



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 LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROBLEMA:

ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
FISICA EN NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL
NOGALES CALVOPÍÑA

AUTOR:

CRUZ VELEZ EDWIN ALEXANDER

TUTOR:

Lic. RONDA OVANDO NURIAN, Mcs.

BABAHOYO

2023

DEDICATORIA

Me gustaría dedicar este estudio de caso a toda mi familia. Para mis padres Edwin Cruz y Betsy Vélez por su comprensión y ayuda en momentos malos y buenos. Me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

Para mi novia Thaily, a ella gracias por su paciencia, por su comprensión, por su empeño, por su fuerza, por su amor, por ser tal y como es, ... porque la quiero.

A todos ellos,

muchas gracias de todo corazón.

AGRADECIMIENTO

Primero y como más importante, me gustaría agradecer sinceramente a mi director y tutor de Tesis, Dr. Nurian Ronda Ovando por su esfuerzo y dedicación. Sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar, su persistencia, su paciencia y su motivación han sido fundamentales para mi formación como investigador. Él ha inculcado en mí un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podría tener una formación completa como investigador. A su manera, ha sido capaz de ganarse mi lealtad y admiración, así como sentirme en deuda con él por todo lo recibido durante el periodo de tiempo que ha durado este Este estudio de caso.

De igual manera agradecer a profesores de otros departamentos de su trato humano y su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, que ayudan a formarte como persona e investigador

Para ellos,

muchas gracias por todo.

RESUMEN

El presente caso de estudio se realizó en la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña con el objetivo de determinar que estrategias pedagógicas se aplican para el desarrollo de la actividad física en la institución. La metodología empleada tuvo un diseño de la investigación es no experimental, enfoque cuantitativo, investigación documental, descriptiva y de campo, técnica de encuesta y entrevista con sus respectivos instrumentos, los cuales fueron dirigidos a 30 estudiantes y 1 docente. Los resultados fueron que, la mayoría de alumnos dijeron que a veces el docente plantea juegos interesantes durante las clases, actividades educativas fuera del salón de clases, ni en el jardín. El 53% de los alumnos consideraron que a veces durante las clases se plantean actividades recreativas basadas en el desarrollo de ejercicios físicos. La mayoría de los alumnos consideran que a veces el docente ejecuta juegos recreativos que requieren saltar, correr o movilizarte de un lugar a otro. El docente tiene poco conocimiento sobre la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes. Como conclusiones, las estrategias pedagógicas son importantes en el desarrollo de la actividad física porque proporcionan la base para un aprendizaje efectivo y un crecimiento saludable, promueven la participación activa, y fomentan hábitos de vida saludable que pueden perdurar toda la vida. Las estrategias pedagógicas aplicadas para el desarrollo de la actividad física no generan la motivación y participación activa de un grupo importante de alumnos.

Palabras claves. Estrategias pedagógicas, actividad física, recreación, importancia de la actividad física y tipos de actividad física

ABSTRACT

The present case study was carried out at the Manuel Nogales Calvopiña Educational Unit with the objective of determining what pedagogical strategies are applied for the development of physical activity in the institution. The methodology used had a non-experimental research design, quantitative approach, documentary, descriptive and field research, survey and interview technique with their respective instruments, which were directed at 30 students and 1 teacher. The results were that the majority of students said that sometimes the teacher proposes interesting games during classes, educational activities outside the classroom, not even in the garden. 53% of students consider that sometimes during classes recreational activities based on the development of physical exercises are proposed. Most students consider that sometimes the teacher plays recreational games that require jumping, running or moving from one place to another. The teacher has little knowledge about physical activity in the comprehensive development of students. In conclusion, pedagogical strategies are important in the development of physical activity because they provide the basis for effective learning and healthy growth, promote active participation, and encourage healthy lifestyle habits that can last a lifetime. The pedagogical strategies applied for the development of physical activity do not generate the motivation and active participation of a significant group of students.

Keywords. Pedagogical strategies, physical activity, recreation, importance of physical activity and types of physical activity.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE GENERAL	V
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VII
CONTEXTUALIZACIÓN	1
1.- Planteamiento del problema	1
2.- Justificación	2
3.- Objetivos del estudio	3
4.- Líneas de investigación	3
DESARROLLO	4
5.- Marco conceptual	4
6.- Marco metodológico	17
7.- Resultados	19
8.- Discusión de resultados	25
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
9.- Conclusiones	27
10.- Recomendaciones	28
REFERENCIAS Y ANEXOS	1
Referencias	1
Anexos	4

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Población y Muestra</i>	18
Tabla 2. El docente plantea juegos interesantes durante las clases.....	19
Tabla 3. El docente plantea actividades educativas fuera del salón de clase.....	20
Tabla 4. Durante las clases se plantea actividades recreativas basadas en el desarrollo de ejercicios físicos.....	21
Tabla 5. El docente ejecuta juegos recreativos que requieren saltar, correr o movilizarte de un lugar a otro	22
Tabla 6. El docente se preocupa por el desarrollo de actividades físicas durante las clases ..	23
Tabla 7. Resultados de la entrevista a docente.....	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Juegos interesantes.....	19
Gráfico 2. Actividades fuera del salón de clase	20
Gráfico 3. Actividades recreativas basadas en ejercicios físicos	21
Gráfico 4. Juegos recreativos que incluyan saltar, correr o moverse.....	22
Gráfico 5. Interés del docente por desarrollar actividades físicas en las clases.....	23
Gráfico Gráfico 6. Actividades en el jardín de la institución	7
Gráfico 7. Disfruta de las actividades físicas en las clases	8
Gráfico 8. Actividades practicadas	9

CONTEXTUALIZACIÓN

1.- Planteamiento del problema

En el ámbito internacional, de acuerdo con un estudio realizado en Nicaragua, se determinó que el desarrollo de actividades física no ha sido considerado en las unidades educativas como una dimensión fundamental en el desarrollo físico y mental de los educandos. De igual manera, se estableció que no existen suficientes intervenciones curriculares para enriquecer la actividad física en el proceso educativo del infante. En la actualidad, las escuelas de Nicaragua cuentan con una realidad donde la educación no ha logrado maximizar la relevancia que poseen las estrategias didácticas dentro de dicho ámbito, lo cual ha imposibilitado reconocer que las actividades pedagógicas orientadas a fomentar el ejercicio físico son fundamentales en el proceso de enseñanza y aprendizaje mediante la obtención de mejores logros. (Absalón et al., 2022)

Absalón et al. (2022) en su estudio revela que los docentes no cuentan con una planificación curricular que dé espacio a estrategias pedagógicas que impulsen la actividad física, debido a que es importante para el infante, puesto que colabora en el desarrollo armónico tanto en la parte física y mental. A nivel nacional, en la ciudad de Ambato se investigó sobre las estrategias metodológicas para la práctica de la cultura física y su importancia en el desarrollo psicomotriz, donde se determinó que las actividades físicas son esenciales para el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades del educando, es el pilar fundamental en la psicomotricidad del infante; sin embargo, entre los principales problemas y debilidades que se destacan, son: inadecuada especialización de los docentes para desarrollar actividades físicas, desconocimiento de estrategias y clases improvisadas.

En función de lo manifestado y en virtud de la indagación previa que se realizó en la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña, se determinaron debilidades en cuanto al desarrollo de estrategias pedagógicas fundamentadas en la promoción de actividades físicas en alumnos de 9 a 10 años. Entre los principales hallazgos se establece que los profesores no cuentan con la formación adecuada en metodologías pedagógicas específicas para la realización de actividades físicas que beneficien el desarrollo del educando en esta franja de edad, puesto que, a pesar de existir actualizaciones constantes en materia de estrategias pedagógicas para mejores prácticas físicas, no se aplican o en su defecto se ejecutan acciones que no logran mantener el interés y motivación de los niños en la actividad física.

2.- Justificación

La realización del estudio de caso es importante porque abarca un aspecto relevante en el proceso de formación del infante, donde las estrategias pedagógicas en el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años en la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña radica en el papel fundamental que desempeña la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes en esta etapa crucial de su vida. La infancia temprana es un período en el cual los niños están experimentando un crecimiento y desarrollo rápido, tanto físico como cognitivo y emocional. Las actividades físicas no solo contribuyen a una mejor salud física, sino que también tiene un impacto positivo en el aprendizaje, socialización y autoestima de los niños. Por lo tanto, la implementación de estrategias pedagógicas efectivas en esta área no solo es deseable, sino esencial para asegurar un desarrollo óptimo de los niños.

El desarrollo de la investigación cuenta con un aporte teórico, debido a que trata un ámbito en la pedagogía como es el movimiento y la actividad física, donde se destaca su relevancia en el aprendizaje y desarrollo infantil. Además, se resalta que las estrategias pedagógicas que engloban actividades físicas no solo permiten a los niños aprender de manera experiencial, sino que también facilitan la comprensión de conceptos abstractos a través de la acción y el juego. En la misma línea se manifiesta que el estudio de caso genera un aporte práctico, puesto que se establecen recomendaciones generales sobre estrategias pedagógicas en el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años.

Los principales beneficiarios de la implementación de estrategias pedagógicas efectivas en el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años en la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña son los propios estudiantes. Al recibir una educación física de calidad, los niños experimentarán mejoras en su salud física y mental, desarrollarán habilidades motoras fundamentales y adquirirán conocimientos sobre la importancia de un estilo de vida activo. Además, los docentes y el personal educativo se beneficiarán al contar con herramientas y enfoques pedagógicos que les permitirán involucrar a los estudiantes de manera efectiva en el proceso de aprendizaje. En última instancia, la comunidad educativa en su conjunto se verá fortalecida al contribuir al desarrollo de individuos saludables. Además, existe factibilidad teórica, económica y logística, debido a que hay suficiencia bibliográfica sobre las variables, el investigador cuenta con los recursos para el proceso investigativo y se cuenta con el permiso de la unidad educativa.

3.- Objetivos del estudio

Objetivo general

Determinar que estrategias pedagógicas se aplican para el desarrollo de la actividad física

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente las estrategias pedagógicas para el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años.
- Aplicar estrategias pedagógicas para el desarrollo de la actividad físicas en niños de 9 a 10 años.
- Analizar los resultados de las estrategias pedagógicas aplicadas para el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años.

4.- Líneas de investigación

- **Línea de Investigación de la Universidad:** Educación y desarrollo social
- **Líneas de Investigación de la Facultad:** Talento humano y docencia
- **Líneas de Investigación de la Carrera:** Modelo Educativo
- **Sub- Línea de Investigación:** Métodos, técnicas, estrategias de enseñanza aprendizaje.

DESARROLLO

5.- Marco conceptual

Estrategias pedagógicas

Las estrategias pedagógicas son todas las acciones emprendidas por el docente con el objetivo de facilitar el proceso de formación y aprendizaje de los estudiantes. En la actualidad, estas estrategias deben adaptarse al contexto, a las necesidades e intereses de los alumnos, a la misión y visión de la institución educativa, así como a las demandas de una sociedad globalizada y tecnológicamente avanzada. Esto permitirá el desarrollo de competencias esenciales para que los estudiantes puedan desenvolverse con éxito tanto en su formación profesional como en su futura trayectoria laboral. (Hernández et al.,2021)

De acuerdo con Reynosa et al., (2019) las estrategias didácticas, estrechamente vinculadas con los métodos, son acciones conscientes e intencionales que planifican las acciones para alcanzar objetivos previstos y conjeturar posibles resultados. Estas estrategias deben surgir de una necesidad educativa diagnosticada, ser claras y medibles, lo que permite a quienes las aplican no perder el rumbo hacia el objetivo deseado. Por tal razón, los docentes deben diseñar las estrategias considerando varios aspectos como: necesidades de los estudiantes, recursos disponibles y disposición de tiempo.

En la misma línea, Parra et al., (2018) indicaron que las estrategias pedagógicas representan las herramientas que emplea el docente para impartir el conocimiento de manera significativa y atractiva, siempre y cuando se utilicen de manera adecuada. Para lograr un uso efectivo de estas estrategias, es crucial planificar las clases de manera consciente, buscando la innovación y el compromiso, con el objetivo de estimular y desarrollar las habilidades del estudiante. Asimismo, Mendoza y Llor (2022) mencionaron que:

Son acciones planificadas de manera consciente, mediante las cuales el docente y los estudiantes organizan el proceso áulico con el fin de alcanzar metas educativas, adaptándose a las necesidades del contexto educativo. Estas tienen el potencial de convertirse en proyectos y programas que permiten explorar y avanzar en el ámbito de la pedagogía, facilitando la dirección del desarrollo didáctico, especialmente en lo que respecta a los métodos y recursos utilizados en la enseñanza. (p.861)

Por otro lado, Alarcón y Rodríguez (2020) indicaron que el educador debe planificar los contenidos utilizando estrategias que brinden oportunidades para estimular el aprendizaje, organizando recursos adaptados a las tareas y necesidades específicas de los estudiantes, en un entorno que facilite la retroalimentación. Además, que las estrategias didácticas aplicadas en las instituciones educativas deben establecer una relación triangular entre los educadores, los educandos y las metodologías.

Las estrategias didácticas o pedagógicas son un conjunto de actividades planificadas por el docente, que se enfocan en métodos, recursos y técnicas para cumplir los objetivos establecidos en una asignatura. Estas estrategias deben adaptarse a los procesos cognitivos del estudiante, es decir, a sus necesidades y ritmos de aprendizaje, ajustando las condiciones con sentido y estructura pedagógica y didáctica con el propósito de mejorar y favorecer la adquisición de aprendizajes significativos. (Pérez, 2022)

Según Pérez (2022) el objetivo de las estrategias didácticas es guiar la actividad mental de los estudiantes para que adquieran aprendizajes significativos. Para ello, el docente debe utilizar técnicas y recursos que busquen involucrar a los alumnos en las actividades y trabajos, realizando adaptaciones según la diversidad presente en el aula. Además, buscan promover la participación activa y establecer una conexión entre las ideas previas de los estudiantes y los nuevos conocimientos, fomentando una interacción positiva entre los alumnos y docente-estudiantes, con el fin de generar un aprendizaje cooperativo y colaborativo.

Importancia

Las estrategias didácticas son un componente esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que facilitan la realización de tareas con calidad debido a su flexibilidad y adaptabilidad a las condiciones existentes. Propician la interacción del estudiante con el conocimiento y fomentan la colaboración con los demás alumnos durante el proceso de aprendizaje. Además, orientan la actividad psíquica del alumno para un aprendizaje significativo. Las estrategias didácticas estimulan el aprendizaje, despertando la curiosidad por el conocimiento, y se convierten en un factor clave en la construcción del conocimiento durante todo el proceso educativo. (Reynosa et al.,2019)

En la misma línea, González (2022) considera que la importancia de las estrategias pedagógicas radica en simplificar, orientar o intermediar en el proceso de aprendizaje utilizando una variedad de enfoques, técnicas, herramientas o recursos didácticos. Es por ello que, el maestro debe relabora un plan de trabajo que identifique diferentes etapas o fases para crear un entorno de aprendizaje donde se llevan a cabo funciones esenciales y se desarrollan competencias.

Por otro lado, las estrategias pedagógicas son fundamentales en la educación por su capacidad de fomentar un aprendizaje significativo, adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, estimular la motivación y el interés, facilitar la enseñanza y el proceso de aprendizaje, promover el trabajo colaborativo, desarrollar habilidades cognitivas y metacognitivas, y mejorar el rendimiento académico. Su aplicación adecuada en el aula contribuye a enriquecer la experiencia educativa y promover un desarrollo integral en los estudiantes. (Parra et al., 2018)

Características de las estrategias pedagógicas

Las estrategias buscan mejorar el desarrollo integral del alumno, por lo cual deben ser diseñadas y empleadas de manera adecuada. Las estrategias se caracterizan por:

- Lograr los objetivos y metas de aprendizaje establecidos, utilizando procedimientos flexibles y adaptativos que respondan a las necesidades y contexto de los estudiantes. El maestro considera estos aspectos durante la aplicación de estrategias, con el fin de validar su efectividad y determinar sus debilidades y fortalezas para mejorarlas.
- Promover un aprendizaje significativo basado en la metodología constructivista, donde se fomente el compromiso del estudiante con su propio proceso de aprendizaje. Se busca un aprendizaje eficaz mediante el uso de medios y recursos que permitan al estudiante adquirir, relacionar, procesar y retener la información.
- Promover la participación de todas las personas involucradas en el proceso educativo, fomentando un enfoque colaborativo, dialogante y crítico. Se busca que el estudiante desarrolle sus aptitudes, destrezas, valores y relaciones interpersonales, tanto dentro del aula como en su vida cotidiana.

- Proporcionar al docente recursos que le permiten activar su potencial para adquirir y actualizar conocimientos, con el objetivo de generar un aprendizaje activo y duradero durante la enseñanza. Estas estrategias responden a los recursos, metodologías, conocimientos y habilidades que el profesor emplea para mejorar y reforzar el aprendizaje, permitiendo combinar acciones para alcanzar los objetivos. (pp-28-29)

Tipos de estrategias

Loayza et al., (2022) existen diversas estrategias que posibilitan un aprendizaje activo, experiencial, participativo y colaborativo por parte del estudiante. La implementación de estas estrategias en el aula está condicionada por los objetivos establecidos por la institución en coordinación con los demás actores educativos. Algunas instituciones consideran necesario incorporar estrategias basadas en el juego o actividades lúdicas para estimular el interés y afinidad del educando con las competencias o habilidades que se desean enseñar.

Hernández et al., (2021) mencionaron que existen diferentes tipos de estrategias pedagógicas que enriquecen y diversifican el proceso de aprendizaje de los estudiantes. A continuación, se describen algunas de ellas estrategias: *las audiovisuales* pueden ser proyección de videos, escuchar y analizar audiolibros o grabaciones; *estrategias orales*, exposiciones o sustentaciones, mesas redondas y paneles, y discusión de casos; *estrategias escritas*, relatorios, ensayos, construcción de mapas mentales o conceptuales y diarios de campo; *estrategias de experimentación y práctica*, laboratorios, salidas de campo y proyectos de aula; y las *estrategias tecnológicas*, uso de plataformas virtuales, software y programas.

Por otro lado, Parra et al., (2018) expresaron que cada docente tiene su punto de vista para elegir cómo llevar a cabo las diferentes acciones que impactan significativamente en el aprendizaje de sus alumnos. Una de las estrategias implica aplicar diferentes métodos para alcanzar objetivos específicos o el desarrollo de competencias. El docente, dentro de su planificación tiene la libertad de determinar cómo, cuándo y con qué medios alcanzar esos objetivos. Así, puede emplear diversas estrategias como lluvia de ideas, lápiz hablante o discursos, enlazando el conocimiento previo del alumno con lo nuevo, y también al revisar o evaluar lo aprendido.

Otra estrategia consiste en utilizar materiales, ya sea del entorno o láminas, en los que el docente debe ser selectivo considerando el ritmo de aprendizaje de sus alumnos. El uso de materiales audiovisuales es importante, porque permite la retroalimentación y un aprendizaje más significativo, especialmente si se vinculan con trabajos en grupo. Estas diferentes estrategias pedagógicas, además de influir en la interiorización de los contenidos, también tienen el propósito de desarrollar habilidades cognitivas, comunicativas y estéticas, lo que permite un crecimiento integral en el alumno. (Parra et al., 2018)

De igual manera, Zavala y Zavala (2021) en su estudio considera tres tipos de estrategias: en primer lugar se encuentran las estrategias de trabajo en equipo, que involucran a los estudiantes en actividades grupales que fomentan la integración y una comunicación activa, lo que favorece el aprendizaje cooperativo. Estas técnicas pueden incluir rompecabezas, grupos de investigación, entre otros. En segundo lugar, las estrategias respaldadas por la tecnología, que resultan importantes al motivar a los estudiantes y fomentar una participación activa tanto individual como grupal en el proceso de enseñanza aprendizaje. Por ejemplo, debates virtuales, el uso de sitios web y documentos en la nube.

Por último, se encuentran las estrategias de enseñanza situada, que están diseñadas para promover un aprendizaje vivencial en contextos cercanos a la vida cotidiana o profesional de los estudiantes, lo que les permite desarrollar habilidades y competencias para afrontar situaciones reales. Estas estrategias incluyen el aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje basado en el análisis y el estudio de casos (ABAC) y el aprendizaje mediante proyectos (AMP). (Zavala y Zavala 2021)

Las estrategias didácticas pueden ser un valioso recurso para mejorar el desarrollo del pensamiento y la motivación de los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental que el educador las utilice de manera que se adapten fácilmente a las necesidades de los estudiantes y fomenten su desarrollo integral. Estas se clasifican de siguiente manera según Pérez (2022) :

Estrategias cognitivas: enriquece el desarrollo intelectual del estudiante, pues contribuye al fortalecimiento del razonamiento lógico y la capacidad de enfrentar situaciones concretas. Además, son importantes para abordar problemas, comprender temas y procesar información, ya que no solo facilita el aprendizaje, sino que se adapta a la etapa de desarrollo del estudiante y despierta su motivación e interés por aprender.

Estrategias individuales: se centran en motivar a los estudiantes, ofreciéndoles opciones para despertar su interés y mantener su persistencia y esfuerzo. Permiten que los aprendices autorregulen su propio proceso de aprendizaje, formulando planes y estrategias para mejorar su rendimiento y monitorear su progreso. Además, promueven la aspiración y el control sobre su desarrollo y aprendizaje, demostrando una capacidad para enfrentar desafíos y metas.

Estrategias grupales: estas fomentan el trabajo en equipo y cooperativo, considerando las diferentes habilidades de los estudiantes. Mediante el diálogo compartido, la interacción y la responsabilidad, los alumnos utilizan sus conocimientos previos para un aprendizaje significativo. El docente juega un papel importante al acompañar y coordinar las actividades, organizando contenidos y promoviendo la colaboración entre estudiantes para alcanzar objetivos individuales y colectivos. (pp.29-31)

Aspecto para la selección de estrategias pedagógicas

Las estrategias didácticas a utilizarse por el docente debe adaptasen a las necesidades y contexto del grupo de estudiantes, así como a algunos criterios como: las características, carencias, los intereses y conocimientos previos de los alumnos; la tarea de aprendizaje o situación a abordar; los contenidos y materiales de estudio; los objetivos y competencias a desarrollar; la infraestructura y facilidades disponibles; y el propósito educativo y su impacto social. Para aplicar estos criterios de manera adecuada, el docente debe poseer las competencias pedagógicas que le permitan diseñar sesiones de enseñanza-aprendizaje que fomenten la participación activa y consciente de los estudiantes en este proceso. (Zavala y Zavala, 2021)

Desarrollo de la actividad física

El desarrollo de la actividad física consiste en realizar ejercicio y movimientos corporales de manera regular para mejorar la condición física y el bienestar general. Implica diversas actividades físicas, como ejercicios aeróbicos, resistencia, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Esta práctica es esencial para mantener un estilo de vida saludable, ya que aporta numerosos beneficios, como aumentar la fuerza muscular, reducir el estrés, mejorar el sueño y prevenir enfermedades crónicas. Para obtener los beneficios, es crucial llevar a cabo una actividad física adecuada y segura, adaptada a las capacidades individuales, y complementarla con un estilo de vida saludable. (Jofré, 2023)

Además, Jofré (2023) menciona que el desarrollo de la actividad física surge de un conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas, por ejemplo caminar, realizar tareas domésticas, bailar, entre otras. La actividad física abarca cualquier actividad que requiera la participación personal del individuo y que sus cualidades físicas, como resistencia, fuerza o agilidad. También se puede ampliar este alcance para incluir el uso de la inteligencia en ciertas actividades físicas. Cabe mencionar que el desarrollo de la actividad física se lleva a cabo de diversas formas y con diferentes niveles de intensidad, dependiendo del propósito que se tenga en mente, como el trabajo, el tiempo de ocio, la mejora de capacidades físicas, el desarrollo de fuerza y equilibrio, entre otras metas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) la actividad física abarca cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que conlleva un consumo de energía. Esta incluye desplazamientos durante el tiempo de ocio, actividades laborales y cualquier tipo de movimiento, ya sea moderado o intenso, que contribuye a mejorar la salud. Se recomienda acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica, ya sea a través de juegos, deportes, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en contextos familiares, escolares o comunitarios.

Entre las actividades físicas más comunes se encuentran caminar, montar en bicicleta, practicar deportes y participar en juegos recreativos, que pueden ser disfrutados por personas con diferentes niveles de capacidad. Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y diversos tipos de cáncer. Además, contribuye a prevenir la hipertensión, mantener un peso corporal saludable y mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general. (OMS, 2022)

Por otra parte, González et al., (2019) indica que la actividad física es una forma de educar a través del movimiento, involucrando acciones que implican el desplazamiento del cuerpo o segmentos corporales, mientras la mente guía conscientemente estos movimientos hacia un objetivo específico. Además, proporciona beneficios en el ámbito educativo, al permitir a los estudiantes mejorar sus competencias en general mediante la integración de momentos saludables. Esta debe ser vista como una oportunidad para acelerar el crecimiento y desarrollo de habilidades competitivas que facilitan la interacción en el entorno escolar. Al realizar esta acción, se refuerzan importantes beneficios para la salud de quienes la practican.

De igual manera, Holguín y Londoño (2021) mencionaron lo siguiente respecto a la actividad física:

La actividad física se centra en equilibrar tres aspectos del ser humano: el físico, el mental y el espiritual. Es fundamental reconocer su importancia en el desarrollo y crecimiento personal. Se ha demostrado que la falta de actividad física está asociada con una serie de enfermedades y trastornos, no solo de naturaleza corporal, sino también de tipo mental. Por ejemplo, el aumento del sobrepeso y el sedentarismo en los adolescentes en edad escolar está directamente relacionado con la falta de actividad física, lo que destaca la necesidad de promover hábitos saludables desde el aula o área de educación física para favorecer el crecimiento personal de los estudiantes. (p.29)

Importancia de la actividad física

En el ámbito educativo, la actividad física promueve condiciones ambientales que influyen positivamente en los estudiantes, llevándolos a adoptar comportamientos efectivos que les permiten un aprendizaje significativo. Es reconocida como una herramienta funcional dentro del sistema educativo ecuatoriano, ya que el Estado garantiza oportunidades para que todos los estudiantes, en diversos niveles, se conecten con nuevas experiencias que fomentan habilidades sociales y motivación, lo que conduce al éxito profesional en el futuro. (González et al., 2019)

Asimismo, Jaime y Zabala (2017) mencionaron que el desarrollo de la actividad física como herramienta didáctica trae algunos beneficios enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje, generando un ambiente dinámico que aumenta la atención y la motivación de los estudiantes. Esta práctica facilita la comprensión de contenidos curriculares al abordarlos de forma práctica y vivencial, utilizando juegos y ejercicios para ilustrar conceptos complejos de la asignatura.

Además, promueve la interacción y el trabajo en equipo, fortaleciendo habilidades sociales y fomentando el respeto y la empatía. También mejora la concentración y reduce el estrés, creando un ambiente favorable para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. Al promover un estilo de vida saludable, se inculcan hábitos que benefician la salud y el bienestar de los estudiantes a lo largo de su vida. En resumen, esta estrategia beneficia el aprendizaje académico y el crecimiento personal y social de los estudiantes. (Jaime y Zabala, 2017)

La práctica regular de actividad física no solo proporciona beneficios físicos conocidos que promueven una óptima salud, sino que también está vinculada con la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. De hecho, las evidencias empíricas demuestran que la actividad física en entornos educativos contribuye al desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas de los alumnos, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico. (Rodríguez et al.,2020)

El estudio realizado por Ávila et al., (2021) reveló una conexión significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, así como una correlación entre la actividad física y el desarrollo motriz de los estudiantes. Dicho resultado evidencia la importancia de efectuar actividades físicas durante la jornada académica. Sin embargo, esto no ocurre en todas instituciones educativas, ya que se ha evidenciado que los hábitos de actividad física son insuficientes, especialmente en las escuelas, y que el rendimiento académico en instituciones de nivel básico muestra retrasos educativos que requieren una atención integral.

Actividad física en la educación ecuatoriana

Según González et al., (2019) en el contexto del sistema educativo ecuatoriano, la actividad física no es meramente considerada como una competición para generar movimientos corporales, sino como un instrumento para cultivar la mente y fomentar actitudes en los estudiantes que les permitan tomar decisiones más efectivas en situaciones específicas. Es por ello, que uno de los desafíos que enfrenta la inclusión de actividades físicas en el sistema educativo radica en que se enfoca principalmente en el deporte, con numerosas políticas y prácticas físicas, pero sin ser considerada como parte de la educación en su totalidad.

El Estado ecuatoriano carece de una visión integral que comprenda la actividad física como un conjunto de principios básicos y conocimientos que aseguren su implementación en todos los niveles del sistema educativo, reconociéndola como un elemento transformador en la vida de los estudiantes. El sistema educativo ecuatoriano debe adoptar una perspectiva educativa para la actividad física, con el objetivo de fomentar en cada estudiante una cultura de disfrute por la actividad física. Esta cultura debe promover la autonomía y la orientación hacia condiciones saludables. Se ha evidenciado que, al participar en actividades físicas, el estudiante ecuatoriano se encuentra estrechamente vinculado con prácticas mentales que implican el control del movimiento y la concentración. (González et al., 2019)

La actividad física desempeña un papel importante en el sistema educativo, ya que su desarrollo permite cumplir con una práctica social que destaca el éxito, el esfuerzo y la aceptación de errores al compartir espacios y actividades con otras personas. Esta actividad se percibe como una experiencia mágica y competente para la población ecuatoriana, permitiéndoles satisfacer sus necesidades en un contexto específico. Al incluir esta acción en los planes de estudio, se resalta su importancia para los estudiantes, porque contribuye a mantener un cuerpo sano y fomenta un ambiente emocional saludable que les permite dirigir sus actividades académicas de manera controlada y mejorada, buscando alcanzar el éxito. (González et al., 2019, pp.230-235)

En la misma línea, la OMS ha introducido un nuevo enfoque en relación con la actividad física, definiéndola como una acción que se integra con el entorno social en el que el individuo se desenvuelve y que es atendida de manera individualizada. Esta perspectiva innovadora permite establecer una conexión entre la actividad física y el ámbito educativo, donde el docente juega un papel fundamental al adaptar la dirección de la actividad física a las necesidades específicas de cada estudiante, considerando el entorno circundante como base para el desarrollo integral del individuo y su adaptación al medio social. (González et al., 2019)

Por otro lado, González et al., (2019) indicaron que el currículo diseñado para promover un desarrollo adecuado de las actividades físicas en los centros educativos se basa en una didáctica explícita, que guía a los docentes hacia el descubrimiento de las potencialidades individuales de sus estudiantes en términos de su condición física, género, aptitudes, control del cuerpo, movimientos, expresión corporal, atención, concentración y percepción. Cada uno de estos elementos adquiere una importancia clave en el ámbito educativo, ya que la actividad física debe centrarse en enseñar a los estudiantes a ser activos, autónomos e independientes.

Cabe mencionar que, cuando los estudiantes participan en una actividad física adecuadamente planificada, experimentan resultados significativos en el desarrollo de su pensamiento interno. Esto les permite reducir la aparición de enfermedades, aumentar sus posibilidades de aprender con mayor facilidad debido a un mayor nivel de atención y concentración. Además, promueve estados emocionales positivos que aseguran el éxito en sus actividades académicas. Esta acción juega un papel importante en las interacciones comunicativas con sus compañeros, lo que garantiza beneficios colectivos e individuales. (González et al., 2019)

Tipos de actividad física

De acuerdo con Tapia (2020) existen diversas características en las actividades físicas, algunas requieren gran esfuerzo y coordinación, mientras que otras son de bajo impacto. Estas actividades se clasifican en no estructuradas, como subir escaleras, caminar, trabajos de jardinería, bailar en casa, entre otras; y estructuradas, clases de gimnasia o partidos de deportes con reglas. En el ámbito educativo, se puede emplear la actividad física no estructurada como estrategia de aprendizaje, mientras que las actividades físicas estructuradas son más adecuadas para las clases de Educación Física.

Por otro lado, la actividad física también se puede clasificar según su intensidad, objetivos (mejorar la salud, rendimiento o potencia), duración y sistemas corporales involucrados. Existen tres tipos: cardiovascular, que mueve grandes grupos musculares y requiere la activación del sistema cardiovascular y pulmonar; de fuerza, enfocada en fortalecer y mejorar la resistencia muscular; y estiramientos, que mejoran la flexibilidad y la movilidad articular. Estos tipos son complementarios, y el cardiovascular es especialmente relevante para mejorar la salud en general. (Tapia, 2020)

Estrategias para desarrollar actividades físicas en los estudiantes

La implementación de actividades físicas busca fomentar que los estudiantes realicen ejercicio durante la jornada académica; además desarrollar las competencias y destrezas en los estudiantes, y promover el interés por las clases y estado de ánimo, ya que muchos de ellos se sienten cansados de estar sentados y escuchando al docente. La implementación de actividades físicas proporciona al estudiante la posibilidad de mejorar considerablemente su atención en las clases, lo que beneficia su desempeño en las asignaturas dictadas por el profesor. (Tapia, 2020). Por eso es importante que se implementen en base a los objetivos y necesidades de los educandos, considerando el ejercicio individual y en equipo.

Según Tapia (2020) las actividades físicas son una valiosa estrategia educativa para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se pueden adaptar a diferentes edades y niveles de habilidades, ofreciendo opciones como juegos cooperativos para fomentar la colaboración y el trabajo en equipo. También, circuitos de habilidades que involucren ejercicios motrices para mejorar la destreza física. Los deportes adaptados que permitan la inclusión de todos, mientras que el baile promueve la expresión corporal y el ritmo.

Además, otras actividades físicas que se pueden realizar son caminatas al aire libre y juegos tradicionales ofrecen un enfoque recreativo que estimula la diversión y la actividad física. Incorporar actividades acuáticas, sesiones de yoga, carreras y competiciones, y juegos lúdicos completa la variedad de opciones. Estas estrategias no solo benefician la salud y el bienestar de los estudiantes, sino que mejoran su concentración, motivación y habilidades de trabajo en equipo, enriqueciendo su aprendizaje de manera significativa. (Tapia, 2020)

En la misma línea, Ruiz (2017) menciona la incorporación de actividades físicas en las instituciones educativas se presenta como una herramienta efectiva para potenciar la cognición de los estudiantes; además, de fomentar la diversión, un buen estado de salud y relaciones sociales. Las actividades pueden darse antes, durante la clase y fuera de la escuela. Por ejemplo, en clases de Matemáticas o Lengua, se pueden emplear juegos dinámicos como retos matemáticos que requieran desplazamiento por la clase, o gymkhanas aeróbicas con estaciones que combinen ejercicios de ambas asignaturas. Además, se puede incluir descansos de corta duración con juegos de coordinación o habilidades motrices también favorece la atención y concentración de los estudiantes.

Además, dedicar 10 minutos de ejercicio coordinativo y de habilidades motrices justo antes de cada clase, mejora la atención y concentración. Fomentar el desplazamiento activo para ir y volver de la institución educativa, tanto antes como después de la jornada escolar, también ha demostrado beneficios cognitivos. Asimismo, la práctica de actividad física aeróbica o motora en horario extraescolar puede contribuir al rendimiento cognitivo de los estudiantes, por lo que es esencial fomentarla desde los establecimientos públicos y el hogar. Por lo tanto, estas estrategias promueven una mayor estimulación cognitiva y un enriquecimiento del proceso educativo. (Ruiz, 2017)

Recreación y su valor educativo

De acuerdo a Tapia (2020) la recreación se define como una actividad o conjunto de actividades que se desarrollan durante el tiempo libre, elegidas por el individuo y que le brindan placer, diversión, entretenimiento y alegría. Tiene como propósito aprovechar el tiempo de ocio de las personas con actividades constructivas que les permitan disfrutar de forma saludable y placentera. Por lo tanto, la recreación es una valiosa herramienta para aprovechar el tiempo libre de manera constructiva, disfrutando de actividades que brindan placer, bienestar y contribuye al equilibrio emocional y mental.

La recreación es una actividad necesaria e importante que contribuye al desarrollo humano integral, especialmente cuando se dispone de tiempo para dedicarle a ella. Tiene una connotación significativa para el ser humano, ya que equilibra la rutina diaria con actividades placenteras, enriquece la vida de las personas y contribuye a su felicidad. Además, promueve el bienestar físico, es una disciplina, una forma de expresión, y fomenta valores grupales como la cooperación y el compañerismo. La recreación también educa para un uso adecuado del tiempo libre, previene la delincuencia y favorece la interacción social en la familia, la comunidad y la sociedad, siendo beneficiosa para personas de todas las edades. (Tapia, 2020)

La recreación ocupa un lugar fundamental en la vida de los seres humanos, especialmente en los niños en edad escolar, y no solo es una necesidad sino también un aliado esencial para los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los beneficios que aporta la recreación a la educación son diversos:

- Establece un conjunto de valores que contribuyen a la formación integral del individuo
- Pone a disposición recursos para la correlación de las áreas intelectuales
- Permite el desarrollo completo de la persona.
- Integra a la persona en la comunidad y facilita la transmisión de la herencia cultural, promoviendo aficiones y fortaleciendo valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre, ayuda al niño a adaptarse socialmente
- Desarrolla la autodisciplina y brinda oportunidades para practicar situaciones de liderazgo. (Tapia, 2020, p. 20)

6.- Marco metodológico

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, debido a que no se manipuló el comportamiento de las variables, más bien se describe cada uno de los hallazgos del proceso investigativo tal como suceden dentro del contexto problemático. De acuerdo con Intep (2022) se establece que en la investigación no experimental no se genera o se construye alguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes. Por lo tanto, en el presente estudio se indagan sobre la influencia de las estrategias pedagógicas en el desarrollo de las actividades físicas en los estudiantes de 9 a 10 años.

El enfoque de la investigación es cuantitativo, debido a que cada uno de los hallazgos identificados en el proceso de estudio fueron cuantificados para una mejor presentación y facilidad de interpretación. Además, se contempla la aplicación de herramientas de recolección de información cuantitativas, las cuáles permitieron el cumplimiento de los objetivos planteados. Según Salas (2019) un estudio es de enfoque cuantitativo cuando los datos o información obtenida en el proceso de análisis puede ser cuantificada.

Tipos de investigación

En el presente estudio de caso se aplica una investigación de alcance descriptivo, puesto que se caracteriza el comportamiento de las variables estrategias pedagógicas y actividades físicas. Es decir, se describen cada uno de los hallazgos identificados con el fin de lograr una mayor comprensión de la problemática en las unidades de análisis. De igual manera se emplea una investigación documental, donde se realizó una revisión bibliográfica de diferentes fuentes teóricas sobre las estrategias pedagógicas que impulsan el desarrollo de la actividad física; lo cual permitió obtener la suficiencia de información en el proceso investigativo.

Según la Unidad de Apoyo para el Aprendizaje UAPA (2023) determinó que la investigación de campo es aquella donde se tiene contacto con las unidades de análisis en el contexto donde se desarrolla la problemática, con el propósito de obtener información de primera mano. Motivo por el cual, en el presente estudio de caso se aplica una investigación de campo, debido a que se visitan las instalaciones de la unidad educativa para obtener datos de las fuentes primarias del proceso investigativo.

Técnicas e instrumentos

La técnica empleada en la presente investigación es la encuesta, la cual permite conocer información sobre la importancia de las estrategias pedagógicas en el desarrollo de las actividades físicas de los niños de 9 a 10 años. Por lo tanto, a través de la encuesta se cuantifican los principales hallazgos, lo cual facilita la comprensión del fenómeno estudiado en la unidad educativa. De igual manera se emplea una entrevista al docente para determinar las estrategias pedagógicas que emplea cuando se desarrollan actividades físicas en el proceso educativo.

Los instrumentos de investigación del presente estudio son cuestionario de encuesta y entrevista, el primero se encuentra dirigido a los estudiantes de la unidad educativa, para conocer si el docente se preocupa por el desarrollo de actividades físicas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje; mientras que la entrevista se encuentra direccionada a determinar la percepción del docente sobre la importancia de las actividades físicas en el desarrollo integral del educando.

Población y Muestra

Los instrumentos de investigación fueron aplicados a una muestra de 30 educandos y 1 docente, la cual fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico, sin necesidad de aplicar una fórmula estadística. Cabe mencionar, que la población total era de 1 docente y 55 estudiantes que estudian en la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña. Sin embargo, no todos decidieron participar del presente estudio. A continuación, se muestra el detalle de la población y muestra:

Tabla 1. *Población y Muestra*

Población		Muestra	
Docente	1	Docente	1
Estudiantes	30	Estudiantes	30
Total	31	Total	31

Elaborado por: Edwin Cruz

7.- Resultados

Los resultados del proceso investigativo fueron obtenidos mediante la encuesta aplicada a 30 estudiantes de entre 9 a 10 años de la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña y una entrevista dirigida a una docente. Con el propósito de analizar las estrategias pedagógicas en el desarrollo de la actividad física en los estudiantes de la institución educativa. Para el análisis de los resultados se utilizaron un cuestionario de encuesta y entrevista. A continuación, se detalla los resultados más relevantes de la encuesta.

Tabla 2. *El docente plantea juegos interesantes durante las clases*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	3%
Casi siempre	11	37%
A veces	18	60%
Casi Nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 1

Juegos interesantes



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Mediante la encuesta realizada a los estudiantes se pudo conocer que, el 60% de ellos dijeron que a veces el docente plantea juegos interesantes durante las clases, el 37% mencionaron que casi siempre y el 3% indicaron que siempre. Por lo tanto, la mayoría de educandos consideran que solo en determinadas ocasiones se juegan juegos interesantes en las clases, lo cual no está bien, ya que el docente debe emplear actividades para motivar y aprender.

Tabla 3. *El docente plantea actividades educativas fuera del salón de clase*

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	7%
Casi siempre	11	37%
A veces	16	53%
Casi Nunca	1	3%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 2

Actividades fuera del salón de clase



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

La encuesta aplicada a los alumnos de entre 9 a 10 años de la institución educativa permitieron identificar que, el 53% de los estudiantes expresaron que a veces el docente plantea actividades educativas fuera del salón de clase, el 37% mencionaron casi siempre, 7% manifestaron siempre y el 3% restante indicaron casi nunca. El resultado mayoritario evidencia que el docente no emplea con frecuencia actividades dinámicas para motivar a los estudiantes ni para promover la actividad física o aprendizaje.

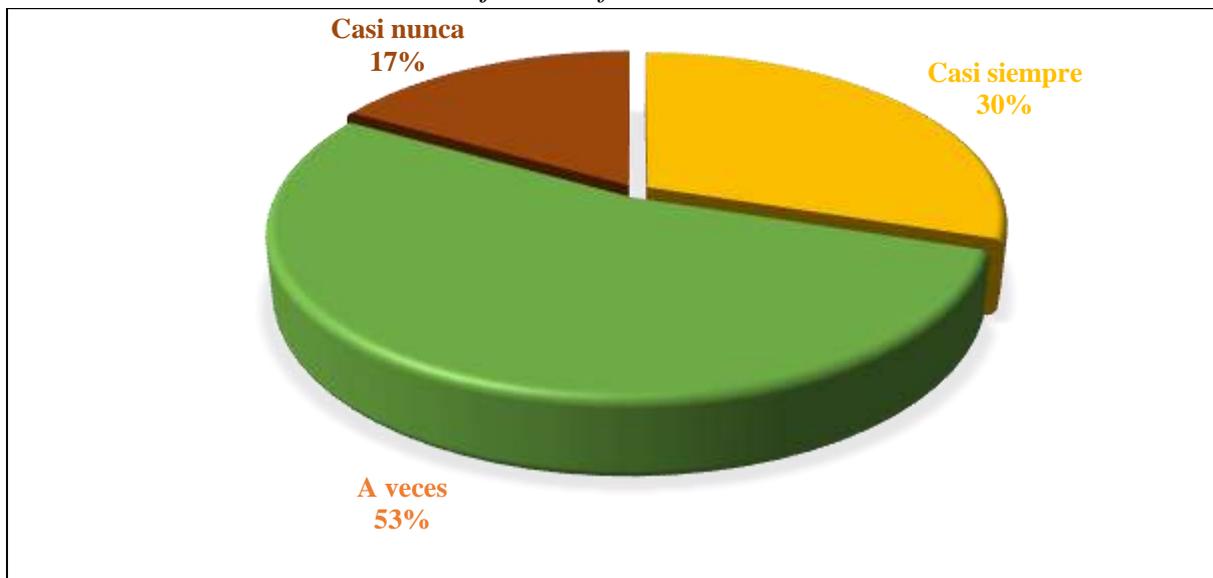
Tabla 4. Durante las clases se plantea actividades recreativas basadas en el desarrollo de ejercicios físicos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	9	30%
A veces	16	53%
Casi Nunca	5	17%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 3

Actividades recreativas basadas en ejercicios físicos



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Mediante la encuesta realizada a los estudiantes de la institución educativa se logró determinar que, el 53% de los alumnos consideraron que a veces durante las clases se plantean actividades recreativas basadas en el desarrollo de ejercicios físicos, 30% indicaron que casi siempre y 17% restante expresaron que casi nunca. Por lo tanto, la mayoría de alumnos concuerdan en que el docente en determinadas ocasiones emplea actividades lúdicas que inciten a los estudiantes a mover sus cuerpos en beneficio de su estado físico.

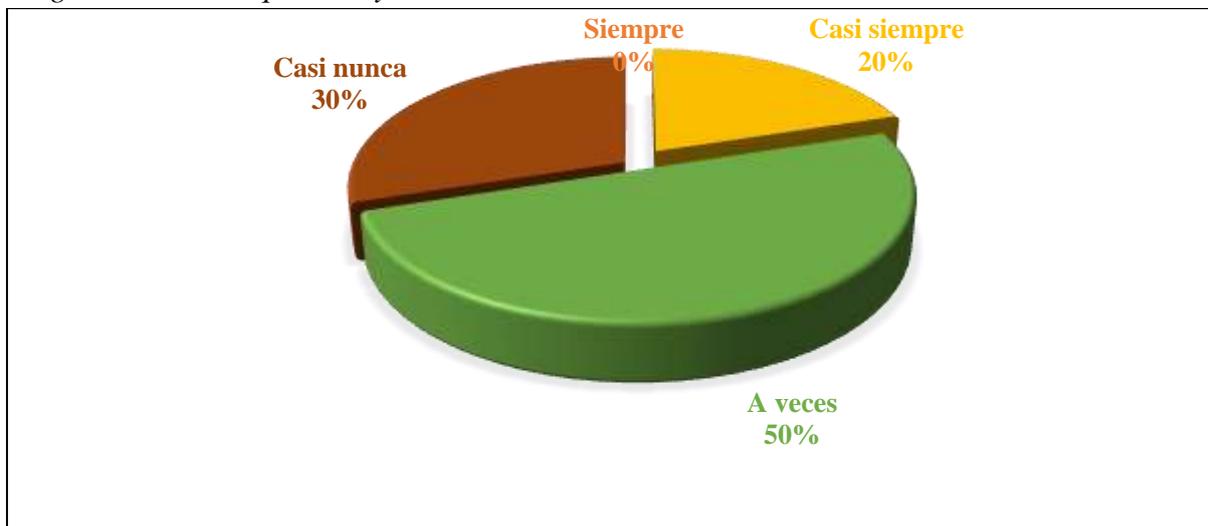
Tabla 5. El docente ejecuta juegos recreativos que requieren saltar, correr o movilizarte de un lugar a otro

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	6	20%
A veces	15	50%
Casi Nunca	9	30%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 4

Juegos recreativos que incluyan saltar, correr o moverse



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Como se puede observar en el gráfico, el 50% de los alumnos consideran que a veces el docente ejecuta juegos recreativos que requieren saltar, correr o movilizarte de un lugar a otro, el 30% indicaron que casi nunca y el 20% restante expresaron que casi siempre. Estos resultados indican que el docente en ocasiones realiza juegos que hagan a los educandos mover sus cuerpos, denotando poco interés en el disfrute y motivación de los niños antes, durante o después de las clases.

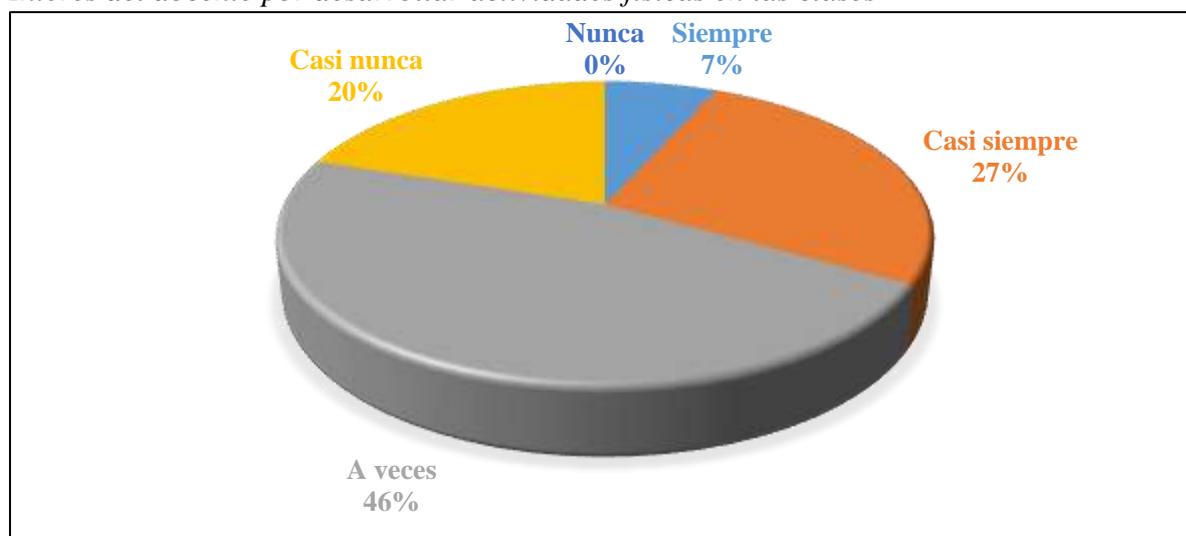
Tabla 6. El docente se preocupa por el desarrollo de actividades físicas durante las clases

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	7%
Casi siempre	8	27%
A veces	14	46%
Casi Nunca	6	20%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 5

Interés del docente por desarrollar actividades físicas en las clases



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Como se puede observar en el gráfico, el 46% de los educandos indicaron que a veces el docente se preocupa por el desarrollo de actividades físicas durante las clases, 27% dijeron casi siempre, 20% manifestaron casi nunca y el 7% restante expresaron siempre. El mayor resultado indica que el docente no emplea la actividad física como recurso educativo, ya que el empleo de juegos recreativos es poco frecuente y llamativo.

Tabla 7. Resultados de la entrevista a docente

Preguntas	Respuestas
1. ¿Cuál es su opinión sobre la actividad físicas en el desarrollo integral de estudiantes de 9 a 10 años?	Yo pienso que la actividad física ayuda a los estudiantes a mantener una buena salud física, tener hábitos saludables y a divertirse
2. ¿Qué tipo de estrategias emplean para el desarrollo de actividades físicas?	Yo empleo estrategias lúdicas, individuales y grupales como saltar, desplazarse por el salón según la actividad y correr.
3. ¿Qué tipo de recursos didácticos utiliza para la realización de actividades físicas?	Los recursos que se utilizan generalmente son marcadores, tarjetas con números o frases, pizarrón, a veces celular para alguna música para los juegos.
4. ¿Cuáles son los principales beneficios de desarrollar actividades físicas dentro del proceso educativo?	Para mí los beneficios son motivar a los estudiantes y que se diviertan
5. ¿Cuáles son las principales limitaciones para el desarrollo de actividades físicas durante el proceso de enseñanza – aprendizaje?	El comportamiento de los estudiantes y el tiempo.

Fuente: Edwin Cruz

La entrevista aplicada al docente permitió conocer que tiene poco conocimiento sobre la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que solo indico que les ayuda a mantener una buena salud física, tener hábitos saludables y a divertirse. Otro de aspecto interesante que se puedo identificar fue que, los tipos de estrategias que emplea para el desarrollo de las actividades físicas son las lúdicas, individuales y grupales como saltar, desplazarse por el salón según la actividad y correr.

De igual manera, se logró determinar que, los tipos de recursos didácticos que utiliza para la realización de actividades físicas son marcadores, tarjetas con números o frases, pizarrón, a veces celular para alguna música para los juegos. También el docente dio a conocer que los principales beneficios y limitaciones de desarrollar actividades físicas dentro del proceso educativo son motivar a los estudiantes, hacer que se diviertan, el comportamiento de los estudiantes y el tiempo.

8.- Discusión de resultados

El proceso investigativo realizado en la unidad educativa permitió identificar aspectos importantes relacionados a las variables de estudios. Algunos de ellos fueron que, la mayoría de alumnos dijeron que a veces el docente plantea juegos interesantes durante las clases (60%), actividades educativas fuera del salón de clases (53%), ni en el jardín (47%). Estos hallazgos indican el poco conocimiento del docente sobre la importancia de las actividades lúdicas y poco interés en el empleo de estrategias o acciones que ayuden a los estudiantes a motivarse, aprender y divertirse.

Los resultados descritos no coinciden con Tapia (2020) quien menciona que los docentes deben emplear actividades que brindan placer, diversión, entretenimiento y alegría a los estudiantes durante las jornadas escolares. La recreación es una actividad necesaria e importante que contribuye al desarrollo integral de las personas, especialmente cuando se dispone de tiempo para dedicarle. La recreación ocupa un lugar fundamental en la vida de los seres humanos, especialmente en los niños en edad escolar porque les ayuda al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, y no solo es una necesidad sino también un aliado esencial para los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, el 53% de los alumnos consideraron que a veces durante las clases se plantean actividades recreativas basadas en el desarrollo de ejercicios físicos y el docente se preocupa por el desarrollo de actividades físicas durante las clases (46%). Esto indica que el docente en determinadas ocasiones emplea actividades lúdicas que inciten a los estudiantes a mover sus cuerpos en beneficio de su estado físico y como parte de una dinámica motivacional.

Dicho hallazgo no concuerda con Rodríguez et al. (2020) quienes mencionan que la práctica regular de actividad física no solo proporciona beneficios físicos conocidos que promueven una óptima salud, sino que también está vinculada con la diversión, la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. De hecho, la actividad física en entornos educativos contribuye al desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas de los alumnos, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico.

Además, se evidenció que la mayoría de los alumnos consideran que a veces el docente ejecuta juegos recreativos que requieren saltar, correr o movilizarte de un lugar a otro, denotando poco interés en el disfrute y motivación de los niños antes, durante o después de las clases. El hallazgo no coincide con González et al. (2019) quienes mencionan que, en el ámbito educativo, es esencial que se promueva la actividad física porque influye positivamente en los estudiantes, llevándolos a adoptar comportamientos efectivos que les permitan un aprendizaje significativo, fomentar habilidades sociales y la motivación, lo que les servirá a futuro para desarrollarse en diferentes ámbitos.

Mediante la entrevista aplicada al docente de la institución educativo se pudo conocer que tiene poco conocimiento sobre la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que solo indico que les ayuda a mantener una buena salud física, tener hábitos saludables y a divertirse. Dicho hallazgo no concuerda con Jaime y Zabala (2017) quienes mencionaron que el desarrollo de la actividad física no solo ayuda a la salud física o al entretenimiento, sino que es una herramienta didáctica trae algunos beneficios: enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje, generando un ambiente dinámico que aumenta la atención y la motivación de los estudiantes. Esta práctica facilita la comprensión de contenidos curriculares al abordarlos de forma práctica y vivencial, utilizando juegos y ejercicios para ilustrar conceptos complejos de la asignatura.

Otro de aspecto interesante que se puedo identificar fue que, los tipos de estrategias que emplea para el desarrollo de las actividades físicas son las lúdicas, individuales y grupales como saltar, desplazarse por el salón según la actividad y correr. El hallazgo tiene similitud con lo expresado por Loayza et al., (2022) quienes expresan que existen diversas estrategias que posibilitan un aprendizaje activo, experiencial, participativo y colaborativo por parte del estudiante para ello se debe emplear los recursos necesarios. Algunas instituciones consideran necesario incorporar estrategias basadas en el juego o actividades lúdicas para estimular el interés y afinidad del educando con las competencias o habilidades que se desean enseñar.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

9.- Conclusiones

Las estrategias pedagógicas son importantes en el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años, ya que proporcionan la base para un aprendizaje efectivo y un crecimiento saludable. Estas estrategias no solo promueven la participación activa de los niños, sino que también fomentan hábitos de vida saludable que pueden perdurar toda la vida. Por ejemplo, una estrategia efectiva es la inclusión de juegos y actividades lúdicas donde los niños no solo se diviertan, sino que mejoren la coordinación, cooperación y toma de decisiones. Otra estrategia es alternar entre deportes en equipo, ejercicios individuales y actividades al aire libre. Existe variedad de estrategias, pero su implementación depende de los objetivos educativos que el educador dese alcanzar, por ello estos deben emplearlas considerando aspectos claves como lugar, necesidades de los estudiantes e interés.

Las estrategias aplicadas para el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña consisten en estrategias lúdicas, individuales y grupales que se basan en saltar, correr, desplazarse por el salón. Cabe mencionar, que las estrategias descritas para un grupo significativos de estudiantes son poco interesantes y se realizan de manera poco frecuente, lo que influye en ciertos alumnos no tengan el interés necesario por participar de las actividades cuando son propuestas en el salón de clase.

Las estrategias pedagógicas aplicadas para el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña no generan la motivación y participación activa de un grupo importante de alumnos, ya que pocas veces les gusta realizar las actividades recreativas propuestas por el docente, esto se debe a que las estrategias o actividades no son interesantes. Es decir, el docente no predestina mayor esfuerzo ni tiempo en implementar actividades lúdicas basadas en el ejercicio físico con el propósito de divertir, motivar y educar.

10.- Recomendaciones

Con base a las conclusiones establecidas se planteas las siguientes recomendaciones. Se sugiere al personal docente de la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña que diversifiquen sus estrategias pedagógicas para el desarrollo de la actividad física debido a que aportan diferentes beneficios para el aprendizaje. Esto podría incluir la incorporación de más juegos y actividades lúdicas que sean atractivos para los niños de esta edad. Además, se recomienda considerar el entorno exterior, es decir realizar las actividades físicas en espacio al aire libre, como patios o áreas verdes. Los niños suelen disfrutar más de la actividad física al aire libre, lo que puede aumentar su participación activa.

Se recomienda a los educadores preguntar a los niños qué tipos de actividades físicas les gustaría realizar y qué juegos les resultan más divertidos. Esto puede ayudar a adaptar las estrategias a los intereses de los estudiantes. Se sugiere a los docentes recibir formación continua en pedagogía de la actividad física. Esto les permitirá adquirir nuevas habilidades y conocimientos para hacer que las clases sean más interesantes y efectivas.

Además, se sugiere a los docentes trabajar con otros educadores para integrar la actividad física en otras áreas del currículo, con el propósito que incluir el ejercicio físico como herramienta educativa. Por último, se recomienda a los docentes organiza eventos deportivos escolares, como competencias amistosas entre estudiantes o días deportivos, sino como parte de las actividades del salón. Esto puede motivar a los niños a participar activamente y fomentar un espíritu de equipo.

REFERENCIAS

Referencias

- Absalón, P., Gutiérrez, D., Castellón, B., & Úbeda, G. (2022). Estrategias didácticas para el desarrollo de la Educación Física en niños y niñas de III nivel del preescolar Sotero Rodríguez de la ciudad de Estelí, en el segundo semestre del año 2020. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Managua.
- Alarcón, P., & Rodríguez, E. (2020). Estrategias didácticas para efectivizar procesos de enseñanza en la educación superior. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(7), 1-24. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v35i1.2233>
- Ávila, F., Méndez, J., & Silva, J. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 1-19. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- González, G. (2022). Realidades alternas: estrategias didácticas para el fomento del pensamiento crítico ante la hibridación educativa. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(17), 1-21. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2923>
- González, J., Cañarte, M., Acebo, R., & Regalado, K. (2019). Análisis de la actividad física y su importancia en el sistema educativo ecuatoriano: carrera Gestión Empresarial de la Universidad Estatal de Sur de Manabí. *Polo del Conocimiento*, 4(3), 222-244. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7164274>
- Hernández, I., Lay, N., Herrera, H., & Rodríguez, M. (2021). Estrategias pedagógicas para el aprendizaje y desarrollo de competencias investigativas en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(2), 1-14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/280/28066593015/28066593015.pdf>
- Holguín, F., & Londoño, J. (2021). Implementación de estrategias didácticas fundamentadas en la lúdica y la actividad física para solucionar el conflicto escolar en el grado séptimo de la I.E Jesús María Valle Jaramillo. [Tesis de Maestría]. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Medellín. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13131/1/TM.ED_%20Holgu%C3%ADnFabian-Londo%C3%B1oJohan_2021

- Intep. (21 de Junio de 2022). *Investigación No Experimental*. Obtenido de Instituto de Educación Técnica Profesional de Roldanillo, Valle - INTEP: https://intep.edu.co/Es/Usuarios/Institucional/CIPS/2018_1/Documentos/INVESTIGACION_NO_EXPERIMENTAL.pdf
- Jaime, Y., & Zabala, J. (2017). La actividad física como estrategia didáctica para evaluar su posible influencia en el aprendizaje significativo en estudiantes de sexto grado. [*Tesis de Maestría*]. Universidad Libre de Colombia, Bogotá. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15511/Andres%20Zabala-Yesid%20Jaime.%20Trabajo%20de%20grado%20Maestria%20en%20Educaci%C3%B3n%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jofré, I. (06 de Agosto de 2023). *Desarrollo de la actividad física y deportiva, fomento público y responsabilidad social empresarial*. Obtenido de Repositorio Uchile: https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115608/de-jofre_i.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Loayza, M., Gallarday, S., & Arana, P. (2022). Impacto de las estrategias pedagógicas en las habilidades de comprensión lectora. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(25), 1355 - 1366. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.416>
- Mendoza, R., & Loor, I. (2022). Estrategias didácticas para la enseñanza. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 859-875. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2527>
- Organización Mundial de la Salud(OMS). (05 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Parra, M., Hernández, I., & Maussa, E. (2018). Elementos que definen una estrategia pedagógica en la escuela de padres del ICBF del suroccidente de Barranquilla. *Hexágono Pedagógico*, 9(1), 1-14. Obtenido de <https://1library.co/document/y81n515z-elementos-definen-estrategia-pedagogica-escuela-padres-occidente-barranquilla.html>
- Pérez, D. (2022). Estrategias didácticas para el proceso de enseñanza y aprendizaje de las ciencias sociales en los estudiantes de octavo año de educación general básica. [*Tesis de Pregrado*]. Universidad Polotécnica Salesiana, Quito. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22008/1/TTQ615.pdf>

- Reynosa, E., Serrano, E., Ortega, A., & Cruz, J. (2019). Estrategias didácticas para investigación científica: relevancia en la formación de investigadores. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 259-266. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-259.pdf>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-24. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Ruiz, A. (2017). Actividad física como estrategia educativa para mejorar el rendimiento académico. *INFAD*, 3(1), 465-473. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853365048.pdf>
- Salas, D. (4 de Junio de 2019). *El enfoque mixto de investigación: algunas características*. Obtenido de Investigalia: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/#:~:text=El%20enfoque%20mixto%20puede%20ser,100>
- Tapia, V. (2020). La actividad física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de segundo y tercer año EGB de la escuela "La Moya". [Tesis de Maestría]. Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7364/1/MUTC-000847.pdf>
- UAPA. (9 de Agosto de 2023). *Técnicas de investigación de campo*. Obtenido de Unidad de Apoyo para el Aprendizaje: <https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/0fec888-6a3f-4b31-b704-a2d94e3eed72/U000308176506/index.html>
- Zavala, F., & Zavala, L. (2021). Estrategias didácticas y desarrollo de las competencias genéricas de los estudiantes de un centro de formación profesional técnica, San Juan de Lurigancho, 2018. [Tesis de Pregrado]. Universidad Peruana Cayetana Heredia, Lima. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9759/Estrategias_ZavalaMelendez_Francina.pdf?sequence=1

Anexos

Anexo 1. Encuesta a estudiantes

¿El docente plantea juegos interesantes durante las clases?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿El docente plantea actividades educativas fuera del salón de clase?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿Se realizan actividades en el jardín de la unidad educativa?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿Durante las clases se plantea actividades recreativas basadas en el desarrollo de ejercicios físicos?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿El docente ejecuta juegos recreativos que requieren saltar, correr o movilizarte de un lugar a otro?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿Te gusta realizar actividades físicas durante las clases?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿Menciona si practicaste alguna de las siguientes actividades: futbol, básquet, saltar, la cuerda, hula hula, la rayuela?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

Según tu opinión. ¿El docente se preocupa por el desarrollo de actividades físicas durante las clases?

Siempre

Casi siempre

A veces

Casi Nunca

Nunca

¿Cuál es su opinión sobre la actividad físicas en el desarrollo integral de estudiantes de 9 a 10 años?

¿Qué tipo de estrategias emplean para el desarrollo de actividades físicas?

¿Qué tipo de recursos didácticos utiliza para la realización de actividades físicas?

¿Cuáles son los principales beneficios de desarrollar actividades físicas dentro del proceso educativo?

¿Cuáles son las principales limitaciones para el desarrollo de actividades físicas durante el proceso de enseñanza – aprendizaje?

Anexo 3. Tabulación de encuesta

Tabla 8

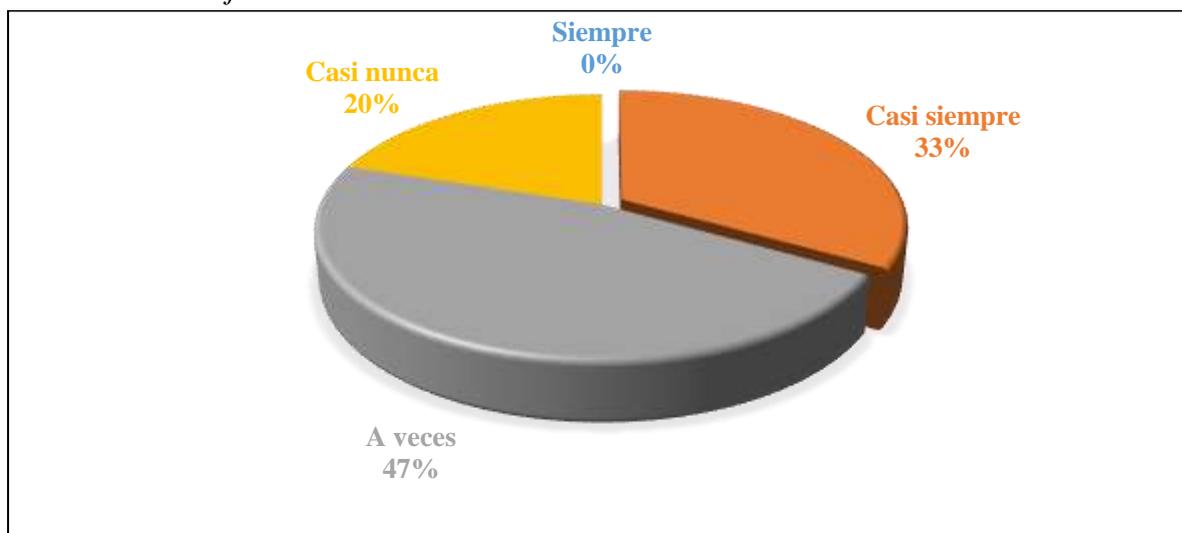
Se realizan actividades en el jardín de la unidad educativa

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	10	33%
A veces	14	47%
Casi Nunca	6	20%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 6

Actividades en el jardín de la institución



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Como se puede observar en el gráfico, el 47% de los estudiantes mencionaron que a veces se realizan actividades en el jardín de la unidad educativa, el 33% dijeron casi siempre y el 20% restante expresaron casi nunca. Los resultados evidencian que el docente dentro de su planificación no destina tiempo para emplear actividades donde los estudiantes se diviertan, motiven, aprendan y compartan con los compañeros.

Tabla 9

Te gusta realizar actividades físicas durante las clases

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	10%

Casi siempre	9	30%
A veces	13	43%
Casi Nunca	5	17%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 7

Disfruta de las actividades físicas en las clases



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Mediante la encuesta efectuada a los estudiantes de la unidad educativa, se pudo determinar que el 43% de los alumnos a veces les gusta realizar actividades físicas durante las clases, 30% dijeron que casi siempre, 17% manifestaron que casi nunca y el 10% restante expresaron que siempre. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes solo en ocasiones realizan las actividades físicas con gusto, esto puede deberse a que el docente emplea las mismas actividades recreativas.

Tabla 10

Menciona si has practicado alguna de las siguientes actividades: futbol, básquet, saltar, la cuerda, hula hula, la rayuela

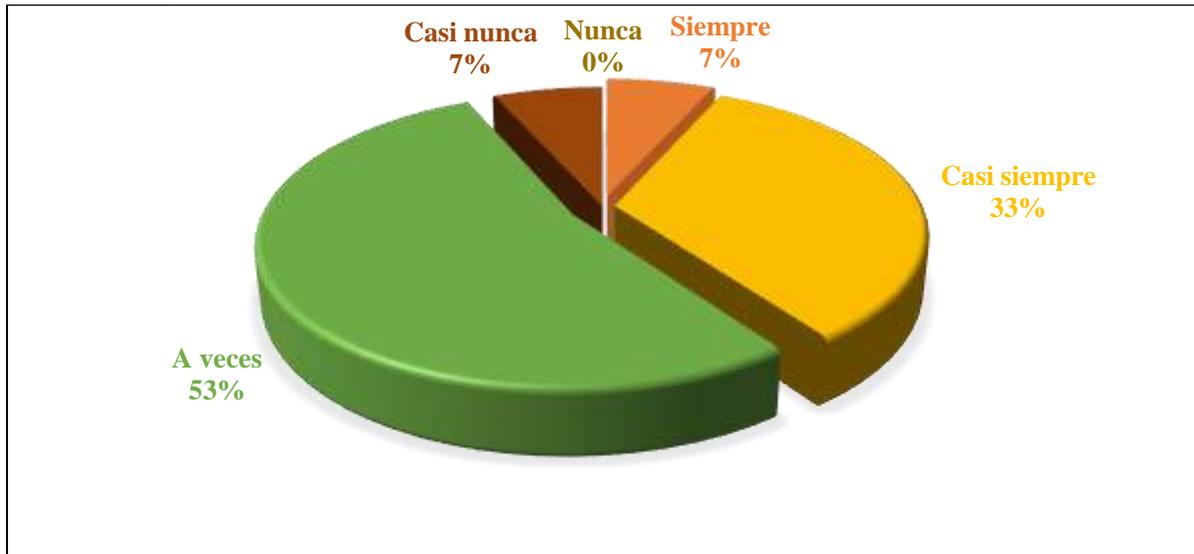
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	7%

Casi siempre	10	33%
A veces	16	53%
Casi Nunca	2	7%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Fuente: Edwin Cruz

Gráfico 8

Actividades practicadas



Fuente: Edwin Cruz

Análisis e interpretación

Mediante la encuesta se pudo conocer que el 53% de los estudiantes dijeron que a veces han practicado estas actividades: futbol, básquet, saltar, la cuerda, hula hula y la rayuela; el 33% dijeron que casi siempre, 7% manifestaron siempre y el 7% restante casi nunca. La mayoría de educandos indican que en ocasiones han realizado algunas de estas actividades, lo cual evidencia que el poco interés del docente por fomentar la actividad física.