



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

Incidencia de las actividades recreativas lúdicas en los niños de 8 a 10 años en la cátedra de educación física de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón periodo 2022

AUTOR

Roche Cando Andy Steven

TUTOR

Acurio Acurio Mónica Patricia, Msc.

BABAHOYO – LOS RIOS – ECUADOR

2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

A Dios por guiarme en este camino para lograr mi meta

A mi abuelita Blanca por su inmenso amor y su bondadoso corazón que me dio ánimos para seguir adelante.

A mis padres por su valioso ejemplo.

A mis hermanos para que recuerden que cuando uno tiene una meta debe tener el valor para cumplirla.

A mi querida Universidad Técnica de Babahoyo por abrirme las puertas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AGRADECIMIENTO

A mi docente tutor que me guio durante este proceso.

A mis docentes a través de la carrera que aportaron con su conocimiento y su amistad.

Gracias a cada uno de Uds. que me han brindado la oportunidad de cumplir mis metas.

Y especialmente al Rector, Marcos Oviedo, que con su liderazgo ha logrado que nuestra amada Universidad cada día sea mejor.

Gracias totales....



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



RESUMEN

En la presente investigación titulada; **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS LÚDICAS EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS EN LA CÁTEDRA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO HUERTA RENDÓN PERIODO 2022”** una vez realizado el diagnóstico inicial y el problema de investigación, cuyo objetivo principal es identificar las actividades deportivas y recreativas que realizan en las clases de educación física. En el apartado del marco teórico mediante una investigación bibliográfica se recopiló información de artículos científicos, tesis, entre otros documentos.

Mediante la aplicación de una encuesta y una entrevista, más el uso de la técnica de observación directa se obtuvo la información que sirve de base para la elaboración de una propuesta de guía de ejercicios físicos los cuales serán un aporte para mejorar las condiciones físicas de los estudiantes.

Palabras clave: educación física – actividades recreativas – lúdicas – ejercicios - condición



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



ABSTRACT

In the present investigation entitled; "INCIDENCE OF PLAYFUL RECREATIONAL ACTIVITIES IN CHILDREN FROM 8 TO 10 YEARS OLD IN THE CHAIR OF PHYSICAL EDUCATION OF THE FRANCISCO HUERTA RENDÓN EDUCATIONAL UNIT, PERIOD 2022" once the initial diagnosis and the research problem have been carried out, whose main objective is to identify the activities sports and recreational activities that they carry out in physical education classes in order to design a physical exercise guide that contributes to the development of 5th grade students. In the theoretical framework section, through a bibliographical research, information was collected from scientific articles, theses, among other documents.

Through the application of a survey and an interview, plus the use of the direct observation technique, the information that serves as the basis for the elaboration of a proposal for a physical exercise guide was obtained, which will be a contribution to improve the physical conditions of the children. students.

This proposal was professionally designed in order to be replicated by the other teachers who make up the Francisco Huerta Rendon Educational Unit.

Keywords: physical education – recreational activities – playful – exercises - condition



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento	3
TEMA:.....	8
CONTEXTUALIZACION.....	9
1. Planteamiento del problema.	9
Delimitación de la investigación	10
2. Justificación.....	11
3. Objetivo de estudio.....	12
4. Línea de Investigación.....	12
DESARROLLO.....	13
5. Marco Conceptual.....	13
Actividades lúdicas.....	13
Ejercicios lúdicos.....	15
Definición de sistema	17
Ejercicios físicos.....	17
Sistema de ejercicios físicos	20
Tipos de ejercicios físicos	21
Ejercicios aerobios.....	21
Ejercicios de fuerza	23
6. Marco Metodológico	24
6.1. Localización:	24
6.2 Población y muestra	24
Población:	24
Muestra	24



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Instrumentos de investigacion	25
Encuesta:.....	25
Entrevista a docentes	26
7. Resultados de la investigación.....	27
Resultados encuesta.....	27
Pregunta 1: ¿Haces deporte o ejercicio en casa?	27
Pregunta 2: Porque no realizas ejercicios o actividades físicas en casa?	28
Pregunta 3: En tus tiempos libres que actividad prefieres hacer	29
Pregunta 4: Tus padres te incitan a realizar actividades físicas o practicar algún deporte	30
Pregunta 5: ¿Que deporte practicas?	31
Pregunta 6: ¿Te gusta hacer ejercicio en la clase de educación física?.....	32
Pregunta 7: ¿Que prefieres hacer en la clase de educación física?.....	33
Pregunta 8: En las horas de educación física los profesores los motivan a hacer deportes o que realicen actividades recreativas lúdicas (juegos)	34
Pregunta 9: ¿Cuándo haces ejercicio en las clases de educación física te cansas?	35
Entrevista a los docentes.....	36
8. DISCUSION DE RESULTADOS.....	37
Conclusiones y Recomendaciones	38
9. Conclusiones.....	38
10. Recomendaciones	39
Bibliografía.....	41



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



TEMA:

Incidencia de las actividades recreativas lúdicas en los niños de 8 a 10 años en la cátedra de educación física de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón periodo 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CONTEXTUALIZACION



1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del Cantón Babahoyo, los estudiantes utilizan las clases de educación física para diversas actividades, desde actividades lúdico recreativas a deportes sin seguir un esquema previamente definido. Esto se suma al sedentarismo presente en muchos hogares donde los niños casi no realizan actividades físicas y pasan en un entorno poco saludable.

Mediante la técnica de la observación se identifica la afectación al correcto desarrollo de las capacidades físicas, los estudiantes al momento de realizar algún deporte muestran signos de cansancio y en muchos casos prefieren no hacer nada.

1.1. Problema General

- ¿Cómo influyen las actividades recreativas lúdicas en los niños de 8 a 10 años cuando reciben clases de educación física en La Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón Del Cantón Babahoyo?

1.2. Subproblemas o derivados

- Cuáles son las actividades físicas – lúdicas que realizan los estudiantes de 8 a 10 años en las clases de educación física impartidas en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón Del Cantón Babahoyo
- El estado físico de los estudiantes de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón Del Cantón Babahoyo es óptimo para su salud.
- Existe alguna guía para realizar actividades físicas en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón Del Cantón Babahoyo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Delimitación de la investigación

Línea de investigación de la Universidad	Educación y desarrollo social
Línea de investigación de la Facultad	Talento humano, educación y docencia
Línea de investigación de la Carrera	Actividad física, salud, deporte y tiempo libre
Delimitación temporal	2022
Delimitación espacial	Escuela Francisco Huerta Rendon
Delimitación demográfica	Niños entre 8 a 10 años



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



2. JUSTIFICACIÓN

Para Campillo Piqueras define que las capacidades físicas generales como “El conjunto de capacidades involucradas en los factores de realización del movimiento y que está representada en un punto de vista cuantitativo”. (Campillo Piqueras, 2018). Aportar al desarrollo de las capacidades físicas en los niños significa alcanzar un estado de salud óptimo, impulsa el desarrollo de hábitos saludables y estos pueden ser inculcados a través del juego como elemento de apoyo en el área deportiva.

El presente estudio tiene como finalidad investigar la relación de las actividades recreativas lúdicas en las clases de educación física con el bienestar de los niños de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón Del Cantón Babahoyo. Tomando en consideración que las clases se reanudaron después de 2 periodos lectivos de manera virtual.

La realización de este trabajo de investigación es viable porque nos permite conocer el estado físico actual de los niños, identificar que técnicas y que actividades recreativas realizan en las clases de educación física, además permite medir el impacto de estos juegos/ejercicios en su bienestar.

Al volver a clases presenciales los niños enfrentan un cambio radical en sus hábitos, dejan a un lado las herramientas tecnológicas y comparten con sus compañeros. Pero muchos adquirieron hábitos sedentarios y es necesario motivarlos para que mediante la practica de ejercicios mejoren su calidad de vida.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



3. OBJETIVO DE ESTUDIO

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Identificar que actividades deportivas y recreativas realizan en las clases de educación física los estudiantes de 5to año básico de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendon mediante una investigación de campo.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Recopilar información bibliográfica referente al tema a tratar
- Analizar la información recolectada en el trabajo de campo.
- Evaluar el estado físico de los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendon.

4. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Línea de investigación	Actividad física – salud – deporte
Sublínea de investigación	Deportes
Variable independiente	Actividades recreativas lúdicas
Variable dependiente	Capacidades físicas generales
Delimitación espacial	Unidad Educativa Francisco Huerta Rendon.
Delimitación demográfica	Estudiantes entre 8 a 10 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendon.
Delimitación temporal	Año 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
DESARROLLO



5. MARCO CONCEPTUAL

Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas constituyen un aliado poderoso para fomentar el aprendizaje de carácter significativo. La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas y predispone la atención del niño en motivación para su aprendizaje. Las actividades lúdicas llevadas al aula se convierten en una herramienta estratégica introduciendo al niño al alcance de aprendizajes con sentido en ambientes agradables de manera atractiva y natural desarrollando habilidades. (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

Las expresiones lúdicas no solamente han beneficiado a los seres humanos en su historia, si bien, otras especies manifiestan comportamientos lúdicos, es de suponer que desde los comienzos de la prehistoria el ser humano ya jugaba y buscaba desarrollar su creatividad mediante el juego. (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

En tanto que los estudios han demostrado que la lúdica incluye pensamiento creativo, solución de problemas, habilidades para aliviar tensiones y ansiedades, capacidad para adquirir nuevos entendimientos, apaciguar los problemas conductuales, enriquece la autoestima, habilidad para usar herramientas y desarrollo del lenguaje. (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

También la lúdica es una actividad clave para la formación de los estudiantes en relación con los demás, con la naturaleza y consigo mismo en la medida en que le propicia un equilibrio estético y moral entre su interioridad y el medio con el que interactúa. (Candela Borja & Benavides Bailón, 2020).

Las actividades lúdicas y de simulación

Desde tiempos remotos la humanidad ha utilizado los juegos, junto con el teatro, la danza, los poemas y las canciones, como un medio para transmitir conocimientos e inculcar creencias, costumbres, sentimientos y valores a las nuevas generaciones. Además, es una realidad, que cualquier actividad lúdica despierta en las personas, esa capacidad mágica e imaginativa, que perdemos con la edad y que los niños y jóvenes tienen más desarrollada que los adultos. (Santamaria Vizcaino, 2006).

Esa capacidad, casi innata de los seres humanos, debe ser aprovechado por el docente para propiciar la construcción del conocimiento, dentro de una atmósfera de espontaneidad, entretenimiento y diversión. Sabemos que la apropiación del conocimiento, es un fenómeno individual y que, si ese proceso ocurre de manera creativa y alegre, posiblemente ese aprendizaje tenga un mayor significado. (Santamaria Vizcaino, 2006).

Por todo lo antes dicho, es que el educador debe buscar espacios y momentos adecuados en su aula, para realizar las actividades lúdicas; pues esta posibilidad es una ventana abierta para el aprendizaje recreativo y una ayuda para que el discente desarrolle actitudes hacia la integración, las normas de conducta social y el desarrollo de importantes valores humanos. Algunos especialistas indican actitudes y habilidades que los alumnos pueden desarrollar por medio de las actividades lúdicas. (Santamaria Vizcaino, 2006).



Existe una cantidad enorme de juegos, danzas, canciones y actividades artísticas, que el docente puede realizar con sus alumnos, con un propósito de recreación, pero también de aprendizaje y valoración. Algunos de los juegos que podemos citar como referencia son



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



los siguientes, con la certeza de que esta lista puede ser ampliada a una gama de posibilidades mucho mayor. (Santamaria Vizcaino, 2006).

- Juegos musicales. (Santamaria Vizcaino, 2006).
- Juegos dramáticos. (Santamaria Vizcaino, 2006).
- Juegos sensoriales. (Santamaria Vizcaino, 2006).
- Juegos de animación. (Santamaria Vizcaino, 2006).
- Juegos de actividades lógicas. (Santamaria Vizcaino, 2006).
- Juegos de desarrollo del lenguaje (Santamaria Vizcaino, 2006).
- Juegos de desarrollo de la motricidad. (Santamaria Vizcaino, 2006).

Finalmente, sobre este tema queremos afirmar que las actividades lúdicas, junto con un buen instrumento de observación, pueden permitirle al docente creativo, la posibilidad de combinar un sano momento de entretenimiento, con la excelente oportunidad de evaluar procesos de aprendizaje significativos. (Santamaria Vizcaino, 2006).

Ejercicios lúdicos.

Asumir el juego desde el punto de vista didáctico, implica que este sea utilizado en muchos casos para manipular y controlar a los niños, dentro de ambientes escolares en los cuales se aprende jugando; violando de esta forma la esencia y las características del juego como experiencia cultural y como experiencia ligada a la vida. Bajo este punto de vista el juego en el espacio libre-cotidiano es muy diferente al juego dentro de un espacio normado e institucionalizado como es la escuela. (Preciado Cortez, 2019).

Los ejercicios lúdicos le permiten al niño participar en actividades que desarrollan su autonomía para comunicarse, sentir y expresar sus emociones mediante gritos, risas y, hasta cierto punto, el llanto. Para conseguirlo es necesario planear las estrategias necesarias en el proceso de aprendizaje a través de juegos. (Castro, 2020).

El aula juega un papel fundamental para desarrollar actividades que ayuden al infante en la etapa preescolar, ya que es un espacio para fomentar el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación, la colaboración y la responsabilidad por medio de juegos y actividades sencillas. (Castro, 2020).

El educador es responsable de planear las técnicas de trabajo y los ejercicios lúdicos dependiendo del propósito educativo que quiera lograr, las características del grupo, el



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

espacio, los recursos con los que cuenta y las competencias a desarrollar, Pero lo más importante es que las técnicas y los ejercicios lúdicos sean dinámicos, variados y creativos, y, sobre todo, que contribuyan al desarrollo equilibrado e integral de los niños. Ejemplo de estas técnicas son las siguientes. (Castro, 2020).

Es una técnica plástica en la que se diluye la pintura tempera en agua para que se pueda escurrir en el papel o la cartulina. Se colocan varias gotas de pintura de diversos colores sobre la superficie del papel o cartulina y se soplan (aerografía) con un popote para que se deslicen y vayan dejando marcas, líneas, caminos y diversas formas sobre las cuales el Infante pueda dibujar al implementar su imaginación y creatividad. A esta técnica también se le conoce como soplado y fue usada por primera vez por Jimmy Ernst. Es muy importante para el uso de esta técnica tener la indumentaria correcta, los espacios adecuados para pintar y el material suficiente para la cantidad de infantes. (Castro, 2020).

Boleo

La técnica del boleo consiste en que el niño trabaje su motricidad fina utilizando de manera correcta los dedos, el pulgar y el índice. Con esta técnica los infantes hacen bolitas de varios colores con papel crepé y sobre un dibujo van pegándolas hasta rellenar todos los espacios del dibujo. Es muy importante en esta técnica entregarles cuadros grandes de papel para que los infantes vayan haciendo bolitas cada vez más pequeñas. También hay que señalarles que deben de respetar el contorno del dibujo. Esta técnica es clave para el desarrollo de la habilidad de la escritura. (Castro, 2020).

Untado

Esta técnica consiste en untar el dedo índice con pintura tempera para aplicarla sobre papel o cartulina. El propósito es doble: el primero consiste en dibujar a partir de las huellas dactilares, es decir, que al untar varias veces el dedo con pintura sobre la superficie se cree alguna forma sobre la cual se complete otra forma: animal, corazón, árbol, pájaro, entre otras, y el segundo es que a partir de un dibujo preestablecido se le coloree con el untado de huellas dactilares. Esta técnica favorece la habilidad imaginativa y creativa de los infantes, además de fortalecer la motricidad fina. (Castro, 2020).

Punteo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Es una técnica de dibujo que consiste en la aplicación de pequeños puntos de color para crear formas e imágenes o simplemente para darle colorido a dibujos preestablecidos. Esta técnica favorece la expresión de sentimientos y emociones a través del efecto especial que crea la tonalidad, la sombra y el brillo del punteado en los dibujos. También potencia la habilidad de crear, favorece la sensibilidad estética y desarrolla la parte cognitiva además de la motricidad fina, (Castro, 2020).

Recortado

Consiste en recortar tiras de papel en forma recta, ondulada o triangular para formar con ellas figuras geométricas. Esta técnica favorece el proceso de escritura en los infantes. El único requisito para el uso de esta técnica es que el niño ya tenga un grado suficiente de madurez motriz y suficiente coordinación visual. (Castro, 2020).

Definición de sistema

Es posible entender como sistema a una entidad que se exprese como independiente y coherente, sin importar que esté ubicada al interior de otro organismo real o ideal, aun envolviendo y conteniendo a otros subsistemas inferiores. En este caso, el sistema propuesto se subordina al sistema general de ejercicios para tratar los tipos de hipertensiones, con posibilidades reales de obtener beneficios por esa vía. (Gonzalez Heredia, BarrigaMarquez, & Semana Mesa, 2013).

Es el equilibrio dinámico entre los elementos componentes diseñados en este sistema, se garantiza mediante la homeostasis, como proceso o tendencia de los sistemas a adaptarse con el fin de alcanzar un equilibrio interno frente a los cambios externos del medio. (Gonzalez Heredia, BarrigaMarquez, & Semana Mesa, 2013).

Ejercicios físicos

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos). (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

La diferencia entre ejercicio físico y deporte es: (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Ejercicio físico: es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Deporte: Hablamos de deporte cuando esta actividad física además es reglamentada y competitiva. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Una máquina que no se utiliza o que se utiliza poco se oxida. Tu salud depende del ejercicio que hagas hoy. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Como antes apuntábamos, la práctica de la actividad física, de forma regular, además, de hacernos disfrutar nos reporta una serie de beneficios para nuestra salud que se manifiestan tanto a nivel físico, psicológico y social: (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Nivel físico:

- Te ayuda a controlar tu peso, es más, junto con una apropiada alimentación te previene la obesidad. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).
- Te ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la hipertensión. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).
- Contribuye a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Resulta incompatible llevar a cabo un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).
- Te ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta tales como la diabetes, osteoporosis (perdida de hueso), problemas de espalda (lumbago), etc. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Nivel psicológico:

- Incrementa tu autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).
- Te ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).
- Mejora tu rendimiento intelectual. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Nivel social:



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- Te permite conocer gente nueva y hacer amistades. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).
- Es un buen motivo para reunirte con tus amigos y amigas. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

El ejercicio físico y el deporte te proporcionarán un efecto inmediato, la sensación subjetiva de bienestar, que con el tiempo se convierte en mejoría del estado de salud y condición física. (Junta de Castilla Y Leon, 2019).

Los ejercicios físicos en la Grecia Antigua

En la antigua Grecia, la práctica del ejercicio físico adquirió tal importancia que con el tiempo proliferaron los gimnasios y palestras donde se preparaban los atletas de todas las ciudades griegas. La importancia dada a los beneficios que estas prácticas tenían para el cuerpo humano se ve en el progreso del ejercicio, cuyo seguimiento contribuiría a conservar la salud y a tener en cuenta aspectos tales como: la edad de las personas, su condición física, los vientos, las estaciones del año, la situación individual, lo interno y lo externo. Junto con estas prácticas surgió la figura de los Aliptos, como encargados de preparar a los atletas. (Toscano, 2007).

Entre el siglo VII a.C. y hasta el siglo V d.C., es decir desde los poemas homéricos y durante trece siglos, los deportes y las actividades físicas alcanzaron un grado de importancia tal, que solo podemos llegar a compararlo con lo que sucede en la actualidad. Sin embargo, esto es solo aplicable a los estratos más altos de la sociedad, (aristocracia) ya que como se sabe a través de los documentos literarios y artísticos, en el mundo griego había grandes diferencias sociales, y solo los mejor posicionados económicamente podían disfrutar de los placeres y beneficios que el deporte les brindaba. (Toscano, 2007).

Si nos remontamos a Homero encontramos en sus relatos interesantes pruebas de que ya por ese entonces, existían las justas deportivas y las competencias con la sola finalidad de conseguir ciertos y determinados premios, algunos de los cuales solo tenían objetivos tan altruistas como los de honrar a alguien como en el caso de los funerales en honor a Patroclo en la *Ilíada*, o los realizados en el palacio de Alcínoo entre los Feacios, en los cuales Odiseo juega un papel destacado. (Toscano, 2007).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Sistema de ejercicios físicos

Todo sistema tiene propósitos u objetivos, los elementos y las relaciones entre estos, determinan una estructura que pretende siempre alcanzar un objetivo. En el caso tratado el fin es contribuir a compensar las cifras tensionales de las pacientes adultas mayores asistidas mediante el ejercicio físico. A pesar de ponerse en este estudio el énfasis en la actividad física como parte de la solución del problema planteado, será vital mantener una total observación sobre las practicantes para contrarrestar inmediatamente cualquier anomalía surgida durante este proceso, tomándose las medidas pertinentes. (Gonzalez Heredia, BarrigaMarquez, & Semana Mesa, 2013).

En primera instancia el equilibrio del sistema propuesto se da entre las condiciones físicas alcanzadas de manera paulatina por las pacientes durante las clases, la disposición de ellas para ejercitarse, el nivel de la autoestima, la accesibilidad a las actividades, el estado de la tensión arterial y el criterio médico. La falla de esos aspectos (entropías negativas) conduce al crecimiento de los factores entrópicos negativos y con estos la destrucción del sistema sea cual sea. (Gonzalez Heredia, BarrigaMarquez, & Semana Mesa, 2013).

Un sistema se desordena cuando está envejeciendo (entropía) y aumenta su aleatoriedad. Cuando la entropía se incrementa, el sistema pasa a un estado más simple, alejándose con rapidez del objetivo de su existencia. (Gonzalez Heredia, BarrigaMarquez, & Semana Mesa, 2013).

Las modificaciones en la entropía están vinculadas con la información que pasa al interior del sistema. A mayor información (disciplina, conciencia, calidad en la realización de todas las actividades, sistematicidad, dinamismo, estimulación constante y otros beneficios), desciende el nivel de la entropía (aunque nunca desaparece por completo), pues la primera pasa a ser la base del orden y de la estructuración del sistema. Si se pierde comunicación entre las partes vivas que integran el sistema o hay un desconocimiento de los niveles de autoridad, funciones, jerarquía, entre los elementos componentes, la entropía positiva se eleva con prontitud y la organización inicial se va reduciendo a formas más simples paso a paso. Entre la entropía positiva y la negativa se



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



da una relación contradictoria. La primera tiende a destruir el sistema, la segunda a preservarlo. (Gonzalez Heredia, BarrigaMarquez, & Semana Mesa, 2013).

Tipos de ejercicios físicos

Ejercicios aerobios

Beneficios. El ejercicio aeróbico es el que se asocia con un mayor beneficio cardiovascular, dado que hace trabajar al corazón y a los pulmones para que lleven sangre y oxígeno hacia los músculos. El ejercicio aeróbico utiliza muchos grupos musculares que se mueven de forma rítmica. Además, mejora la salud del corazón y del aparato respiratorio. Este tipo de ejercicio incluye caminar a paso rápido, correr, saltar, nadar, montar en bicicleta, jugar al golf, jugar al baloncesto, bailar, etc. El ejercicio aeróbico tiene 3 componentes: (Redaccion Medica, 2022).

Intensidad. Se refiere al esfuerzo que se realiza para realizar una determinada actividad. Puede ser: (Redaccion Medica, 2022).

- **Moderado.** Es el que permite hablar mientras que se realiza. Suele corresponderse con andar a paso vivo, pasear en bicicleta, jugar al tenis en dobles, bailes de salón o jardinería. (Redaccion Medica, 2022).
- **Intenso.** Es el que, cuando se realiza, solo permite decir unas palabras antes de tener que detenerse para respirar. Se corresponde con correr, nadar, jugar al futbol, tenis, bicicleta, saltar a la comba, montañismo, esquiar, etc. En general, 1 minuto de ejercicio vigoroso equivale a 2 minutos de ejercicio moderado. (Redaccion Medica, 2022).
- **Frecuencia.** Se refiere al número de veces que se realiza la actividad en el tiempo. (Redaccion Medica, 2022).
- **Duración.** Se refiere a cuánto tiempo de ejercicio se realiza en una única sesión.

El beneficio para la salud depende del total de actividad física (minutos semanales e intensidad) y no de cada uno de los componentes de forma separada. (Redaccion Medica, 2022).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



¿Cuáles son los tipos de ejercicios aeróbicos?

Hay muchos tipos de entrenamiento que son ejercicios aeróbicos y que se pueden adaptar a tus gustos, necesidades y forma física. Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos beneficiosos para la salud son: (BUPA SALUD, 2022)

- Caminar. Éste es un excelente ejercicio aeróbico para todas las edades. Ejerce poco esfuerzo sobre tus articulaciones, y por ello es bueno si recién estás comenzando a ejercitarte. (BUPA SALUD, 2022).
- Andar en bicicleta. Es bueno para mejorar tu estado físico y ayuda a fortalecer los músculos superiores de tus piernas. Ayuda con el equilibrio y es una buena manera de desplazarse. (BUPA SALUD, 2022).
- Natación. Son tipos de ejercicio que ejercitan todo tu cuerpo, pero no somete a tus articulaciones a grandes tensiones. Puedes moverte a tu ritmo e incrementar gradualmente el esfuerzo que realizas. (BUPA SALUD, 2022).
- Aeróbicos. Comprende rutinas de ejercicios aeróbicos coordinados con música con un instructor que te guía y que te ayuda a hacerlo divertido. ¿Por qué no convertirlo en una rutina semanal e ir con amigos para mantenerte motivado? (BUPA SALUD, 2022).
- Correr. Consume más calorías que caminar y mejora tu estado físico. Casi no necesita ningún equipo especial y puedes variar tu ruta para hacerlo más divertido. (BUPA SALUD, 2022).
- Fútbol. Los deportes de grupo son excelentes tipos de ejercicio para mantenerse motivado porque los miembros del equipo confían y se apoyan unos a otros. No necesitas demasiado equipo especial para jugar al fútbol y este deporte te brinda una buena oportunidad para socializar. (BUPA SALUD, 2022).

Procura realizar diferentes ejercicios aeróbicos o el que mejor se adapte a ti con una intensidad moderada durante 30 minutos, cinco o más días a la semana. Intensidad moderada significa que debes poder ejercitarte y hablar sin jadear. No importa cuáles son los ejercicios aeróbicos que realices, siempre y cuando te mantengas activo con regularidad: caminar rápido, empujar una cortadora de césped o jugar dobles en tenis son también tipos de ejercicio que te ayudan a mantener tu corazón fuerte y saludable. (BUPA SALUD, 2022).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Ejercicios de fuerza

En la literatura deportiva especializada podemos encontrar diferentes definiciones de la fuerza: (Bernal Ruiz, 2003).

Morehouse la define como la “capacidad del músculo para ejercer tensión contra una resistencia”. (Bernal Ruiz, 2003).

Manno dice que es la “capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura”. (Bernal Ruiz, 2003).

Para Ehlenz la fuerza es la “capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular”. (Bernal Ruiz, 2003).

Vittori la define como aquella “capacidad que los componentes íntimos de la materia muscular tienen de contraerse”. (Bernal Ruiz, 2003).

Mosston concibe la fuerza como la “capacidad de vencer una resistencia exterior o de adaptarla por medio de un esfuerzo muscular”. (Bernal Ruiz, 2003).

De estas definiciones podemos sacar dos conclusiones directas para la instrucción: (Bernal Ruiz, 2003).

1. La fuerza necesaria para realizar cualquier actividad cotidiana (laboral, deportiva, social...) se produce en el sistema muscular, y es necesario, por tanto, realizar una evaluación inicial del alumno y adaptar los ejercicios a sus desarrollos individuales, de modo que influyamos siempre de forma positiva sobre su anatomía. (Bernal Ruiz, 2003).
2. Existen tantos tipos de fuerza como de acciones a realizar, y un mismo ejercicio puede llegar a requerir un mayor o menor grado de tensión muscular en un alumno que en otro, por lo que en las primeras edades (en las que las diferencias individuales están más acentuadas) se deberá trabajar de forma variada y generalizada. (Bernal Ruiz, 2003).

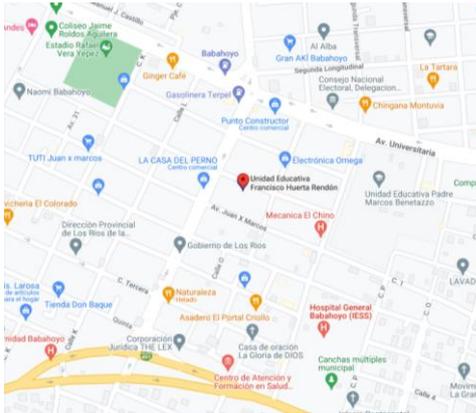
Haremos hincapié más tarde en estos aspectos cuando tratemos la metodología para el entrenamiento de la fuerza (apartado 6 del manual), (Bernal Ruiz, 2003).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
6. MARCO METODOLÓGICO

6.1. Localización:

El presente trabajo investigativo se realizará en el cantón Babahoyo, provincia de Los Ríos. En la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón.



Fuente: Google maps.

6.2 Población y muestra

Para obtener la muestra de utiliza la formula estadística

Población:

25 niños entre 8 a 10 años de la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendon. Del cantón Babahoyo

Muestra

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

N= Tamaño de la población

Z= nivel de confianza

P= Probabilidad de éxito

Q= Probabilidad de fracaso



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



D= Precisión (error máximo admisible) N= 18 estudiantes

Z= 95% = 1,96 según la tabla de distribución Z

P= 50%

Q= 50%

D= 5%

$$n = \frac{18 \times 1,96^2 \times 0,50 \times 0,50}{0,05^2 \times (18 - 1) + 1,96^2 \times 0,50 \times 0,50}$$

$$n = \frac{17,2872}{1,0029}$$

$$n = 17,23$$

$$n = 18$$

El presente estudio es transversal **descriptivo** tiene como fin estimar la magnitud y distribución de una condición de salud (variable dependiente) en un momento dado, además de medir otras características en los individuos de la población, como pueden ser las variables epidemiológicas relativas a las dimensiones de tiempo, lugar y persona (variables independientes).

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

Con el fin de realizar un adecuado proceso de recopilación de información se estableció el uso de la encuesta y la entrevista.

Encuesta:

Se realizó un breve cuestionario dirigido a los estudiantes con el fin de conocer su realidad y factores relacionados a la problemática de investigación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Entrevista a docentes

A través de la entrevista a la docente se identifican los hábitos y el nivel del conocimiento del área.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



7. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón del cantón Babahoyo en el año 2022. Cabe señalar que se realizó una encuesta a los estudiantes y una entrevista a los docentes con el fin de identificar datos relevantes al presente trabajo.

Resultados encuesta

Se aplica una encuesta a los estudiantes entre 8 a 10 años de la escuela Francisco Huerta Rendón, el día 15 de julio del 2022 con el fin de identificar hábitos en relación al tema de investigación.

Pregunta 1: ¿Haces deporte o ejercicio en casa?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	4	16%
Casi todos los días	2	8%
Ocasionalmente	5	20%
Casi nunca	7	28%
Nunca	7	28%
Total	25	100%

Análisis:

Los estudiantes encuestados manifiestan en su mayoría que no realizan ejercicios físicos en casa. Un 16% lo realiza diariamente, un 20% ocasionalmente y un 8% casi todos los días. Estos valores son preocupantes, pues el sedentarismo es una causa de problemas físicos y de desarrollo. Los niños que no realizan ejercicios físicos tienden a usar equipos electrónicos.

Interpretación:

Más de la mitad de los encuestados no realizan ejercicios físicos, esto debe cambiar, es necesario impulsar la realización de deportes o actividades físicas. Tanto en la escuela como en el hogar.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 2: Porque no realizas ejercicios o actividades físicas en casa?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
No me dan permiso para salir a jugar a la calle	7	50%
No me gusta	2	14%
Prefiero los videojuegos	5	36%
Total	14	100

Análisis:

El 50% de los estudiantes encuestados indican que los padres no les dan permiso para salir a jugar. Un 14% indica que no le gusta y un 36% prefiere estar con los videojuegos.

Interpretación:

Muchos padres evitan que sus hijos salgan a los parques o al barrio, esto a causa de la inseguridad que se vive actualmente. Sin embargo, existe un alto porcentaje de niños que prefieren actividades sedentarias tales como los videojuegos y el celular. También hay niños que simplemente no les gusta las actividades físicas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 3: En tus tiempos libres que actividad prefieres hacer

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Jugar en consola / pc	7	28%
Dormir	1	4%
Salir a pasear	6	24%
Hacer deporte	11	44%
Total	25	100

Análisis:

El 44% de los encuestados manifiesta que les gusta practicar deportes, un 28% prefiere utilizar consola de videojuegos, un 24% si le gusta las actividades al aire libre. Y finalmente un 4% le gusta dormir.

Interpretación:

Muchos padres evitan que sus hijos salgan a los parques o al barrio, esto a causa de la inseguridad que se vive actualmente. Sin embargo, existe un alto porcentaje de niños que prefieren actividades sedentarias tales como los videojuegos y el celular. También hay niños que simplemente no les gusta las actividades físicas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 4: Tus padres te incitan a realizar actividades físicas o practicar algún deporte

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	32%
No	13	52%
No contesta	4	16%
Total	25	100

Análisis:

El 52% de los encuestados manifiesta que sus padres no les incitan a practicar deportes, un 32% que y un 16% no contesta.

Interpretación:

Según se pudo apreciar en la encuesta realizada, muchos padres no cuentan con el tiempo para dedicarles su atención a los niños, las labores domesticas y/o el trabajo influyen en este sentido. Apenas un 32% de los padres los apoyan a realizar alguna actividad deportiva.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 5: ¿Que deporte practicas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Futbol	5	45%
Indor	2	18%
Básquet	1	9%
Bicicleta	1	9%
otros	1	9%
Total	11	100%

Análisis:

De los estudiantes que si realizan deporte tenemos un 45% practica futbol. Un 18% indor y compartiendo el 9% tenemos básquet, ciclismo y otros.

Interpretación:

El deporte mas practicado es el futbol, y su variante el indor. Esto es cultural, los padres practican este deporte y los hijos los emulan. En menor incidencia tenemos básquet, ciclismo entre otros.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 6: ¿Te gusta hacer ejercicio en la clase de educación física?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	56%
No	6	24%
A veces	4	16%
Total	25	100%

Análisis:

El 56% de los encuestados indican que si le gusta hacer ejercicio un 24% indica que no y un 16% manifiesta que a veces.

Interpretación:

Según se pudo apreciar en la encuesta existe un alto porcentaje de niños que si les gusta realizar ejercicios en las horas de educación física.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 7: ¿Que prefieres hacer en la clase de educación física?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Juegos	18	72%
Ejercicios.	7	28%
Total	25	100%

Análisis:

El 72% de los encuestados prefiere usar la hora de educación física para jugar. Y el 28% para hacer ejercicios.

Interpretación:

Los estudiantes prefieren realizar actividades lúdicas en lugar de una serie de ejercicios programados, es necesario implementar actividades recreativas enfocadas en esfuerzo físico. De esta manera se logra motivar a los estudiantes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 8: En las horas de educación física los profesores los motivan a hacer deportes o que realicen actividades recreativas lúdicas (juegos)

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	100%
No	0	0%
Total	25	100%

Análisis:

El 100% de los estudiantes expresan que los docentes los motivan a realizar actividades deportivas lúdicas.

Interpretación:

Los docentes si impulsan a los estudiantes a realizar ejercicios y evitar así el sedentarismo. Esto es de vital importancia porque la motivación es un factor determinante al ejecutar este tipo de actividades.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Pregunta 9: ¿Cuándo haces ejercicio en las clases de educación física te cansas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	56%
No	7	28%
A veces	4	16%
Total	25	100%

Análisis:

El 56% de los encuestados indican que si sienten cansancio. Un 28% no presenta estos síntomas y un 16% los manifiesta ocasionalmente.

Interpretación:

Este dato es preocupante, el tiempo destinado a las clases de educación física es mínimo en la semana y los estudiantes presentan en un alto porcentaje cansancio. Esto es a consecuencia del sedentarismo y la falta de actividad física. Es imprescindible que los padres tomen cartas en el asunto, mejorar os hábitos de los niños para evitar complicaciones futuras a su salud.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Entrevista a los docentes

Pregunta: ¿Tiene Ud. conocimientos de que tipo de ejercicios son los adecuados para los niños entre 8 a 10 años?

Respuesta:

No, aquí se procura realizar las actividades basadas en la planificación curricular.

Pregunta: ¿Cuenta con algún plan de clases para la asignatura de cultura física

Respuesta: si, se siguen los reglamentos de la planificación.

Pregunta: ¿Ha recibido cursos, seminarios, acerca de los tipos que de ejercicios que pueden realizarse?

Respuesta: no.

Pregunta: ¿Ud. motiva a los estudiantes a realizar deportes o ejercicios físicos

Respuesta: claro, se les indica a los niños que jueguen en la hora de recreo

Pregunta: ¿Considera Ud. que los estudiantes cuentan con un buen estado físico?

Respuesta: no, lamentablemente la mayoría presenta sedentarismo. Pasan prendidos a los celulares y evitan el esfuerzo físico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



8. Discusión de resultados.

En el presente trabajo de investigación detectamos que un alto porcentaje de niños lleva una vida sedentaria (56%) y no les agrada realizar actividades físicas (44%), esto debe cambiar mediante la motivación a realizar actividades lúdicas, tal como manifiesta Candela Borja, las actividades lúdicas y recreativas aportan a la motivación del menor por aprender.

Uno de los factores que influye este comportamiento es que los niños presentan síntomas como el cansancio al realizar actividad física (56%), este porcentaje elevado demuestra que existe sedentarismo en los menores y falta de apoyo - motivación. Es necesario implementar ejercicios aerobios, que fortalecen al corazón y los pulmones, tales como como andar en bicicleta, nadar, caminar al aire libre mejoran la salud.

Uno de los deportes más practicados por los estudiantes es el fútbol, en el portal de BUPA SALUD se destaca el fútbol porque es un deporte que promueve el compañerismo, el equipo necesario es mínimo y permite fortalecer lazos entre amigos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

9. Conclusiones

Una vez realizado el trabajo de investigación se concluye que:

- Un 56% de los estudiantes encuestados llevan una vida sedentaria y no realizan actividades físicas o deportes en el hogar.
- El 44% restante practica fútbol como principal deporte, seguido del indor y básquet entre otros.
- Además el 56% de los encuestados manifestó que le gusta realizar ejercicios en la clase de educación física.
- El 72% de los encuestados indica que prefieren hacer juegos en lugar de ejercicios.
- El 56% indica que se cansan cuando realizan ejercicios físicos.

Una vez analizados los datos de las encuestas podemos concluir que los niños no están realizando actividades físicas acorde a su edad, presentan síntomas como cansancio cuando realizan actividades, esto es un síntoma derivado del sedentarismo.

Los niños prefieren estar en casa jugando videojuegos ya sea en consola o celulares. es necesario implementar un esquema de ejercicios para que realicen en horarios de clase.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



10. Recomendaciones

- Se recomienda impulsar a la práctica de ejercicios físicos a los niños.
- Los docentes deben implementar sistemas de ejercicios para minimizar el sedentarismo en los niños.
- Realizar test físicos a los estudiantes y plantearles alternativas de deportes de competición para impulsar un estilo de vida saludable.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



REFERENCIAS Y ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



11. REFERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

- Bernal Ruiz, J. (2003). *Juegos Y Ejercicios De Fuerzas*. España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- BUPA SALUD. (5 de Abril de 2022). *BUPA SALUD*. Obtenido de <https://www.bupasalud.com.ec/salud/tipos-de-ejercicio>
- Campillo Piqueras, M. (5 de Octubre de 2018). *Revista Observatorio del Deporte*. Obtenido de <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/201>
- Candela Borja, Y. M., & Benavides Bailón, J. (2020). ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS . *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 9.
- Castro, G. (2020). *Intervencion en la Educacion obligatoria III*. Mexico: Soluciones Educativas .
- Gonzalez Heredia, D., BarrigaMarquez, H., & Semana Mesa, J. (Julio de 2013). *Sistema de ejercicios físicos para compensar la cifra tenso-arterial de las hipertensas leves en las adultas mayores*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd182/ejercicios-fisicos-para-la-cifra-tenso-arterial.htm#:~:text=El%20sistema%20de%20ejercicios%20f%C3%ADsicos&text=Es%20el%20equilibrio%20din%C3%A1mico%20entre,los%20cambios%20externos%20del%20medio>.
- Junta de Castilla Y Leon. (2019). *Junta de Castilla Y Leon*. Obtenido de <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20es%20cualquier,procesos%20metab%C3%B3licos...>.
- Preciado Cortez, G. (4 de Abril de 2019). *Repositorio de la Univercidad de Guayaquil*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41329>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Redaccion Medica. (27 de Enero de 2022). *REdaccion Medica*. Obtenido de <https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/tipos-ejercicio-fisico>

Santamaria Vizcaino, M. (2006). *Como Evaluar Aprendizaje en el Aula*. Costa Rica: Universidad Estatal A Distancia.

Toscano, W. (30 de Agosto de 2007). *Hologramatica* . Obtenido de Revista Academica de la Facultad de Ciencias Sociales : http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/484/hologramatica07_v1pp127_144.pdf



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



12. ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



FOTOS



Encuesta con los estudiantes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Encuesta a estudiantes



Encuesta en las aulas



Entrevista con la docente



Entrevista con la docente