasos de distancia, tracen la línea de lanzamiento.

Desde ahí, rueden la pelota. Si tiran un bote tendrán que correr a levantarlo, sacar el papel y hacer lo que está escrito. Pueden dar puntaje a cada bote y poner reglas al juego.

### **Materiales:**

Varios botes de plástico, pelota, lápiz o bolígrafo, papel.

### **Reflexión:**

¿Qué acción se te dificultó y cómo lo resolviste?

---

Menciona qué regla te parece importante incluir en este juego y por qué.

---

**Evaluación:**

El alumno propone reglas al juego.

El alumno lanza con precisión.

**Mis experiencias**

Escribe o dibuja cómo has mejorado el control de tus movimientos al realizar los juegos y actividades de esta aventura.

**Bitácora de juegos y ejercicio**

Revisa en el calendario los meses de mayo, junio y julio. Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuántas actividades realizaste en estos meses?

¿Qué es lo que más disfrutas al realizar actividad física?

## Glosario

**Carbohidratos:** Sustancias que se encuentran en algunos alimentos como el arroz, pasta, algunas verduras, entre otros. Son los que te dan la energía que necesitas para que realices todas tus actividades.

**Comunicar:** Es el intercambio de ideas entre dos o más personas a través de palabras, señales, gestos o sonidos.

**Creatividad:** Es la facultad de crear o inventar algo. Por ejemplo, cuando dibujas algo sin copiar.

**Desplazar:** Mover a alguien o algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando vas del salón al patio de la escuela.

**Emoción:** Alteración del ánimo intenso y pasajero cuando algo o alguien te sorprende, te alegra, te enoja o te da miedo.

**Estatua:** Obra de escultura. También, quedarse paralizado por el espanto, la sorpresa o el juego.

**Expresar:** Mostrar con la actitud o con las palabras lo que se piensa y siente. Por ejemplo, cuando dices que estás feliz y sonrías.

**Habilidad:** Capacidad y disposición para hacer algo con facilidad.

**Habilidades motrices:** Son movimientos naturales o adquiridos, como correr, lanzar o girar, que te permiten tener mayores logros.

**Herramienta:** Lo que utilizas para construir o arreglar algo.

**Imitar:** Hacer lo mismo que otra persona o animal.

**Músculos:** Son órganos formados por fibras que sirven para producir el movimiento en el ser humano y animales.

**Pacto:** Es un trato formal entre dos o más personas para cumplir diferentes acciones.

**Paralelas:** Son las líneas que están cerca una de otra y nunca se juntan.

**Postura:** Diferentes formas de colocar el cuerpo: de lado, acostado o parado.

**Proteínas:** Son sustancias que se encuentran en algunos alimentos como la carne. Son como ladrillos en tu cuerpo que te ayudan a construir músculos fuertes.

**Reptar:** Manera de desplazarse arrastrando el cuerpo por el suelo.

**Transportar:** Llevar algo de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando llevas tus libros en la mochila de tu casa a la escuela.

**Trazar:** Dibujar con formas ya conocidas. Por ejemplo, el círculo en la clase de matemáticas.

**Zancos:** Cada uno de los palos o botes en que se afirman o atan los pies. Sirven para juegos de agilidad y equilibrio.

## Evaluación

Ayúdanos a mejorar esta guía

Pon un visto (✓) en el casillero que mejor exprese lo que piensas.

1. ¿Te gusta esta Guía?

Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )

2. ¿Te agradan sus imágenes?

Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )

3. ¿Fue fácil conseguir los materiales para los retos?

Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )

4. ¿Las instrucciones de los retos son claras?

Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )

5. ¿Lograste realizar las actividades de los retos?

Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )

¿Quién te ayudó a contestar el cuadro para el adulto?

Mamá ( ) Papá ( ) Algún familiar ( )

Nadie No lo contesté ( )

¿Qué le cambiarías a este libro?

---

---

---

## 6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La administración de la propuesta estará a cargo del investigador, bajo la supervisión de la directora de la institución educativa y del tutor del proyecto.

El financiamiento de la propuesta correrá a cargo del investigador, con el apoyo y la apertura de las autoridades y docentes de la institución educativa

## 6.10 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

**Cuadro 30.** Previsión de la Evaluación

<b>Preguntas Básicas</b>	<b>Explicación</b>
1. ¿Por qué evaluar?	1. Para conocer las actividades físicas y el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 y 8 años.
2. ¿Para qué evaluar?	2. Para facilitar la toma de decisiones y replantear nuevas investigaciones.
3. ¿Qué evaluar?	3. Concientización, capacidad intelectual, interés, habilidades y destrezas.
4. ¿Quién evalúa?	4. Las autoridades
5. ¿Cuándo Evaluar?	5. La evaluación será permanente (inicial, procesual y final)
6. ¿Cómo evaluar?	6. Mediante la observación.
7. ¿Con qué evaluar?	7. Ficha de observación
8. ¿Con qué criterios?	8. Pertenencia, coherencia, efectividad, eficiencia y eficacia
9. Indicadores	9. Cuantitativo y cualitativo
10. Fuentes de información	10. Aspectos e indicadores de la ficha de observación

**Elaborado por:** PANIMBOZA, Wilson (2014)

Se evaluará la propuesta con la aplicación de fichas de apreciación en la que se establecen indicadores que permitirán el monitoreo, intervención y seguimiento al plan operativo de la propuesta.

## BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional Constituyente. (2012). *Constitucion del Ecuador*. Quito: Registro Oficial.
- Canto, M. (2011). *Fortalecimiento de las actividades físicas y deportivas a través de la implementación de materiales deportivos para los estudiantes de la Escuela Fiscal Dr. Aníbal González Álava del cantón Bolívar. Periodo 2010-2011*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Castellón, L. (2006). *Actividad física y salud*. Bogotá: Editorial Caribe.
- Concepto de. (5 de Agosto de 2014). *Concepto de salud según la OMS*. Obtenido de <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- De la Mora. (1979). *La Educación a Distancia*. Santa Cruz de Tenerife: Ediciones La Laguna.
- Diario La Hora. (2013). *El arte de la recreación infantil*. Ambato: Editorial Cisneros.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- El Ciudadano. (2014). *Gobierno impulsa la actividad física y al desarrollo de hábitos alimenticios en niños y adolescentes*. Quito: SECOM.
- El Comercio. (2012). *El actual sistema de educación ecuatoriano*. Quito: Ediciones Zambrano.

- Garita, E. (2006). *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MHSalud: Movimiento Humano y Salud* (Tercera ed.). Buenos Aires, Argentina: Andamio.
- González, L. (2005). *La motivación en las clases de educación física*. México: Ediciones Norma.
- Inza, L. (2010). *Supuestos científicos e ideológicos*. Lima: Editorial Practice.
- IOS Offices. (21 de Marzo de 2014). *Consecuencias de la falta de actividad física*. Obtenido de <http://www.iosoffices.com>: <http://www.iosoffices.com/coworking/tag/check-up/>
- Jiménez, M. (2011). *La Alimentación y su influencia en el desarrollo de la actividad física en los niños(as) de Séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Honduras" del cantón Ambato, durante el Año lectivo 2010-2011*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Ministerio de Salud. (8 de Noviembre de 2013). *En Ambato se inauguró el ciclopaseo Ruta de la Salud*. Obtenido de <http://www.salud.gob.ec>: <http://www.salud.gob.ec/en-ambato-se-inauguro-el-ciclopaseo-ruta-de-la-salud/>
- Ochoa, R. (2011). *Pensamiento formal abstracto*. San Juan: Ediciones Camino.
- Ortiz, A. (2012). *Las técnicas de fútbol y su incidencia en la preparación física inadecuada en los niños de diez a doce años de la liga deportiva cantonal el chaco en el período septiembre 2011 – febrero del 2012*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Pérez, C. (2005). *Beneficios de la actividad física*. Caracas: Publicaciones Cielo.

Pérez, G. (2010). *Modelación y estrategia: algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica*. Santa Fe-Bogotá: Paidós.

Revista Salud UC. (2 de Septiembre de 2011). *Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices*. Obtenido de <http://redsalud.uc.cl>: [http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/GuiaPediatrica/deporte\\_y\\_actividad\\_fisica\\_infantil\\_ninos\\_mas\\_sanos\\_y\\_felices.act](http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/GuiaPediatrica/deporte_y_actividad_fisica_infantil_ninos_mas_sanos_y_felices.act)

Rodríguez, G. (2004). *Metodología de la Investigación educacional*. Madrid: Editorial Ariel.

Sánchez, Q., Bañuelos, W., & Casimiro, E. (2000). *Mala Alimentación*. Montevideo: Editorial Rees.

Sierra, A. (2001). *Metodología de la Investigación educacional. Primera Parte*. Antofagasta: Amanecer.

Vega, J. (17 de Julio de 2012). *La competición deportiva*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>: <http://www.efdeportes.com/efd170/la-competicion-deportiva-en-educacion-fisica.htm>

# ANEXOS

## Anexo 1. Encuesta a los Docentes



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA ENCUESTA A LOS DOCENTES

**Objetivo:** Determinar la incidencia de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”

**Instrucciones:** Conteste el siguiente cuestionario escogiendo la opción que esté más de acuerdo con su criterio.

#### Cuestionario

1. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades que desarrollen la flexibilidad en los niños y niñas?  
 Mucho                       Poco                       Nada
2. ¿Considera usted que la velocidad en un niño o niña sirve para conocer su estado físico?  
 Mucho                       Poco                       Nada
3. ¿Una buena alimentación contribuye a obtener un buen nivel de fortaleza en los niños y niñas?  
 Mucho                       Poco                       Nada
4. ¿Están al tanto los padres de familia cuando sus estudiantes no resisten con el mismo entusiasmo hasta el final de la jornada?  
 Mucho                       Poco                       Nada
5. ¿Con qué frecuencia utiliza usted estímulos externos para que los estudiantes realicen actividad física?  
 Mucho                       Poco                       Nada
6. ¿Considera que cada niño trae en su interior una habilidad física innata?  
 Mucho                       Poco                       Nada
7. ¿El desarrollo cognitivo se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta?

- ( ) Mucho                      ( ) Poco                      ( ) Nada
8. ¿Permite a los niños/as que toquen y exploren objetos?  
( ) Mucho                      ( ) Poco                      ( ) Nada
9. ¿Promueve que los niños y niñas compartan sus experiencias?  
( ) Mucho                      ( ) Poco                      ( ) Nada
10. ¿El desarrollo cognitivo de los niños y niñas mejora con el uso de la actividad física?  
( ) Mucho                      ( ) Poco                      ( ) Nada

***¡Gracias por su Colaboración!***

## Anexo 2. Observación a los estudiantes



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA ENCUESTA A LOS DOCENTES

**Objetivo:** Determinar la incidencia de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de 7 a 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”

Indicadores	Alternativas			Total
	Mucho	Poco	Nada	
1. Está con sobrepeso				
2. En el bar de la escuela consume comida chatarra				
3. Disfruta hacer deporte				
4. Tomas suficiente agua durante la realización de una actividad física				
5. Luego de la actividad física termina extremadamente extenuado				
6. Demuestra interés por aprender alguna actividad física				
7. Admite que ve más de tres horas de televisión en casa				
8. Cuando se utiliza actividades físicas en clase, participa con entusiasmo				
9. Recibe motivación para realizar actividad física en casa				
10. La actividad física ha mejorado su desarrollo cognitivo				
<b>Total</b>				

**Anexo 3. Cronograma**

ACTIVIDAD	TIEMPO																					
	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo					
	SEMANAS																					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1. Selección del tema	X	X																				
2. Elaboración del diseño		X	X	X																		
3. Presentación del diseño				X	X																	
3. Autorización						X																
4. Recolección de datos						X	X	X														
5. Presentación del borrador								X	X	X												
6. Correcciones al borrador											X	X	X	X								
7. Presentación informe final																						
8. Aprobación de tesis																						

Elaborado por: BARRIONUEVO, Wilmer (2014)

Anexo 4. Tabla de Chi<sup>2</sup>

	0,001	0,005	0,01	0,02	0,025	0,03	0,04	0,05
g.d.l								
1	10,828	7,879	6,635	5,412	5,024	4,709	4,218	3,841
2	13,816	10,597	9,210	7,824	7,378	7,013	6,438	5,991
3	16,266	12,838	11,345	9,837	9,348	8,947	8,311	7,815
4	18,467	14,860	13,277	11,668	11,143	10,712	10,026	9,488
5	20,515	16,750	15,086	13,388	12,833	12,375	11,644	11,070
6	22,458	18,548	16,812	15,033	14,449	13,968	13,198	12,592
7	24,322	20,278	18,475	16,622	16,013	15,509	14,703	14,067

**Anexo 5. Fotografías**





