



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO

TEMA:

ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de grado: Magíster en Educación Mención Innovación y Liderazgo Educativo.

Autor: Lcdo. Edison Javier Rojano Lucas

Tutor: Lcdo. Marco Zambrano Londoño. M. Sc.

QUITO – ECUADOR

2024

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**


Yo, ROJANO LUCAS EDISON JAVIER, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre **ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB**, como requisito para optar al grado de Magíster en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, aceptó que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 09 días de noviembre de 2024, firmo conforme:

Autor: ROJANO LUCAS EDISON JAVIER

Firma: 
Número de Cédula: 172221007-5

Dirección: El Condado

Correo electrónico: edisonlucas93@gmail.com

Teléfono: 0992221748

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación **ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.**

presentado por ROJANO LUCAS EDISON JAVIER, para optar por el Título de grado : Magíster en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

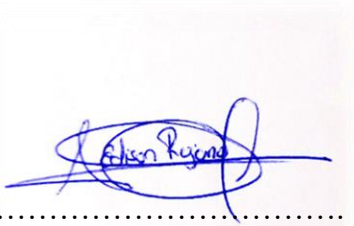
Quito, 09 de noviembre de 2024

.....
Lcdo. Marco Zambrano Londoño M.Sc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declara que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magíster en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 09 de noviembre de 2024



.....

ROJANO LUCAS EDISON JAVIER

172221007-5

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB**, previo a la obtención del Título de grado: Magíster en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 09 de noviembre de 2024.

.....
Dr. José Monge Padilla, M. Sc.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Lcda. Andrea Merino Barona, M. Sc.
EXAMINADOR

.....
Lcdo. Marco Zambrano Londoño, M. Sc.
TUTOR

DEDICATORIA

A mi hijo Lucas, quien con su infinita energía y su sonrisa me ha enseñado que la verdadera fortaleza está en nunca rendirse. A ti, que me inspiras a ser mejor cada día, te dedico este esfuerzo. Gracias por recordarme, con tu ejemplo, que los sueños se alcanzan con perseverancia y amor.

Va dedicado a mi familia, pilar fundamental para alcanzar mis sueños.

EDISON ROJANO

AGRADECIMIENTO

La Universidad Tecnológica Indoamérica, me ha dado la oportunidad de ampliar mis conocimientos, brindándome oportunidades laborales y educativas.

Mi eterno agradecimiento a su planta docente, a mis compañeros que día a día fuimos formándonos en busca de un sueño. A mi tutor, que con su guía logre plasmar este trabajo de investigación.

EDISON ROJANO

INDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iii
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
Importancia y actualidad.....	3
Planteamiento del problema.....	8
Justificación.....	10
Importancia.....	11
Delimitación de la investigación.....	16
Destinatarios de la investigación.....	17
Objetivos de la Investigación.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
CAPÍTULO I.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
Antecedentes Investigativos (Estado del Arte).....	18
Variable Independiente.....	23
Variable Dependiente.....	24
Desarrollo Teórico De Objeto y Campo.....	25
Desarrollo fundamental de la Categoría Variable Independiente.....	33
CAPÍTULO II.....	41
DISEÑO METODOLÓGICO.....	41
Paradigma y tipo de investigación.....	41
Modalidad de la investigación.....	42

Población	43
Muestra	44
Matriz de Operacionalización de Variables.....	45
CAPÍTULO III	61
PRODUCTO	61
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
Conclusiones.....	69
Recomendaciones	69
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS	76
ANEXO N.1 FICHA PARA VALORACIÓN DE INSTRUMENTO	76
ANEXO N.2 ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ESTUDIANTES	79
ANEXO N.2 ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS DOCENTES	82
ANEXO N.3 VALORACIÓN DE LA PROPUESTA	85

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Imagen del árbol de problemas	15
Gráfico N° 2 Organizador de variables	22
Gráfico N° 3 Constelación de Ideas “Variable Independiente”	23
Gráfico N° 4 Constelación de Ideas “Variable Dependiente”.....	24
Gráfico N° 5 Resultados pregunta 1.....	51
Gráfico N° 6 Respuestas pregunta 2	52
Gráfico N° 7 Respuestas pregunta 3	53
Gráfico N° 8 Respuestas pregunta 4.....	54
Gráfico N° 9 Respuestas pregunta 5	55
Gráfico N° 10 Respuestas pregunta 6	56
Gráfico N° 11 Respuestas pregunta 7	57
Gráfico N° 12 Respuestas pregunta 8	58
Gráfico N° 13 Respuestas pregunta 9	59
Gráfico N° 14 Respuestas pregunta 10	60

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Características de la salud humana.....	35
Cuadro N° 2. Tipos de la salud integral	36
Cuadro N° 3. Población	43
Cuadro N° 4. Actividades Lúdicas	45
Cuadro N° 5. Salud Integral	46
Cuadro N° 6. Interpretación de la codificación de datos cualitativos.....	47
Cuadro N° 7. Interpretación de la triangulación de datos.....	48
Cuadro N° 8. Número de personas pregunta 1	51
Cuadro N° 9. Número de personas pregunta 2	52
Cuadro N° 10. Número de personas pregunta 3	53
Cuadro N° 11. Número de personas pregunta 4	54
Cuadro N° 12. Número de personas pregunta 5.....	55
Cuadro N° 13. Número de personas pregunta 6	56
Cuadro N° 14. Número de personas pregunta 7	57
Cuadro N° 15. Número de personas pregunta 8	58
Cuadro N° 16. Numero de personas pregunta 9.....	59
Cuadro N° 17. Número de personas pregunta 10.....	60
Cuadro N° 18. Cronograma de actividades.....	65

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA
DIRRECIÓN DE POSGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN

TEMA: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

AUTOR: Lcdo. Edison Javier Rojano Lucas

TUTOR: Lcdo. Marco Zambrano Londoño. M. Sc.

RESUMEN

El estudio aborda el problema de sedentarismo y falta de interés en la actividad física entre estudiantes de séptimo grado en la Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea”. El objetivo principal es desarrollar actividades lúdicas en el área de Educación Física que fomenten la salud integral, abarcando tanto el bienestar físico como el emocional. La hipótesis plantea que la implementación de actividades lúdicas adaptadas a los intereses de los estudiantes promoverá un estilo de vida activo y mejorará su salud física y emocional. Para lograr esto, se empleó una metodología mixta con cuestionarios y entrevistas dirigidas a estudiantes, docentes y padres, complementada con una revisión documental. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes participan activamente en estas actividades y reconocen su valor en términos de salud y socialización. Finalmente, se concluye que estas actividades no solo mejoran la condición física, sino que también fomentan un ambiente educativo inclusivo y equitativo, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras claves; actividades lúdicas, educación, innovación, salud integral.

Master's Degree in Education with major in Innovation and Educational Leadership

AUTHOR: ROJANO LUCAS EDISON JAVIER

TUTOR: MSc. ZAMBRANO LONDOÑO MARCOS

ABSTRACT

RECREATIONAL ACTIVITIES THAT PROMOTE INTEGRAL HEALTH IN THE AREA OF PHYSICAL EDUCATION FOR SEVENTH- GRADE STUDENTS.

The study addresses the problem of sedentary lifestyle and lack of interest in physical activity among seventh grade students at "Clemente Vallejo Larrea" High School. The main aim is to create leisure activities in Physical Education that promote holistic health, which includes both physical and emotional well-being. The hypothesis is that implementing recreation activities that are suited to students' interests will encourage an active lifestyle and improve their physical and emotional health. To achieve this, a mixed methodology was used with questionnaires and interviews directed to students, teachers and parents, complemented by a documentary review. According to the findings, most students are involved in these activities and acknowledge their value in terms of health and socialization. It is concluded that these activities not only enhance physical fitness but also promote an inclusive and equitable educational environment, contributing to the students' integral development.

KEYWORDS: Leisure activities, education, innovation, integral health.



INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad

La investigación se basa en el análisis de la innovación y el desarrollo curricular, promoviendo actividades divertidas y recreativas en la educación física que fomenten la salud integral en el contexto educativo, una prioridad ineludible. En este contexto, los docentes de educación física juegan un papel fundamental al fomentar hábitos de vida saludables en cada estudiante en todas las etapas de su desarrollo. El objetivo principal de este proyecto es implementar de forma efectiva actividades recreativas en el ámbito de la educación física para mejorar el bienestar y la salud de los educandos.

El presente proyecto investigativo analiza la aplicación de actividades lúdicas en el área de educación física, observando que algunos docentes especializados en Cultura Física no cuentan con la actualización profesional necesaria. Asimismo, los docentes no especializados en esta área enfrentan dificultades en la correcta implementación de actividades lúdicas, debido a su desconocimiento sobre el tema y su aplicación en clase.

La capacidad para entender y aplicar correctamente las actividades lúdicas en educación física fortalece habilidades mentales y sociales avanzadas en los estudiantes, como la capacidad de trabajar en equipo y expresar emociones de forma constructiva. La ausencia de una adecuada implementación de estas actividades lúdicas puede limitar el desarrollo integral de los estudiantes, afectando tanto su bienestar físico como social. En la actualidad, el desafío para los docentes es integrar dinámicas que, además de ser educativas, fomenten la participación y el compromiso de los estudiantes, ayudando a mejorar tanto su desempeño académico como sus habilidades para la vida social.

Es fundamental que el profesional en educación física considere cómo los estudiantes adquieren y procesan la información en el contexto de actividades lúdicas. Adaptar las actividades a sus intereses, emociones y estilos de aprendizaje contribuye a mejorar competencias específicas relacionadas con

el desarrollo físico, el bienestar emocional y la interacción social. Este enfoque fomenta un ambiente de inclusión y participación, fortaleciendo la autoestima y promoviendo la comunicación efectiva entre los estudiantes. Así, la educación física se convierte en un medio para desarrollar habilidades integrales que beneficien su salud física y emocional sobre temas no centrales a la investigación y se enfoca en la importancia del diseño de actividades lúdicas en educación física.

La pertinencia de esta investigación está respaldada por normativas y leyes nacionales e internacionales que subrayan la importancia de la educación integral. En el artículo 343 la Constitución de la República del Ecuador menciona: “un sistema nacional de educación que tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.” (2008, p. 6). Asimismo, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) menciona: “Una educación de calidad y calidez que responda a las necesidades del contexto socio-cultural de los estudiantes” (2017, p. 13). Estas normativas apoyan la necesidad de integrar actividades lúdicas para alcanzar una educación más inclusiva y adaptada a los intereses de los estudiantes.

De igual forma, en el artículo 26 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) establece que “La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.” (2008, p.16)

Esta filosofía educativa se encuentra respaldada y se puede verificar en los siguientes artículos (LOEI, 2017):

Artículo 2.4, literal h: “Escuelas saludables y seguras: El Estado garantiza,

a través de diversas instancias, que los establecimientos educativos son saludables y seguros. En ellas se garantiza la universalización y calidad de todos los servicios básicos y la atención de salud integral gratuita” (2017, p. 13).

Artículo 10, literal I: “Acceder a servicios y programas de bienestar social y de salud integral que serán prestados por los organismos y entidades competentes” (2017,p. 22)

Los artículos citados apoyan directamente las variables principales del estudio. La salud integral, como variable dependiente, abarca aspectos físicos, emocionales y sociales, todos los cuales pueden beneficiarse de un programa de actividades lúdicas. Las actividades lúdicas, por su parte, actúan como un medio para mejorar el bienestar integral de los estudiantes, en concordancia con la normativa que busca proteger y mejorar la salud en el contexto escolar.

De igual manera, se asegura que el estudiante sea considerado como el eje central del éxito en el proceso educativo, acompañado de una adaptabilidad y dominio de los materiales o información, procedimientos y enfoques pedagógicos que se ajusten a sus requisitos y circunstancias esenciales. Se puede decir que es responsabilidad del estado ecuatoriano garantizar una educación de calidad, equitativa, acogedora e inclusiva, donde el estudiante sea el núcleo de la misma. A continuación, se presenta una perspectiva más amplia que nos ayuda a situar esta investigación dentro de los niveles macro, meso y micro, lo que permite obtener una visión significativa a través de las contribuciones de varios autores en relación con las variables estudiadas.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) destaca: “la actividad física como fundamental para prevenir enfermedades graves y mejorar la salud mental”. Según las nuevas directrices de la OMS, hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población fuera más activa. Estas recomendaciones incluyen entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa para adultos, y un promedio de 60 minutos diarios para niños y adolescentes. La falta de

actividad física es alarmante: uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no alcanzan los niveles mínimos, lo cual genera un costo de USD 54 mil millones en atención sanitaria directa y USD 14 mil millones por pérdida de productividad.

En América Latina, países como Chile y Argentina han implementado políticas educativas que incluyen programas de educación física orientados al bienestar integral, reconociendo la actividad física como un medio para mejorar la salud física y emocional. En el contexto ecuatoriano, la educación física ha ganado relevancia en la última década; el Ministerio de Educación impulsa proyectos de actividad física y cuidado nutricional. Sin embargo, estudios recientes señalan limitaciones en la capacitación de docentes de educación física, afectando la implementación de prácticas de calidad en actividades lúdicas y recreativas.

Para Gamma (2015) es esencial que los estudiantes realicen actividades físicas para cuidar tanto de su salud física como mental, especialmente considerando los desafíos y el estrés que enfrentan en la vida moderna. El estrés puede manifestarse en forma de dolores de cabeza y nerviosismo, afectando negativamente el bienestar de los estudiantes, que abarca tanto de su salud física como emocional, así como su satisfacción en el entorno educativo y social. La actividad física desempeña un papel importante en el manejo del estrés, ya que ayuda a reducir los niveles de cortisol, una hormona liberada en situaciones estresantes. El cortisol, conocido como la hormona del estrés, puede aumentar los niveles de glucosa en sangre para proporcionar energía adicional a los músculos durante períodos de estrés. Sin embargo, un exceso de cortisol puede tener efectos negativos en el organismo. Por tanto, es fundamental controlar los niveles de esta hormona para mantener un equilibrio adecuado en el cuerpo.

En Ecuador, las instituciones educativas han ido reconociendo progresivamente la relevancia de la educación física en el crecimiento equilibrado de los estudiantes. A través de programas educativos, se fomenta la cultura del ejercicio físico y se busca la participación de los padres en el

fomento de hábitos y prácticas que contribuyen al bienestar físico. El Ministerio de Educación ha introducido proyectos destinados a promover no solo la actividad física, sino también el cuidado nutricional para garantizar la salud integral de los estudiantes.

La cultura física juega un rol importante en preservar y mejorar la salud, así permitiendo que las personas se adapten a las exigencias del entorno, por otra parte, en los adolescentes la práctica deportiva ofrece herramientas valiosas para afrontar los retos cotidianos y del ambiente que los rodea. La participación continua en los deportes fomenta valores fundamentales como la disciplina, la perseverancia y el esfuerzo. A través de la práctica deportiva, los estudiantes aprenden a fijarse metas personales y a esforzarse por superarlas, desarrollando una competitividad saludable y un sentido de logro individual. A través de la participación en deportes individuales o de equipo, los jóvenes aprenden a disfrutar de los éxitos y a fortalecerse a través de las derrotas.

En los deportes de equipo, la colaboración es esencial para alcanzar objetivos comunes. Niños y niñas aprenden a coordinarse y a apoyarse mutuamente, fortaleciendo sus habilidades de comunicación y respeto. Además, el juego en equipo les enseña a acatar normas y a valorar la importancia de roles específicos dentro de un grupo, promoviendo el respeto hacia compañeros y oponentes. Estos valores y habilidades adquiridos a través de la práctica deportiva no se limitan únicamente a ser beneficiosos para la salud física, sino que también contribuyen al desarrollo individual y social de los adolescentes.

Según las recomendaciones de Bobadilla (2017), lo recomendable es destinar al menos treinta minutos al día para llevar a cabo algún ejercicio físico aeróbico. Esta actividad física se caracteriza por tener el ritmo cardíaco entre un 55% y un 85% de sus pulsaciones máximas. Este tipo de ejercicio incluye actividades como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, entre otros.

Es lamentable que en la Escuela Clemente Vallejo Larrea no se fomenta el desarrollo de buenas prácticas en actividades físicas recreativas. Esta

situación se atribuye principalmente a la falta de profesores especialistas en el ámbito de la Cultura Física. La falta de un profesional con conocimientos específicos puede afectar notablemente la calidad de la enseñanza de los hábitos saludables y la participación en los estudiantes. Es crucial reconocer la importancia de formar docentes en educación física para asegurar un enfoque integral del desarrollo físico y mental de los estudiantes y promover la importancia de introducir un estilo de vida saludable desde edades tempranas.

Planteamiento del problema

La actividad física se refiere a cualquier acción corporal realizada por el ser humano que implica un consumo de energía. Este movimiento puede formar parte de actividades diarias, como caminar, subir escaleras o trabajar en el jardín, y también puede incluirse en un programa de ejercicio planificado, como correr, nadar, levantar pesas o practicar yoga, entre otros.

En la Escuela Clemente Vallejo Larrea, ubicada en la parroquia San Antonio de Pichincha, en la provincia de Pichincha, los estudiantes de Educación Media muestran un estilo de vida sedentario y una falta de interés en las actividades de educación física. Esta situación es preocupante, ya que puede influir negativamente en su bienestar emocional y físico. La frustración emocional, manifestada a través de irritabilidad y depresión, junto con problemas físicos como la obesidad y la fatiga, pueden afectar significativamente su proceso de aprendizaje y su salud en general. Para abordar esta problemática, el objetivo del proyecto es crear una oferta de actividad física adaptada a las necesidades de los estudiantes mediante un plan específico.

Al diseñar una estrategia de actividad física que se adapte a las demandas y preferencias de los estudiantes, se busca fomentar un estilo de vida activo y saludable que contribuya a su bienestar físico y emocional. Al asegurar un óptimo rendimiento vital a través de la actividad física, se busca promover un equilibrio físico y mental en los estudiantes, lo que a su vez puede mejorar su

salud integral, su capacidad de concentración, su estado de temperamento y su rendimiento académico. Este enfoque integral que considera tanto el bienestar físico como emocional de los estudiantes es fundamental para promover un estilo de vida activo y saludable propio de su edad.

El desarrollo del planteamiento de la situación actual, en relación de las dificultades, se desarrolla a partir de la técnica árbol de problemas, el mismo que facilita examinar de los orígenes y las consecuencias del inconveniente, así como delimitar el estudio. De igual manera, el presente estudio posee un enfoque cualitativo, por lo cual, se establecen las interrogantes de investigación, las mismas que permiten establecer los objetivos del estudio.

Justificación

La Unidad Educativa Clemente Vallejo Larrea, ubicada en San Antonio de Pichincha, presenta una problemática preocupante: los estudiantes de séptimo grado de educación básica muestran un estilo de vida sedentario y desinterés en las actividades físicas. Este estilo de vida no solo afecta su bienestar físico, sino que también tiene repercusiones en su salud emocional y social. Los estudiantes experimentan frustración emocional, manifestada a través de irritabilidad y depresión, y problemas de salud como obesidad y fatiga, lo cual impacta negativamente en su aprendizaje y desarrollo integral.

En respuesta a esta situación, el proyecto plantea el diseño de actividades lúdicas adaptadas a las necesidades de los estudiantes en el área de Educación Física, con el propósito de promover su salud integral. Estas actividades buscan fomentar no solo el bienestar físico, sino también el equilibrio emocional y social, creando un entorno educativo más inclusivo y saludable.

La principal problemática es la falta de datos sobre cómo las actividades lúdicas pueden contribuir a la salud integral de los estudiantes. En muchos sistemas educativos, la Educación Física se centra exclusivamente en el desarrollo físico; a esto se debe agregar la necesidad de considerar otros aspectos relevantes, como la salud mental y emocional. La oportunidad de emplear las actividades físicas como una herramienta integral para fomentar la salud completa se pierde debido a las limitaciones de este enfoque. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el bienestar físico, mental y social constituye lo que se conoce como salud integral. Así, el enfoque destaca la importancia de incorporar actividades que no solo mejoren la condición física de los estudiantes, sino que también favorezcan un equilibrio emocional y social durante su proceso de desarrollo.

La creación de programas lúdicos en el campo de la Educación Física es una reacción a la demanda de incluir un enfoque integral en la educación de los alumnos. El impacto significativo del juego y las dinámicas lúdicas en el crecimiento completo de los niños ha sido mostrado por la literatura especializada. Pérez et al.,

manifiesta: “El desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales se facilita a través de las actividades lúdicas, lo cual tiene una influencia directa en la salud integral de los estudiantes” (2021, p. 57). Además, el juego lúdico promueve un entorno educativo positivo, donde los alumnos pueden interactuar de manera más relajada y abierta con otros, favoreciendo su bienestar social.

Importancia

El tema descrito cobra relevancia, ya que requiere una redefinición del rol de la educación física en las escuelas, alejándose de un enfoque exclusivamente físico y orientándose hacia uno más inclusivo y holístico. Las actividades lúdicas, al permitir que los estudiantes participen en dinámicas que no solo mejoran su estado físico, sino que también fortalecen sus habilidades sociales y emocionales, se presentan como un recurso esencial para promover la salud integral. Cedeño y Calle señalan: “Los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas con un componente terapéutico muestran niveles más bajos de estrés, mejores habilidades de trabajo en equipo y una autoestima más alta.” (2020, p. 75).

Algunos estudios sugieren que una limitación en la implementación de actividades lúdicas en el aula de Educación Física es la falta de capacitación específica de algunos docentes para diseñar estrategias que aborden todos los aspectos de la salud integral. Esta situación podría representar un obstáculo para fomentar un enfoque completo en el desarrollo de los estudiantes. Con frecuencia, los docentes en Educación Física carecen de los recursos y la formación necesarios para diseñar actividades que apoyen el equilibrio emocional y social de los alumnos, lo que conduce a un enfoque estrecho en el aula. Por ello, la creación de una guía didáctica con actividades lúdicas que promuevan la salud integral se convierte en una herramienta esencial para elevar los estándares educativos en este campo. Hernández y López dicen: “El uso de guías didácticas estructuradas permite a los profesores aplicar metodologías más eficientes y ajustadas a las necesidades particulares de los alumnos” (2024, p. 605).

El aprendizaje de los alumnos sobre los beneficios de las actividades lúdicas es crucial para su implementación en el campo de la educación física. Cuando los estudiantes comprenden los efectos positivos que estas actividades tienen en su salud general, es más probable que participen activamente y con mayor entusiasmo. El grado de conocimiento puede generar un sentimiento de responsabilidad hacia su bienestar físico, mental y social, además de permitirles comprender la relevancia de mantener un estilo de vida saludable.

En su participación, los estudiantes que tienen una mayor comprensión de los valores relacionados con las actividades lúdicas muestran un mayor grado de compromiso. Esto depende de su comprensión de que las dinámicas lúdicas no solo son una manera de divertirse, sino también una estrategia pedagógica diseñada para fomentar su desarrollo integral. El bienestar emocional de los estudiantes se ve afectado directamente por las actividades lúdicas, como juegos interactivos o dinámicas colaborativas, puesto que les facilitan la expresión de sus emociones de manera segura & divertida. Además, fomentan el trabajo en equipo, la elección de acciones y el refuerzo de los vínculos personales entre compañeros de trabajo.

El conocimiento sobre los beneficios para la salud de las actividades lúdicas no se limita al ámbito físico. Clavijo y Delgado expresan: “Los encuentros mentales y emocionales se ven adecuadamente de los efectos de las actividades lúdicas. Las dinámicas lúdicas y el juego son un instrumento fundamental con el objetivo de mitigar el estrés y la angustia en los alumnos, fomentando una mejor gestión emocional” (2023, p. 5). Esto es particularmente significativo en el entorno educativo, ya que los estudiantes frecuentemente se enfrentan a la presión social y académica. Cuando los estudiantes participan en actividades que les permiten relajarse y divertirse, su bienestar emocional mejora, lo que a su vez tiene un impacto positivo en su rendimiento académico.

Además, el trabajo colaborativo que se fomenta a través de las actividades de aprendizaje de idiomas ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales críticas, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de disputas. Espinoza y Vega indican: “Los estudiantes que participan en ejercicios formativos

cooperativo de forma regular tienen una mayor capacidad para trabajar en equipo y resolver problemas juntos” (2024, p. 1099). La habilidad descrita no solo es útil en el ámbito escolar, sino que también es importante para su desarrollo social y profesional en el futuro.

En resumen, un aspecto crítico para garantizar la participación y comprometida de los estudiantes en las clases de educación física es su nivel de conocimiento sobre los beneficios de las actividades físicas. Los cuestionarios permiten a los educadores evaluar estos conocimientos y modificar sus estrategias pedagógicas para que los estudiantes comprendan plenamente cómo estas actividades contribuyen a su salud general. Adicionalmente, la promoción de destrezas motoras, sociales y emocionales mediante las actividades lúdicas reafirma la relevancia de estas dinámicas en la educación de los alumnos. De tal forma, al esclarecer estos beneficios, los estudiantes están mejor preparados para lidiar con los desafíos académicos y sociales, lo que aumenta su bienestar en su totalidad.

La sugerencia de crear actividades lúdicas también hace un impacto directo en el incremento del rendimiento académico de los alumnos. Rodríguez dice “Los alumnos que enfrentan actividades físicas y lúdicas generan mejores resultados académicos debido a su mejor capacidad de concentración” (2024, p. 4). De tal manera, se describe la importancia de incluir estas actividades no solo para mejorar el bienestar físico de los estudiantes, sino también para mejorar su rendimiento en otras áreas del conocimiento.

Por último, es crucial tener en cuenta que las actividades de aprendizaje también ayudan a crear un entorno de aprendizaje más inclusivo y equitativo. Los alumnos que experimentan dificultades en áreas académicas enfrentan dificultades en la Educación Física y las actividades lúdicas como un espacio donde pueden destacar y desarrollarse completamente. Serradilla explica: “Es el uso de la técnica de juego que permite que todos los estudiantes participen activamente, independientemente de las habilidades académicas o físicas, eso que fomenta un sentimiento de pertenencia y autoestima”(2024, p. 26).

En resumen, la creación de programas lúdicos en el campo de la Educación Física es una táctica fundamental para impulsar la salud general de los alumnos de séptimo grado. A través de estas actividades, el objetivo no es solo mejorar la condición física de los estudiantes, sino también promover su bienestar emocional y social, lo que apoya su desarrollo integral. Los docentes podrían contar con herramientas más efectivas para mejorar la calidad educativa y el bienestar de los estudiantes si se implementa una guía didáctica con actividades lúdicas. Al incluir un enfoque lúdico e integral, la educación física se transforma en un ambiente donde los alumnos pueden desarrollar su potencial completo, mejorando su salud y rendimiento académico.

Árbol de problemas

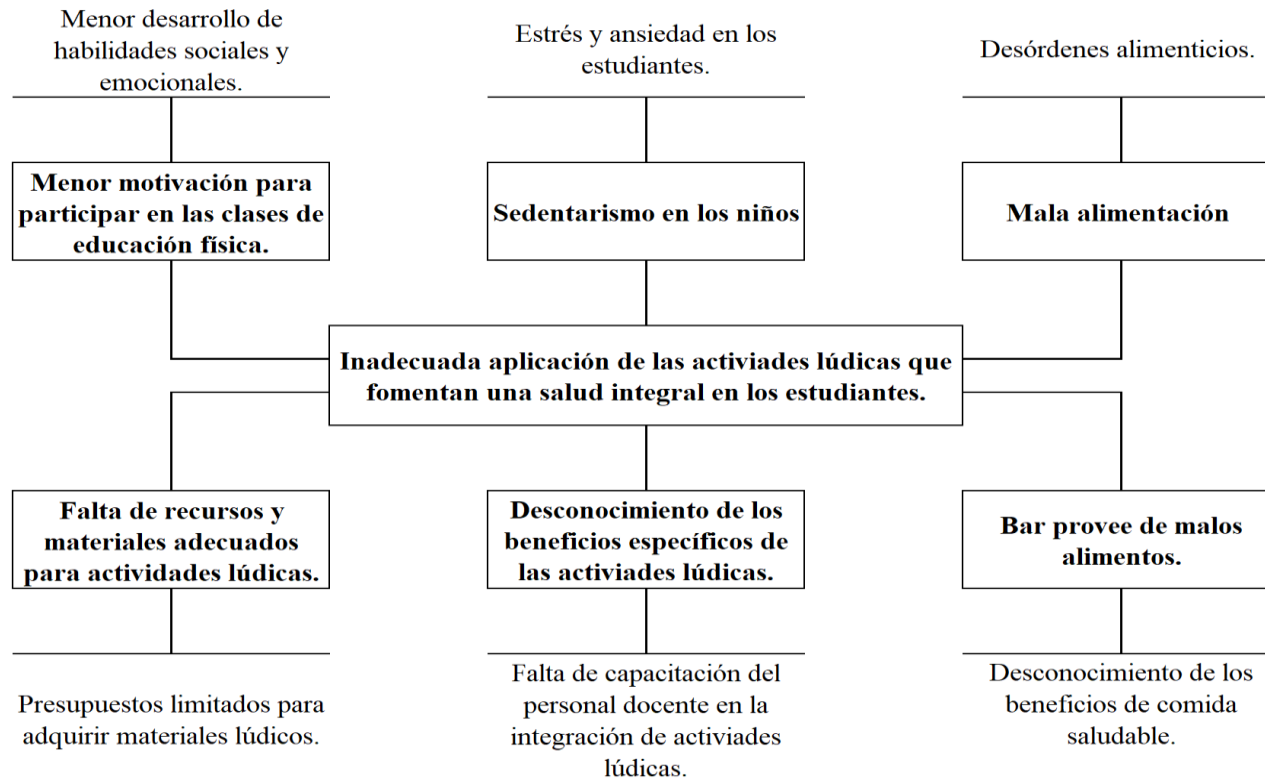


Gráfico N° 1 Imagen del árbol de problemas

Elaborado por: Edison Rojano

Delimitación de la investigación

- **Campo:** La investigación se llevará a cabo en el ámbito educativo.
- **Área:** Se enfoca en el área de Educación Física
- **Aspecto:** Se abordará el estudio de las actividades lúdicas que fomenten la salud integral en los estudiantes.
- **Delimitación Espacial:** La investigación se realizará en la Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea”, ubicada en San Antonio de Pichincha
- **Delimitación Temporal:** La presente investigación analizará el periodo escolar 2023-2024.
- **Unidades de Observación:** Se trabajará con estudiantes de séptimo grado de educación básica.

Formulación del Problema

- ¿Cómo la aplicación de actividades lúdicas en el área de Educación Física contribuye a la salud integral de los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa Clemente Vallejo Larrea” en el periodo lectivo 2023 - 2024?

Interrogantes de la investigación

1. ¿De qué manera aplican los docentes las actividades lúdicas en el área de Educación Física de los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea”?
2. ¿Conocen los estudiantes el beneficio de realizar actividades lúdicas que fomenten la salud integral los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea” durante el período lectivo 2023 – 2024??
3. ¿Qué actividades lúdicas se pueden proponer en el área de Educación Física para la contribución a la salud integral de los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea” durante el período lectivo 2023 – 2024?

Destinatarios de la investigación

La investigación actual se centra en la implicación de profesores y alumnos, por lo tanto, es fundamental abordar el tema de las habilidades cognitivas y lingüísticas y cómo, a través de una adecuada implementación de estos recursos, se puede mejorar la habilidad de comprensión textual de los escolares de séptimo año de bachillerato en diversos entornos educativos. En la actualidad, se hace referencia a una educación mixta en la que se fusionan las destrezas y habilidades tanto del profesor como del alumno para alcanzar un aprendizaje relevante y un desarrollo adecuado en los métodos de estimulación y energización de la información, con una correcta gestión curricular, elementos clave para el desarrollo integral a lo largo de la vida estudiantil y especialmente durante la transición a la Universidad. La comprensión lectora se convierte en una actividad crucial para el éxito académico.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- Analizar actividades lúdicas en el área de Educación Física para la contribución a la salud integral de los estudiantes de séptimo grado de educación básica de la unidad educativa “Clemente Vallejo Larrea” del periodo lectivo 2023 – 2024.

Objetivos Específicos

- Identificar el uso de las actividades lúdicas en el área de Educación Física que fomenten la salud integral para los estudiantes de séptimo grado de educación básica en los estudiantes de la Unidad “Clemente Vallejo Larrea”.
- Evaluar el nivel de conocimiento de los estudiantes de los beneficios de las actividades lúdicas, para una buena salud integral los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea”.
- Proponer una alternativa para la aplicación de actividades lúdicas que fomenten una salud integral en los estudiantes de séptimo grado de educación básica de la Unidad “Clemente Vallejo Larrea”.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos (Estado del Arte)

La investigación se ha formulado considerando la literatura existente en relación al fomento de la salud integral a través de actividades lúdicas en el área de educación física en las niñas y niños. El estudio desarrollado por Gómez, Sánchez y Bazaco 2017 habla sobre: “La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares”, publicado por la revista deportiva española SPortis, afirma que el objetivo de la investigación es conocer la relación entre los hábitos sedentarios, la práctica de actividad física extraescolar y el índice de diversión en las clases de educación. La muestra participante estuvo compuesta por 317 adolescentes (158 chicos y 159 chicas) con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años ($M = 12,65$; $DE = 0,98$) que estudiaban en dos centros públicos de enseñanza secundaria. Como instrumentos de recogida de información se administraron los cuestionarios Test Corto Krece Plus y Escala de Diversión de la Actividad Física (PACES). Los resultados mostraron niveles superiores de la diversión frente al aburrimiento en las clases de Educación Física y niveles de diversión similares en chicos y en chicas mientras que, a medida que los alumnos pertenecen a cursos superiores, perciben que sus clases son más aburridas. Por otro lado, los datos mostraron que los escolares dedican más de tres horas a la semana para actividades físico-deportivas y más de una hora diaria a actividades sedentarias, así como una mayor prevalencia de la inactividad física en chicas respecto a chicos. Finalmente, un menor aburrimiento hacia las clases de Educación Física se asoció con mayores niveles de actividad físico-deportiva semanal”

Los autores muestran que niveles más bajos de aburrimiento durante las clases de educación física se asociaron con niveles realmente mínimos de actividad física y deportiva semanal, lo que llevó a un mayor uso del tiempo para actividades de ocio, lo que llevó a un estilo de vida sedentario a una edad temprana y, por lo tanto, aumentó la actividad física. y enfermedades mentales, además de invertir tiempo en actividades ilegales desde temprana edad.

De acuerdo con la investigación “Actividades lúdicas en educación física: una propuesta para fomentar los hábitos de estudio” de Rodríguez y Tascón 2020 el estudio es el resultado de un trabajo sesudo y consciente, desarrollado en la Institución Educativa Técnica Julio Flórez del municipio de Chiquinquirá, en el área de educación física, recreación y deportes. La investigación estuvo encaminada hacia la implementación de una propuesta basada en actividades lúdicas para fortalecer las costumbres y formas de estudiar en los alumnos de grado octavo, para lo cual se realizó el análisis de la tipología, caracterización e influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar del área mencionada. Metodológicamente es un estudio enmarcado en un paradigma socio crítico, de tipo cualitativo, siguiendo el método de la investigación acción educativa en tres grandes fases. En la primera fase, se realizan actividades enfocadas a diagnosticar el problema e identificar las necesidades. La segunda fase es la planificación de acciones y, la tercera, es la evaluación de las matrices de contenido. Para finalizar, se evalúan los resultados obtenidos y se hace una discusión reflexiva, al tomar como referente los diarios de campo, el diálogo de saberes entre los investigadores, generado a partir de la observación y reflexión constante en el proceso investigativo, a fin de identificar las causas, las consecuencias y diseñar una estrategia didáctica. Para concluir, se destaca que las actividades lúdicas desarrolladas en el área fueron una estrategia acertada, novedosa y llamativa, pues el juego dirigido coadyuvó al propósito general relacionado con el fomento de las costumbres educativas como disciplina. A su vez, los talleres lúdicos implementados permitieron evidenciar la transformación no solo de clase de educación física, sino la posibilidad de adquirir capacidades, habilidades y hábitos indispensables para el estudiante en su quehacer educativo.

Por otro lado, el estudio “Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la unidad educativa diez de agosto en el año lectivo 2021-2022” de Morocho 2023 menciona que la investigación tiene como propósito determinar cómo influyen las actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la Unidad Educativa Diez de Agosto, la búsqueda de información se dio a través de diferentes fuentes bibliográficas, con el objetivo de diagnosticar el nivel de sedentarismo y la práctica de actividades físico-recreativas, con la finalidad de mejorar los hábitos y la calidad de vida de cada estudiante. La investigación se apoyó en una investigación, bibliográfica, descriptiva y de campo, la

cual permitió luego de haber hecho su respectivo análisis diseñar una propuesta alternativa como solución a la problemática en este caso se elaboró un programa de actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo, tiene un enfoque mixto y la muestra de estudio fue de carácter no probabilístico por conveniencia, teniendo un total 88 estudiantes de los novenos años de Educación General Básica. Se aplicó una encuesta que contiene 10 preguntas. Se utilizó la estadística descriptiva para procesar la información y con los datos obtenidos se presentaron tablas, gráficos de frecuencias y porcentajes que permitieron analizar los resultados con más precisión. Los resultados obtenidos indican que la mayoría no realiza actividades físico-recreativas en su tiempo libre y se dedican a otras actividades en las que se encuentran inmersa la tecnología provocando que sean inactivos, sedentarios y presenten malos hábitos en su salud. Es importante conocer los beneficios que tiene el realizar actividades físicas para la prevención de enfermedades.

En otro contexto, el estudio “Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar” realizado por Moreno 2020 habla sobre el sedentarismo realizado en el Colegio Simón Bolívar, y previo a una investigación acerca de los niveles de actividad física (AF) y sedentarismo en los adolescentes, desde el año 2018, hasta la actualidad, se planteó el objetivo determinar cómo incide el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico frente a los niveles de sedentarismo en los adolescentes de (14-16) años, para su utilización adecuada en educación física, tiempo libre y ocio que mejore la calidad de vida saludable. Se recopiló valoraciones con el cuestionario (IPAQ-A), test modificado de sedentarismo (Pérez-García-Rojas), conjuntamente con datos antropométricos, participación en Educación Física (EF), actividades del tiempo libre y ocio, lo que determinó en inicio el 69,1% conducta sedentaria. Para el estudio con un diseño descriptivo y explicativo con un enfoque mixto participaron 464 estudiantes, con una muestra 107 adolescentes, que se valoró mediante un pre-test y un post-test, verificando y comparando resultados con otras investigaciones, para el desarrollo del mismo. El resultado final aborda que el 11,2% de los adolescentes son sedentarios severos, 26,2% son sedentarios moderados, 37,4% activos y 25,2% muy activos, en conclusión, se determina que los adolescentes predominan en nivel de actividad física moderado y un nivel de sedentarismo activo. Por consiguiente, la planificación, organización y aplicación del programa fue positivo ya que conllevó a ser

placentera, mejorando el beneficio en educación física, tiempo libre y ocio.

Finalmente, en la investigación de Gavilima 2021 “Práctica de actividades físico-recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021”. El trabajo tuvo por propósito determinar como la práctica de actividades físico-recreativas influye en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo II. Los objetivos específicos permitieron diagnosticar el tipo de actividades físicas y recreativas que practican los estudiantes, determinar la frecuencia, beneficios e identificar necesidades y preferencias. La investigación mixta, descriptiva, de diseño no experimental y transversal se cumplió con 100 estudiantes de 15 a 17 años, a quienes se les aplicó vía online el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes y el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte. La mayoría de los estudiantes señalan a la caminata (75%), trotar (84%), baile (62%) y fútbol (59%), las actividades aeróbicas y de fortalecimiento óseo como las más practicadas; en menor medida actividades al aire libre como el ciclismo y aeróbicos. Practican en el tiempo libre y fuera de la escuela particularmente los fines de semana. Las actividades físicas intensas son a veces en las sesiones de clase; en el receso se ocupan en sentarse a conversar y realizar tareas. Los estudiantes asumen necesidades internas hacia la práctica como: el disfrute, entusiasmo, diversión, autonomía, aprendizaje de nuevas actividades, estilo de vida saludable y no se dejan influenciar por factores externos o por la desmotivación. La motivación intrínseca como extrínseca presentan resultados similares, teniendo mayor puntaje el factor global MI (media de 5,52) y el factor individual MI estimulación con un 5,74 de media, equivalente a la escala “Bastante de acuerdo”. Se concluye que la práctica de actividades físico-recreativas influyen en el interés y motivación de los estudiantes en las clases de educación física a pesar de la pandemia que está afectando la salud de los estudiantes.

Organizador Lógico de Variables

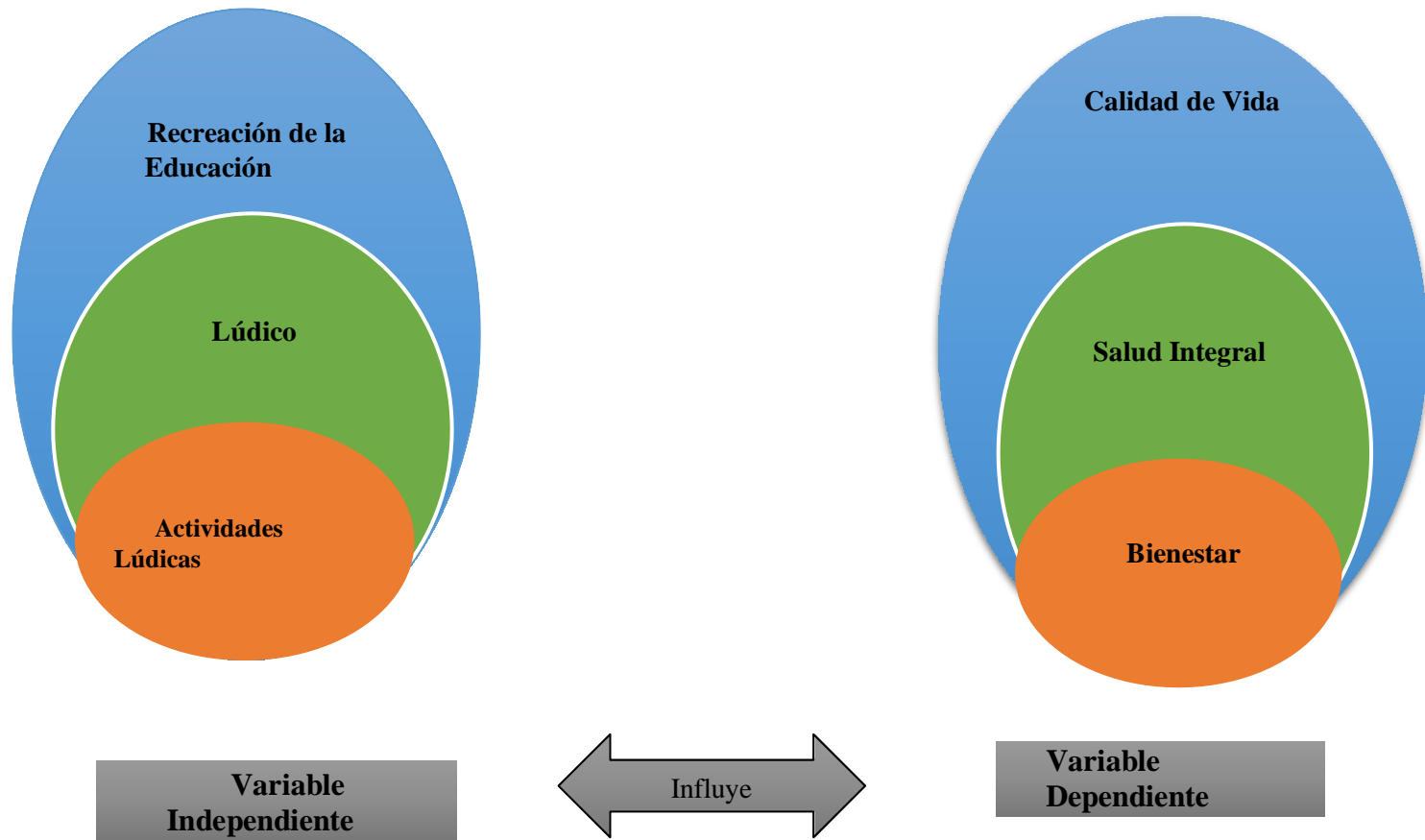


Gráfico N° 2 Organizador de variables

Elaborado por: Edison Rojano

Variable Independiente

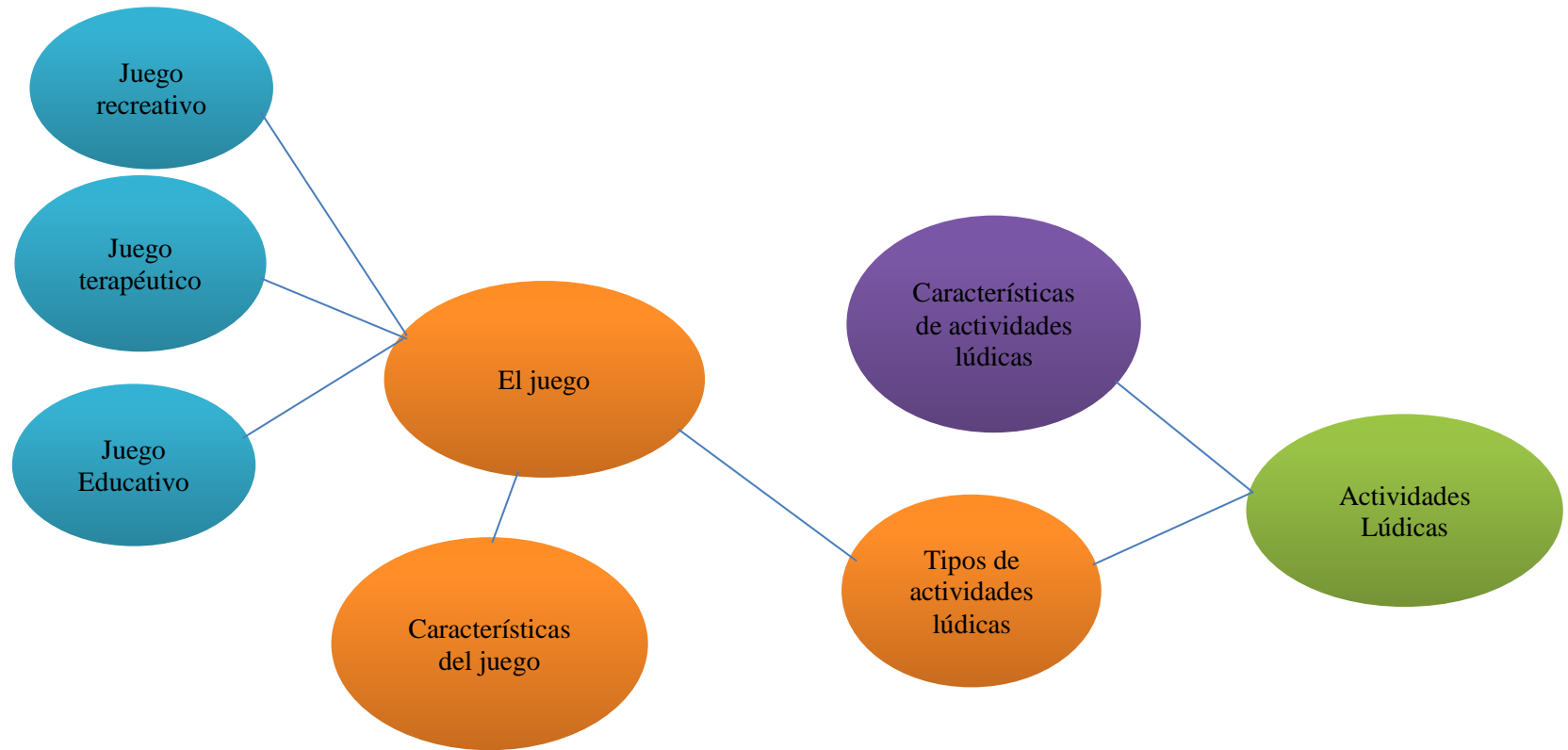


Gráfico N° 3 Constelación de Ideas “Variable Independiente”

Elaborado por: Edison Rojano

Variable

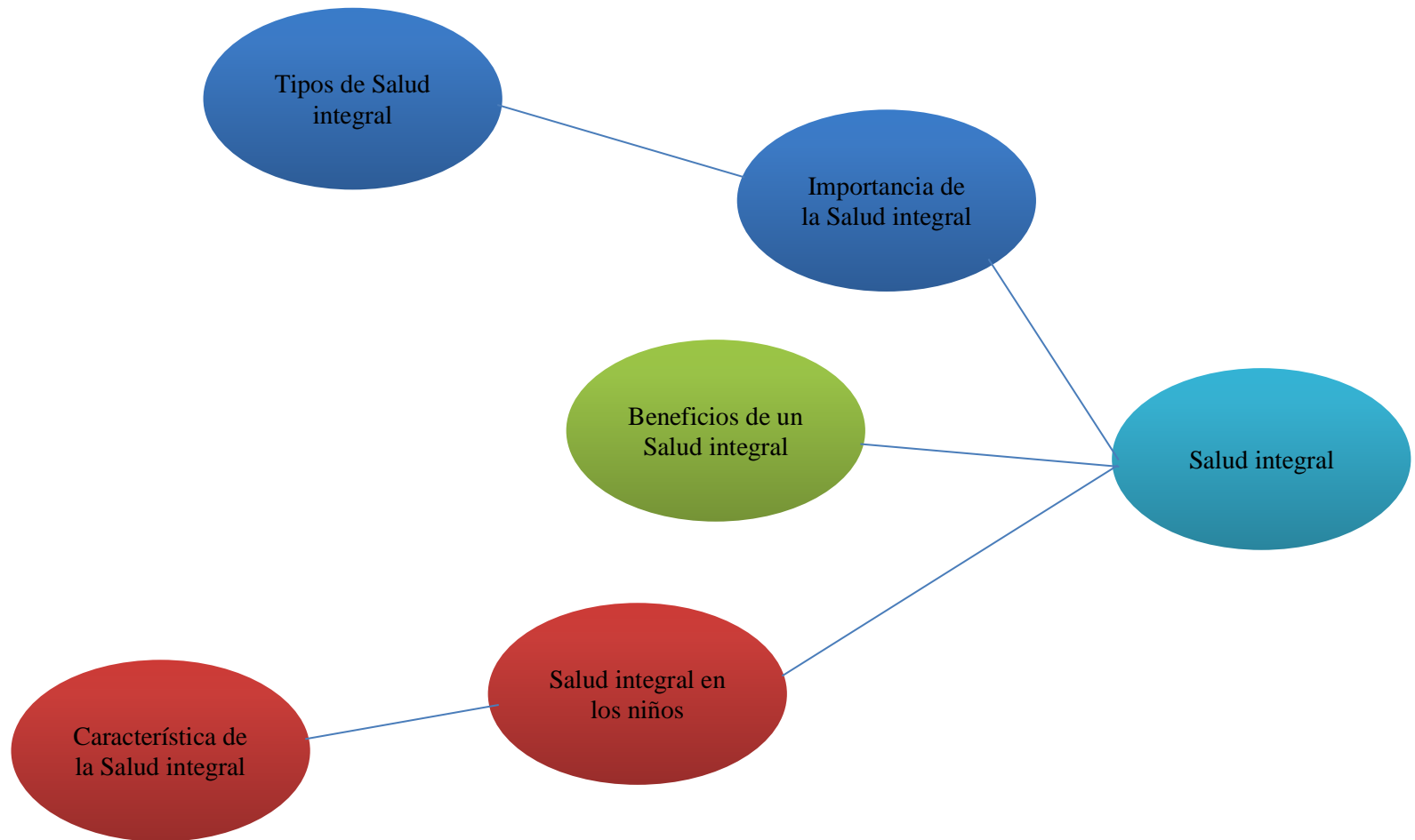


Gráfico N° 4 Constelación de Ideas “Variable Dependiente”

Elaborado por: Edison Rojano

Desarrollo Teórico De Objeto y Campo

Desarrollo fundamental de la Categoría Variable Independiente

Definición

La educación física, es una disciplina educativa que se enfoca en los movimientos corporales con el objetivo de desarrollar de manera integral y armoniosa las capacidades físicas, emocionales y cognitivas de las personas para mejorar la calidad de vida. familiar, social y productiva. En otras palabras, la Educación física puede originarse como una necesidad personal, pero es importante reconocer que también tiene un impacto y relevancia a nivel social.

De acuerdo con Montero (2019) “La educación física es unas de las actividades más significativas que realiza el ser humano en toda su vida, a través de ella se educa al individuo a realizar con sistematicidad ejercicios físicos, deportes, juegos entre otros; valorando las condiciones y aptitudes físicas de cada persona" (p. 1)

La educación física implica educación para la salud y para la integración del cuerpo y la mente. Es fundamental inculcar valores que proporcionen a los estudiantes los conocimientos necesarios para cuidar su cuerpo y mantener su bienestar.

El concepto de cultura de movimiento, derivado de la teoría de Dietrich (1985), “se refiere a una visión integral de las manifestaciones culturales en las que el movimiento humano se convierte en un elemento simbólico de significado, arraigado en las tradiciones de determinadas comunidades o sociedades. En todas las culturas, se pueden observar diversas expresiones de danza, juegos, competiciones y movimientos teatrales, que reflejan la riqueza y diversidad de la cultura del movimiento humano” (p. 38).

Según Calero y Fernández (2007), “La cultura física está sometida en la actualidad a influencias externas relacionadas con la variabilidad de las necesidades individuales, grupales y sociales” (p. 2).

Es decir, para identificar las necesidades en las que se tienen en cuenta algunos

componentes de la cultura física, es necesario identificar el contexto sociocultural de la población que se beneficiará de ella. Debido a los diversos factores que intervienen en cada individuo y cada grupo social en el que vive en la búsqueda de medios para satisfacer sus necesidades físicas y de ocio.

La diferencia significativa entre Cultura física y deporte y educación física y actividad física es que las dos primeras se definen en su hecho y acto educativo: una lección de educación física y entrenamiento deportivo o una lección deportiva, y las segundas son un concepto que permite abrazar el primero e incluirlo en otros campos de actividad científica y profesional. La educación física y el deporte son fundamentales en el ámbito de la Cultura Física y el Deporte, así como en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Llamar a este campo científico "ciencias de la educación física y del deporte" resalta de manera más clara la existencia y relevancia de este campo de conocimiento científico en el mundo académico desde sus inicios.

Las ciencias de la cultura física y el deporte se pueden concebir como un campo de conocimiento científico dentro del amplio ámbito científico, que engloba un conjunto de disciplinas, tanto teóricas como prácticas, que se entrelazan con otras áreas de estudio dedicadas a investigar y comprender los hechos, fenómenos, acciones y procesos relacionados con la actividad física, la educación física y el deporte. Esta área de estudio se caracteriza por su enfoque disciplinario, multidisciplinario e interdisciplinario en la investigación y comprensión de estos temas.

Actividad lúdica

La palabra "Lúdica" proviene del latín ludus, y está relacionada con los juegos. El juego siempre ha estado asociado a la infancia, lo que ha creado una cierta barrera psicológica que ha estigmatizado el juego en aplicaciones serias y profesionales, aunque lo cierto es que esto dista mucho de la realidad.

La actividad lúdica hace referencia a una práctica divertida, para los niños es una herramienta de aprendizaje muy importante, por lo tanto, las actividades de juego son una valiosa herramienta para la educación y el desarrollo. La aplicación

de los juegos desde un punto de vista didáctico implica que los juegos se utilizan en la mayoría de los casos para manipular y controlar a los niños, en un entorno escolar donde el aprendizaje se realiza jugando.

El Consejo Nacional de Educación, (2002) señala que “la actividad lúdica, se la considera como metodología general básica para desarrollar las capacidades de conocer, descubrir y crear, que constituye al logro del perfil del desarrollo del niño preescolar” (p 12).

La actividad lúdica es una parte fundamental en el desarrollo humano, puesto que, a través del juego y la diversión, las personas pueden explorar, experimentar y aprender de manera natural y placentera. Desde la infancia, el juego es una herramienta vital para el desarrollo cognitivo, emocional, social y físico de los individuos. A medida que crecemos, la importancia del juego se mantiene vigente, ya que nos permite mantener la creatividad, la curiosidad y la capacidad de adaptación a lo largo de toda nuestra vida (Candela y Benavides, 2020).

El juego no solo es beneficioso a nivel individual, sino que también tiene un impacto positivo en las relaciones interpersonales y en la sociedad en su conjunto. A través de actividades lúdicas compartidas, las personas pueden fortalecer lazos, fomentar la empatía, mejorar la comunicación y promover la colaboración. El juego en grupo es una forma poderosa de construir comunidad y generar un sentido de pertenencia y solidaridad entre las personas. En el ámbito educativo, la actividad lúdica se ha convertido en una herramienta pedagógica invaluable. El uso de juegos y dinámicas en el aula permite a los educadores crear un ambiente de aprendizaje más dinámico, participativo y motivador, favoreciendo la retención de conocimientos y el desarrollo de habilidades. Además, el juego en el proceso educativo estimula la creatividad, la resolución de problemas y el pensamiento crítico en los estudiantes (Candela y Benavides, 2020).

A nivel laboral, la introducción de actividades lúdicas en el entorno de trabajo ha demostrado ser beneficioso para el bienestar de los empleados, la productividad y el clima laboral. El juego en el trabajo puede contribuir a reducir el estrés, mejorar la motivación, fomentar la colaboración entre equipos y potenciar la

creatividad y la innovación. Además, promueve un ambiente más inclusivo y equitativo, donde se valora la diversidad de habilidades y perspectivas (González et al., 2021).

La diversidad de actividades lúdicas es inmensa, abarcando desde juegos de mesa y deportes hasta actividades artísticas, musicales y de exploración al aire libre. Cada persona puede encontrar la actividad lúdica que más se adapte a sus gustos, intereses y necesidades, permitiéndole disfrutar de momentos de relax, diversión y aprendizaje a su propio ritmo. La variedad de opciones lúdicas disponibles ofrece oportunidades para descubrir nuevas pasiones y habilidades.

Según lo anteriormente descrito, la actividad Lúdica promueve un clima agradable para el estudiante al permitir actividades creativas y crear espacios en los que los niños y niñas puedan desarrollarse en todos los aspectos, sin miedo y más bien confiados en lo que hacen. El niño aprende a través del juego y al mismo tiempo interactúa según el entorno que le proporciona el docente. Además, la actividad lúdica es un elemento esencial en la vida de las personas, que aporta múltiples beneficios a nivel individual, social, educativo y laboral. A través del juego, las personas pueden desarrollar aspectos fundamentales de su personalidad, fortalecer relaciones, aprender de forma experiencial y disfrutar de momentos de diversión y esparcimiento. Por tanto, es importante valorar y fomentar la actividad lúdica en todos los ámbitos de la vida para promover un desarrollo integral y equilibrado.

Estrategia Lúdica

Es un método de enseñanza participativo y dialógico. Los juegos han sido un componente fundamental en la existencia humana a lo largo de la historia, con sus raíces en antiguos rituales religiosos que datan de los albores de la civilización. Estas actividades lúdicas no solo son una expresión cultural, sino también reflejo del espíritu de una comunidad. Las estrategias lúdicas son herramientas educativas y de aprendizaje que se basan en la implementación de juegos y actividades recreativas para alcanzar objetivos específicos en diversos contextos. Estas estrategias buscan fomentar la participación activa de los individuos, estimular su

creatividad, promover el trabajo en equipo y mejorar sus habilidades cognitivas y emocionales (Salazar y Loor, 2022).

Al incorporar juegos en el proceso de aprendizaje, se crea un ambiente más dinámico y motivador que favorece la retención de información y la comprensión de conceptos complejos. Los participantes se involucran de manera más significativa en la tarea, ya que perciben el aprendizaje como una experiencia divertida y estimulante. Además, las estrategias lúdicas permiten adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje, ya que ofrecen variedad de dinámicas y desafíos que pueden ser personalizados según las necesidades de cada individuo. Esto facilita la inclusión de todos los participantes y promueve un ambiente de igualdad de oportunidades para el desarrollo de habilidades y competencias (Salazar y Loor, 2022).

Otro aspecto importante de las estrategias lúdicas es su capacidad para promover la resolución de problemas de manera creativa y colaborativa. A través de juegos de roles, simulaciones y actividades grupales, los participantes pueden experimentar situaciones diversas y explorar diferentes enfoques para enfrentar desafíos y tomar decisiones efectivas. Asimismo, el uso de estrategias lúdicas en entornos educativos y laborales contribuye al fortalecimiento de habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y la cooperación. Los juegos promueven la interacción entre los participantes, fomentando el trabajo en equipo y la construcción de relaciones positivas basadas en la confianza y el respeto mutuo (Alvarado et al., 2024).

El juego como estrategia lúdica

En el ámbito educativo, el juego se considera una herramienta efectiva para fomentar el aprendizaje en niños y niñas. Las actividades lúdicas se llevan a cabo mediante juegos que son gratuitos, recreativos, tradicionales y simbólicos. Por ejemplo, los educadores, basándose en su experiencia, pueden ampliar la variedad de juegos para adaptarse a las necesidades y particularidades de sus estudiantes.

Para Schiller (1994), "un hombre es un hombre completo sólo cuando juega

"(p. 241). Fruto de la dinámica del juego, el deseo de libertad, la espontaneidad en la acción, el aprecio del espíritu por el impulso de crear, la inventiva y la reflexión, cualidades que distinguen nuestro ser en el juego, el hombre se despoja de todo lo que está reprimido, esclavizado en su mundo interior.

El juego como estrategia lúdica puede ser una herramienta muy efectiva para el desarrollo de habilidades y el aprendizaje en diversas áreas. Los juegos ofrecen la oportunidad de aprender a través de la experiencia directa, permitiendo a los jugadores experimentar el proceso de prueba y error de manera activa y participativa. Además, los juegos pueden ayudar en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la planificación estratégica y la creatividad, así como en el fomento de habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía (Guerrero et al. 2023).

Al ofrecer un entorno divertido y desafiante para aprender, el juego puede aumentar la motivación y el compromiso de los participantes. Los jugadores tienden a estar más dispuestos a enfrentarse a desafíos y persistir a pesar de los fracasos cuando están inmersos en un juego. Asimismo, los juegos cooperativos pueden promover la colaboración entre los jugadores, ya que a menudo se enfrentan a desafíos que requieren trabajar juntos para lograr un objetivo común. Esto puede fomentar el trabajo en equipo y la construcción de relaciones positivas (Morales, 2022).

Diversos juegos requieren que los jugadores desarrollen estrategias efectivas y tomen decisiones rápidas en situaciones cambiantes. Estas habilidades son transferibles a contextos fuera del juego, como en el ámbito laboral o académico. En resumen, el juego como estrategia lúdica puede ser una forma poderosa y efectiva de promover el aprendizaje, el desarrollo de habilidades y la diversión. Anímate a explorar cómo integrar el juego en tus actividades para obtener beneficios tanto a nivel personal como profesional (Tovar, 2023).

Por consiguiente, de acuerdo con las bases teóricas anteriormente citadas, el juego expresa más claramente el mundo interior del niño, demostrando su valor inherente. La importancia de los juegos se puede ver en términos de los objetivos

que logran, como se muestra a continuación:

Para el desarrollo físico

La actividad física es crucial para el crecimiento del cuerpo, ya que ejercicios como caminar, correr, saltar y mover los brazos y piernas son fundamentales para el desarrollo físico de una persona. Estas acciones no solo benefician la función cardiovascular y respiratoria, sino que también promueven el fortalecimiento muscular, especialmente cuando se realizan en un contexto de juego.

Según Ruiz (1987), una distinción significativa entre la gimnasia y el juego; mientras que la gimnasia se centra en movimientos específicos dirigidos a zonas particulares del cuerpo en momentos específicos, el juego implica una complejidad de movimientos que resulta en un ejercicio más simulado. Además de los beneficios para las funciones cardiovasculares, respiratorias y osmóticas, el juego afecta a todos los órganos del cuerpo, incluido el cerebro. La fisiología experimental ha demostrado que el trabajo muscular activa funciones cerebrales (pág. 17).

Para el desarrollo mental

Durante la infancia, el desarrollo mental se acelera significativamente, y el juego se convierte en una actividad primordial. El niño tiene un interés inmediato en el juego; juega porque es divertido y satisface perfectamente las necesidades de su desarrollo general actividad. Durante esta fase, el niño perfecciona sus sentidos, adquiere un mayor dominio de su cuerpo, mejora su capacidad de expresión y desarrolla una capacidad de observación más aguda. Educadores de diversos países han evidenciado que el progreso mental avanza de la mano con el desarrollo físico. Si bien los músculos se fortalecen y se vuelven fundamentales, es la mente y el cerebro los que los guían, permitiendo al niño comprender y disfrutar de las habilidades que logra realizar.

Durante el juego, el niño aprenderá a analizar, concentrarse, sintetizar, abstraer y generalizar abstraer y generalizar. El niño emplea su inteligencia para resolver diversas situaciones presentadas en diferentes juegos, combinando habilidades mentales con experiencias vividas. Esto le permite abordar muchos problemas

cotidianos más adelante en la vida.

Cuando un niño juega, con el tiempo se familiariza con los seres humanos, los animales y consigo mismo. Puede interactuar con un compañero real o imaginario, representando animales y personas por diversas razones. Este es el período de animismo en el niño, donde, gracias a la flexibilidad de su imaginación, puede identificarse con una amplia variedad de roles en sus juegos imaginativos. Las teorías asociadas. El desarrollo de teorías acerca del juego infantil se observó durante los primeros años del siglo veinte y hasta la actualidad, mantienen gran relevancia (García y Navarrete, 2022).

Las teorías sobre el juego infantil surgen en el primer tercio del siglo XX y continúan teniendo una influencia significativa en las investigaciones actuales.

Freud dice: “Teoría de Sigmund describe el juego como un proceso emocional de naturalidad emocional” (1920, p. 4). El juego como analogía para la satisfacción de deseos insatisfechos y como medio el cumplimiento expresión de la sexualidad infantil de deseos insatisfechos y como medio de expresión de la sexualidad infantil (sentimientos inconscientes).

Freud (1905) criticó la explicación funcionalista del juego proporcionada por Groos (1901). El placer lúdico tiene su origen, para Groos, en la satisfacción de la dificultad superada. Encontramos satisfacción en repetir aquello que ya dominamos, y esa repetición consolida lo aprendido antes de que el sujeto tenga ocasión de aplicarlo. Sin embargo, a partir de 1920, Freud se ve obligado a modificar su teoría y a reconocer que en él actúan también las experiencias reales, no sólo las proyecciones del inconsciente y la realización de deseos. La explicación de la presencia repetitiva de aquellas experiencias, que habían sido desagradables o traumáticas requería de otro principio que el del placer.

La fuerza destructiva y autoagresiva, que llevó a Freud a reformular toda su teoría, afectó también a su concepción del juego. De espectador pasivo, el niño se convierte en actor y representa esos aspectos negativos, traumáticos, de la realidad exterior cuya presencia requiere una explicación que vaya más allá del principio del placer. Serán precisamente estas características del juego infantil las que permitan su utilización como instrumento de diagnóstico y de terapia de los

conflictos infantiles. Al igual que ocurre con los sueños, el juego infantil refleja otros procesos a los que no se puede acceder de forma directa. También manifiesta la ansiedad generada por vivencias reales y al recrear el trauma, el niño logra adaptarse mejor a esa realidad, controlando en el juego los eventos que antes lo superaron.

El juego puede servir como una forma efectiva de reducir el estrés, aumentar el bienestar emocional y promover la relajación. Sumergirse en un juego divertido permite a las personas desconectar de las preocupaciones cotidianas y disfrutar de un momento de ocio que puede ser revitalizante y terapéutico. Otro beneficio importante del juego es su capacidad para reducir el estrés y promover el bienestar emocional. Sumergirse en un juego divertido puede ayudar a las personas a desconectar de las preocupaciones cotidianas, relajarse y disfrutar de un momento de ocio (Chacha, 2022).

Desarrollo fundamental de la Categoría Variable Independiente.

Salud Integral

Según la OMS 1946, la salud es definida como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. La salud integral del ser humano se manifiesta no solo en la ausencia de enfermedades sino también en el equilibrio mental, fortalecimiento físico y bienestar social. Esta descripción define la salud de manera integral, abarcando el bienestar biológico, psicológico y social con el fin de promover un estado óptimo de bienestar para las personas.

La salud integral es un concepto amplio que abarca todos los aspectos de la salud de una persona. Incluye no solo la salud física, como la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un estilo de vida saludable, sino también la salud mental y emocional. Esto implica cuidar no solo el cuerpo, sino también la mente y las emociones, ya que todos estos aspectos están interconectados y juegan un papel crucial en el bienestar general de una persona (Montañez, 2024).

La promoción de la salud integral implica adoptar un enfoque preventivo y proactivo hacia la salud. Esto implica no solo tratar las enfermedades una vez que se presentan, sino también fomentar hábitos saludables, promover la educación

sobre la salud y brindar acceso a servicios de atención médica de calidad. Al priorizar la prevención y la promoción de la salud, se puede contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas y a la reducción de la carga de enfermedades en la sociedad (Montañez, 2024).

Mantener la salud implica adaptarse constantemente a diversos desafíos como microbios, estímulos, presiones y problemas que surgen en la vida diaria. Se concibe la salud como un proceso activo de adaptación y respuesta a las demandas del entorno en lugar de ser vista como un estado estático. Esto significa que la salud no se limita solo a la condición física, sino también a la capacidad de manejar el estrés, las interacciones sociales y otros aspectos del entorno que afectan el bienestar general de una persona.

Como bien sostiene Urrego, (2007):

El estilo de vida está conformado por los hábitos, actitudes, tradiciones, actividades y decisiones grupales o individuales, ante la presencia de los diversos contextos en los que se desarrollan las personas y son susceptibles de modificación a lo largo de la vida.

La forma de vida de una persona se compone de varios aspectos, como sus costumbres, actitudes, tradiciones, actividades y elecciones. Los diferentes contextos en los que las personas se desenvuelven, como su familia, comunidad, cultura y entorno social en general, influyen en estos aspectos.

Importancia de la Salud Integral

La salud, entendida desde una perspectiva integradora, implica un equilibrio dinámico que abarca no solo la ausencia de enfermedades, sino también un bienestar completo en las dimensiones física, mental y social de la vida. Este concepto promueve la idea de que una vida saludable va más allá de evitar dolencias, enfocándose en el fortalecimiento de la capacidad de las personas para adaptarse a los desafíos cotidianos y prosperar en su entorno.

Según Deossa, (2020):

La salud se define como un estado integral de bienestar físico, mental y social, que va más allá de la ausencia de enfermedades. Implica una condición óptima que permite una excelente calidad de vida y eficacia en las actividades diarias. Este enfoque holístico busca un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, integrando todos los aspectos de la vida y trascendiendo la simple prevención de patologías.

Cuadro N° 1. Características de la salud humana

Característica	Descripción
Holístico	La salud abarca no solo en los aspectos físicos y mentales, sino también los sociales del bienestar.
Dinámica	La salud es un estado dinámico y en evolución, que está condicionado por diversos factores.
Equilibrio	Alcanzar el bienestar implica hallar un equilibrio adecuado entre diferentes aspectos de la salud, como la alimentación, la actividad física y la salud mental.
Resiliencia	Las personas que gozan de una buena salud tienen la capacidad de enfrentar y adaptarse a los desafíos y transformaciones en su entorno.
Prevención	Conservar la salud requiere adoptar acciones preventivas para protegerse de las enfermedades y promover un estilo de vida sana.

Fuente: Elías et al., (2021)

Importancia de la Salud Humana

La alimentación y la nutrición adecuada son los pilares fundamentales para mantener y promover todos los aspectos de la salud. Una dieta balanceada, junto con hábitos saludables, actividad física constante y una adecuada gestión del estrés, puede mantener una salud óptima durante toda la vida (Deossa, 2020).

Debemos considerar diferentes aspectos en la salud integral incluyen:

Cuadro N° 2. Tipos de la salud integral

Aspecto de Salud	Descripción
Salud Física	Implica el bienestar general del cuerpo y su capacidad para operar de manera óptima, lo que comprende una dieta equilibrada, ejercicio regular, descanso y sueños suficientes, la prevención de enfermedades y el control de condiciones médica preexistentes.
Salud Mental	Se refiere al bienestar psicológico y emocional de un individuo. Involucra mantener un equilibrio mental saludable, gestionar eficazmente el estrés, poseer una autoestima sólida y ser capaz de identificar y enfrentar los problemas de manera adecuada.
Equilibrio Emocional	Esto esta vinculado con la habilidad de una persona para identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional.
Bienestar Social	Las relaciones y vínculos que una persona crea con los demás y su entorno social son esenciales. Contar con una red de apoyo fuerte puede impactar de manera favorable en el bienestar integral.
Prevención de Enfermedades	Una alimentación saludable puede prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, la dieta influye en la función cognitiva y em el estado de ánimo.

Fuente: Elías et al., (2021)

Estos factores relacionados con el bienestar resaltan la estrecha relación entre la dieta y la salud general. Una dieta equilibrada y saludable no solo beneficia la salud física, sino que también resulta fundamental para el bienestar cognitivo, emocional y comunitario enfatizando la importancia de la dieta en la prevención de afecciones y en la promoción de una condición física y mental óptima.

La importancia de la salud humana radica en su efecto directo en el bienestar de las personas. Mantener un estado de salud óptimo no solo permite a los individuos desempeñar sus actividades diarias con eficiencia, sino que también contribuye a su bienestar psicológico y relación. Una buena salud física y mental es fundamental para disfrutar plenamente de la vida, establecer relaciones significativas con los demás y alcanzar metas personales y profesionales (De la Guardia y Ruvalcaba, 2020).

Además, la salud humana es un soporte crucial para el avance sostenible de las sociedades. Individuos sanos son más productivos, lo que a su vez impulsa el crecimiento económico y la prosperidad de una nación. La prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables no solo benefician a nivel individual, sino que también tienen un impacto positivo en la economía, el sistema de salud y la sociedad en su conjunto (Montañez, 2024). Para lograr una salud integral, es necesario combinar varios hábitos saludables, ya que ningún factor por sí solo es suficiente. Por ejemplo, practicar actividad física regularmente es beneficioso, pero si no se acompaña de una alimentación adecuada, la salud puede verse comprometida.

Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto amplio que engloba múltiples dimensiones, incluyendo el bienestar físico, mental, emocional y social, que influyen en el equilibrio y la plenitud de las personas en su vida diaria. En primer lugar, la salud juega un papel fundamental en la salud integral, ya que una buena situación de salud física y mental permite disfrutar de la vida de forma plena y realizar las actividades cotidianas con energía y vitalidad. Una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio y el cuidado de la salud son aspectos determinantes para incrementar el bienestar general (Sáenz, 2023).

Además de la salud, el entorno que rodea a los individuos también influye en su calidad de vida. Vivir en un ambiente seguro, limpio y con provisión de servicios básicos como suministro de agua, electricidad y transporte favorece la mejora de la calidad de vida. Asimismo, contar con espacios verdes, áreas de recreación y

lugares de encuentro social favorece el bienestar y la satisfacción de la población (Pimentel y Oseda, 2021).

En tercer lugar, el aspecto emocional y las relaciones interpersonales resultan esencial para el bienestar de los individuos. Mantener relaciones saludables, tanto con la familia como con amigos y colegas, proporciona apoyo emocional, fortalece el sentido de pertenencia y contribuye a una mayor satisfacción personal. La autoestima, la capacidad de gestionar el estrés y las emociones, y la resiliencia son habilidades importantes para mejorar la calidad de vida (Pimentel y Oseda, 2021).

Beneficios para la salud durante la infancia

La participación en actividades físicas durante la etapa infantil conlleva una cadena de ventajas durante esta etapa, que abarcan desde promover un progreso y maduración saludable del sistema cardiovascular, respiratorio y musculoesquelético, hasta favorecer el equilibrio calórico y, por ende, mantener un peso adecuado. Briones dice: “La salud durante la infancia ayuda a prevenir condiciones de riesgo para trastornos cardiovasculares y el exceso de niveles de colesterol en sangre, al tiempo que brinda la oportunidad de cultivar relaciones sociales, experimentar satisfacción personal y fomentar el bienestar emocional (2006, p. 25).

Dentro de los principales beneficios, se encuentra:

- **Crecimiento y desarrollo saludables:** La actividad física en la infancia contribuye significativamente al progreso saludable del sistema cardiorrespiratorio y del aparato musculoesquelético de los niños. A través del ejercicio regular, los niños fortalecen sus músculos, mejoran su resistencia cardiovascular y pulmonar, y desarrollan una base sólida para un estilo de vida activo en el futuro.
- **Mantenimiento del equilibrio calórico y peso saludable:** El ejercicio físico regular en la infancia ayuda a mantener un equilibrio calórico adecuado y favorece un peso saludable en los niños. Al quemar calorías a través del ejercicio, los niños pueden controlar su peso y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el exceso de peso, como

la obesidad.

- **Prevención de enfermedades cardiovasculares:** La actividad física en la infancia también es vital para la prevención de trastornos cardiovasculares, como la hipertensión y el aumento del colesterol en sangre. Al fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, los niños pueden reducir la posibilidad de padecer problemas cardiovasculares a largo plazo y mantener su salud cardiovascular en óptimas condiciones.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** Participar en actividades físicas proporciona a los niños a la ocasión de convivir con sus pares, trabajar en equipo y desarrollar habilidades sociales importantes. A través del juego y el ejercicio en grupo, los niños aprenden a comunicarse, colaborar y resolver conflictos de manera constructiva, lo que contribuye a su desarrollo emocional y social.
- **Mejora del bienestar mental:** La actividad física en la infancia no solo favorece al cuerpo, sino también al bienestar mental. El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que promueven sentimientos de bienestar y felicidad. Los niños que participan en actividades físicas suelen experimentar una mayor autoestima, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar su salud mental en general.

Alimentación Adecuada

Según Jiménez: “la alimentación desempeña una contribución clave al estado de salud del cuerpo, ya que unos hábitos dietéticos adecuados se relacionan con buena salud y vitalidad, mientras que una alimentación inadecuada puede llevar a debilidad y aumentar la susceptibilidad a enfermedades” (2003, p. 220). La salud del cuerpo se ve afectada de manera crucial por la alimentación. Tener buenos hábitos alimenticios conduce a una buena salud y energía, pero tener malos hábitos se relaciona con debilidad y un mayor riesgo de enfermarse. En resumen, el bienestar físico y la resistencia a las enfermedades se ven directamente afectados por la calidad de la dieta.

Actividad física regular

Por consiguiente, según Jiménez en 2003, el ejercicio físico es claramente uno

de los medios más esenciales para la salud, con múltiples efectos beneficiosos, entre los cuales se encuentran algunos mencionados” (2003, p. 220).

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Promueve el desarrollo y fortalecimiento del corazón.
- Fortalece los músculos y los huesos.
- Alivia la tensión física y mental.
- Contribuye a la prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

Destaca que el ejercicio es fundamental para mantener y mejorar la salud, ya que incrementa la capacidad respiratoria, fortalece el corazón y mejora la fuerza de los músculos y huesos. Además, el ejercicio ayuda a reducir la tensión física y mental, y es eficaz en la prevención y control de múltiples enfermedades. En conclusión, realizar ejercicio con regularidad es esencial para llevar una vida saludable y equilibrada, ya que proporciona una amplia gama de beneficios tanto físicos como mentales.

Descanso Adecuado

Es crucial dedicar el tiempo adecuado al descanso, sugiriendo dormir entre 8 y 9 horas cada día. Indica que un descanso adecuado es fundamental para empezar el día con vitalidad y disminuir el estrés cotidiano. Para mejorar la calidad del sueño, se sugiere que el ejercicio físico puede ayudar, mientras que las cenas pesadas pueden afectar negativamente. Además, se destaca la importancia de mantener posturas adecuadas al dormir para conseguir un descanso reparador. En síntesis, el texto defiende la importancia de descansar bien y proporciona consejos prácticos para hacerlo mejor, como realizar ejercicio, evitar comidas pesadas por la noche y cuidar las posturas al dormir.

El descanso adecuado es un componente esencial para el equilibrio físico, mental y emocional de los seres humanos. Se refiere al período de tiempo en el que el cuerpo y la mente se recuperan y se revitalizan, permitiendo que el organismo funcione de manera óptima. Durante el descanso, el cuerpo tiene la oportunidad de

reparar tejidos, consolidar la memoria, regular procesos metabólicos y reponer energías para afrontar las demandas diarias.

La importancia del descanso adecuado radica en sus múltiples beneficios para la salud y el rendimiento. Un buen descanso contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la concentración, aumentar la creatividad, reducir el estrés, regular el estado de ánimo y prevenir enfermedades relacionadas con el cansancio crónico. Asimismo, descansar lo suficiente está estrechamente ligado al rendimiento laboral, académico y deportivo, ya que favorece la competencia de aprendizaje, la elección de opciones acertadas y la recuperación muscular.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

Paradigma y tipo de investigación

En la metodología, se emplearon instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos. La encuesta sirvió como instrumento cuantitativo, permitiendo medir variables específicas de manera estructurada y comparable. Para el enfoque cualitativo, se utilizaron la entrevista semiestructurada, que facilitó la exploración de percepciones y experiencias detalladas, y la investigación documental, que aportó contexto mediante el análisis de fuentes previas.

El paradigma crítico se centra en analizar y cuestionar las estructuras sociales, políticas y culturales existentes, buscando identificar las injusticias, desigualdades y opresiones que afectan a diversos grupos de la sociedad. Este enfoque promueve el pensamiento reflexivo, la conciencia social y la iniciativa transformada para generar cambios positivos y equitativos en la realidad estudiada. En la

investigación bajo el paradigma crítico, se busca dar voz a los grupos marginados, visibilizar sus experiencias y luchar por la justicia social (Hernández y Mendoza, 2018).

La investigación mixta, que combina enfoques cuantitativos y cualitativos, permite obtener una visión más clara y completa de los fenómenos estudiados. Al integrar ambos tipos de datos, se enriquece la investigación al combinar la objetividad y generalización de los datos cuantitativos con la riqueza descriptiva y la profundidad de los datos cualitativos. Esta combinación de métodos brinda una perspectiva más holística y rigurosa, permitiendo abordar de manera más efectiva los retos y complejidades de la realidad social (Hernández y Mendoza, 2018).

Modalidad de la investigación

El estudio descriptivo se enfoca en analizar y describir detalladamente las características de un fenómeno o situación específica. En este tipo de investigación, se recopilan datos objetivos para proporcionar una representación precisa de lo que se está estudiando. De igual manera, en un estudio exploratorio, el objetivo principal es investigar un tema o problema de manera más amplia y general, con el fin de obtener una comprensión inicial y generar hipótesis para investigaciones posteriores. Este tipo de estudio suele ser útil cuando hay poca información disponible sobre un tema en particular. Por ejemplo, un estudio exploratorio sobre el impacto de la inteligencia artificial en la industria del turismo podría incluir entrevistas con expertos en el campo y un análisis general de las tendencias actuales (Hernández y Mendoza, 2018).

Un estudio de carácter documental se basa en la revisión y análisis de fuentes de información existentes, como libros, artículos, informes y registros históricos. En este tipo de investigación, se recopila y sintetiza información relevante de diversas fuentes documentales para abordar un problema o responder a una pregunta de investigación específica. Por ejemplo, un estudio documental sobre la evolución de la tecnología educativa podría involucrar la revisión de publicaciones académicas, informes gubernamentales y documentos de organizaciones educativas (Hernández

y Mendoza, 2018).

Además, es importante destacar que el enfoque es correlacional, que según la SEMAR (2016) implica que la investigación correlacional "Evalúa dos o más variables para determinar si están relacionadas entre sí en un mismo sujeto o grupo, y luego analiza la correlación" (pág. 24). Este enfoque se utilizó para investigar cómo los cambios en una variable afectan a otra variable, con el fin de proponer una solución integral para la salud motriz, demostrando cómo las actividades lúdicas desempeñan un papel directo en el proceso de investigación.

Sirvió para determinar en qué forma los cambios de una variable intervienen en la otra variable, para proceder a dar una alternativa de solución a la salud integral motriz, estableciendo como las actividades lúdicas intervienen directamente en el proceso de investigación en los estudiantes de educación media de Educación General Básica de la Escuela Clemente Vallejo Larrea.

Población

En palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2010) "la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (pág. 174). Es decir, que comprenden todos los individuos involucrados en la investigación, los cuales poseen características habituales. Para esta investigación la población fueron los estudiantes de séptimo grado de educación media de la Escuela Clemente Vallejo Larrea" de la provincia de Pichincha, siendo un total de 70 estudiantes, y en consideración que es un número pequeño se trabajara con el total de la población no es necesario aplicar una muestra.

Cuadro N° 3. Población

Unidades de Observación	N°	%
DOCENTES	3	4.2%
ESTUDIANTES	70	95.8%
TOTAL	73	100%

Elaborado por: Edison Rojano

Fuente: Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea”.

Muestra

Se aplicará el muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente disponibles para el investigador.

Matriz de Operacionalización de Variables

Variable Independiente

Cuadro N° 4. Actividades Lúdicas

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Las actividades lúdicas constituyen juegos educativos que fomentan el crecimiento de habilidades específicas y destrezas, estimulando la curiosidad de los niños hacia su entorno, lo que les permite aprender de manera más efectiva y significativa, contribuyendo a un desarrollo humano más completo.	<ul style="list-style-type: none"> -Juegos educativos -Destrezas -Aprendizaje significativo -Desarrollo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> -Lógicos -De reglas -Estratégicos -Capacidad -Aptitud -Conocimiento -Habilidades -Competencias -Estrategias -Cognitivo -Social -Personal. 	<p>¿Con qué regularidad lleva a cabo actividades recreativas con sus estudiantes?</p> <p>¿Emplea actividades lúdicas como una táctica en el proceso de enseñanza y aprendizaje?</p> <p>¿Opina que, al participar en juegos, sus estudiantes mejoran sus habilidades de aprendizaje?</p> <p>¿Se produce un aprendizaje significativo para el estudiante al participar en actividades de juego?</p> <p>¿Está de acuerdo en que las actividades lúdicas contribuyen al desarrollo humano de los estudiantes?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario dirigido a docentes</p>

Elaborado por: Edison Rojano

Variable Dependiente

Cuadro N° 5. Salud Integral

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Se describe como un estado de bienestar integral que abarca la salud física, mental y social, y va más allá de simplemente la falta de enfermedades o dolencias.</p>	<p>-Salud Equilibrada.</p> <p>-Calidad de vida</p> <p>-Beneficios para la salud.</p> <p>- Alimentación Adecuada.</p>	<p>-Salud Mental</p> <p>-Salud Física</p> <p>-Salud Emocional.</p> <p>- Relaciones sociales</p> <p>-Estado psicológico.</p> <p>-Independencia.</p> <p>-Crecimiento saludable.</p> <p>-Equilibrio Calórico.</p> <p>-Bienestar físico.</p> <p>-Mayor Energía.</p> <p>-Prevención de enfermedades.</p> <p>-Hábitos dietéticos.</p>	<p>¿Te sientes capaz de manejar el estrés en tu vida diaria con actividades lúdicas?</p> <p>¿Salud integral es estar satisfecho con tu calidad de vida en general?</p> <p>¿Crees que la salud integral es llevar una dieta equilibrada y variada?</p> <p>¿Al tener una buena salud conlleva a tener un buen crecimiento?</p> <p>¿Consideras que una buena alimentación previene enfermedades crónicas?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario dirigido a docentes</p>

Elaborado por: Edison Rojano

Procedimiento de recolección de datos

Para llevar a cabo esta investigación, se realizaron los siguientes pasos para la recolección de datos:

1. **Definición de Instrumentos:** Se diseñaron cuestionarios y entrevistas semi-estructuradas para recolectar datos tanto cuantitativos como cualitativos. Los cuestionarios serán administrados a los estudiantes de séptimo grado de la Escuela Clemente Vallejo Larrea, mientras que las entrevistas se realizarán con los docentes y padres de familia.
2. **Aplicación de Cuestionarios:** Los cuestionarios serán distribuidos a los estudiantes de séptimo grado. Se explicará el propósito de la investigación y se asegurará la confidencialidad de las respuestas. Los estudiantes completarán los cuestionarios durante una sesión supervisada en la escuela.
3. **Entrevistas Semi-estructuradas:** Se llevarán a cabo entrevistas semi-estructuradas con los 3 docentes de la escuela y con una muestra de 10 padres de familia seleccionados por conveniencia. Las entrevistas serán grabadas y transcritas para su posterior análisis.
4. **Revisión Documental:** Se recopilaron y analizaron documentos relevantes, como informes académicos, registros escolares, y publicaciones anteriores sobre el tema de estudio.

Procedimiento para el análisis e interpretación de los resultados

1. **Codificación de Datos Cualitativos:** Las transcripciones de las entrevistas serán codificadas utilizando un software de análisis cualitativo. Se identificarán temas recurrentes y patrones en las respuestas de los participantes.

Cuadro N° 1. Interpretación de la codificación de datos cualitativos

Procedimiento para el Análisis e Interpretación de Resultados	Descripción de Resultados
Codificación de Datos Cualitativos	Las transcripciones de las entrevistas fueron codificadas mediante software de

	análisis cualitativo, lo que facilitó la organización de los datos y permitió estructurar la información en categorías significativas.
Identificación de Temas Recurrentes	Los temas recurrentes se identificaron en las respuestas, revelando percepciones clave sobre la importancia de la actividad física, obstáculos comunes y el impacto de las actividades lúdicas en la salud integral de los estudiantes.
Detección de Patrones	Los patrones de las respuestas mostraron una tendencia de los participantes a valorar el apoyo docente y la relevancia de la motivación en la participación activa en actividades lúdicas, resaltando su influencia positiva en el bienestar emocional y social.

Elaborado por: Edison Rojano.

2. **Análisis Estadístico de Datos Cuantitativos:** Se emplearán técnicas estadísticas descriptivas y correlacionales para analizar los datos de los cuestionarios. Se utilizarán programas como SPSS para calcular frecuencias, medias, y correlaciones entre variables.
3. **Triangulación de Datos:** Se compararon los hallazgos de las diferentes fuentes de datos para validar y enriquecer los resultados. Esta triangulación permitirá obtener una visión más completa y robusta del fenómeno estudiado.

Cuadro N° 2. Interpretación de la triangulación de datos

Aspecto Triangulado	Hallazgo Cualitativo	Hallazgo Cuantitativo	Resultado de la Triangulación
Participación en Actividades Lúdicas	La mayoría de los docentes y padres destacan la	El 82% de los estudiantes participan	Se confirma la relevancia de actividades lúdicas

	importancia de estas actividades para el desarrollo integral.	regularmente en actividades lúdicas.	para el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, justificando su integración en el currículum.
Preferencias de Actividades Lúdicas	Los estudiantes prefieren actividades físicas y al aire libre, según entrevistas.	Los juegos deportivos (45%) y juegos al aire libre (29%) son los favoritos.	Se reafirma la tendencia de preferencia por actividades que combinan ejercicio físico y socialización, indicando áreas a priorizar en el diseño de programas.
Impacto en Salud Integral	Docentes observan mejoras en la salud emocional y social de los estudiantes activos en actividades lúdicas.	Datos de encuestas sugieren una percepción positiva en los estudiantes sobre la influencia de estas actividades en su salud física.	Se valida el beneficio de actividades recreativas para la salud integral, promoviendo su adopción como herramienta educativa y de salud.

Elaborado por: Edison Rojano.

- 4. Interpretación de Resultados:** Los resultados cuantitativos y cualitativos serán interpretados en el contexto de la literatura existente y del marco teórico de la investigación. Se identificaron implicaciones prácticas y teóricas, así como recomendaciones para futuras investigaciones.

Validez y confiabilidad de los instrumentos empleados

Se calculará el alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna del cuestionario. Un valor de alfa de Cronbach igual o superior a 0.70 se considerará indicador de buena fiabilidad. Este cálculo se realizará para cada escala del cuestionario para asegurar que los ítems son consistentes entre sí.

Análisis de los resultados

Para realizar el análisis de las encuestas se consideraron las respuestas proporcionadas por los estudiantes. Durante el procesamiento de datos se observaron respuestas ambiguas, mismas que fueron revisadas y validadas de acuerdo con la lógica del autor. Por otro lado, dos formularios fueron descartados ya que se seleccionaron todas las opciones de respuesta; por lo tanto, del total de 62 participantes, se analizaron 60 encuestas para la presentación de resultados.

Pregunta 1. ¿Participas regularmente en actividades lúdicas en la escuela?

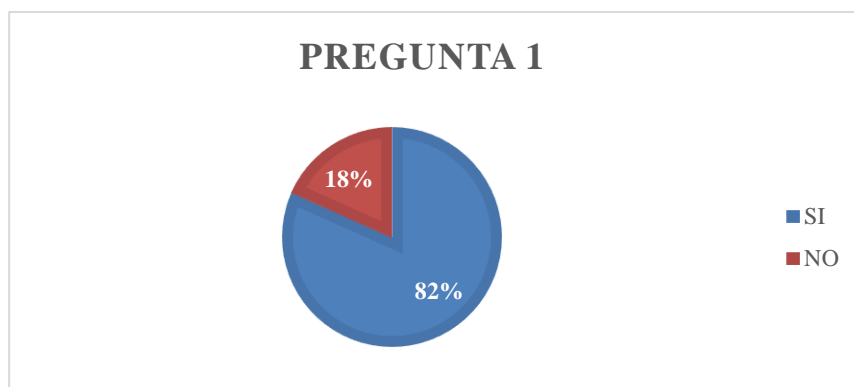


Gráfico N° 1. Respuesta pregunta 1

Elaborado por: Edison Rojano

Para la pregunta número uno sobre la participación regular en actividades lúdicas de la escuela, 54 estudiantes respondieron que, si lo hacen; mientras que, 15 dijeron que no. Por lo tanto, el 82% realizan actividades lúdicas, indicando una predisposición para realizar este tipo de actividades.

Cuadro N° 3. Número de personas pregunta 1

Respuesta	Personas	Porcentaje
SI	54	82%
NO	15	18%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

El hecho de que 15 alumnos no participen en estas actividades podría estar relacionado con muchos factores como la falta de interés o posiblemente limitaciones físicas y emocionales. Es importante profundizar sobre estas respuestas para poder revisar si los estudiantes están recibiendo otras formas de apoyo o si existen barreras limitantes que le impidan participar.

El 82% de los estudiantes encuestados participan en actividades lúdicas que les ayudan a fortalecer su bienestar físico, mental y emocional. Estos datos resaltan la importancia de mantener y expandir más espacios lúdicos en la escuela porque contribuyen en el desarrollo integral de los niños. Sin embargo, para el 18% restante que no participan de forma regular estas actividades, es crucial indagar sobre las razones de esta perspectiva para garantizar que todos tengan acceso.

Pregunta 2. ¿Qué tipo de actividades lúdicas disfruta más en la escuela?

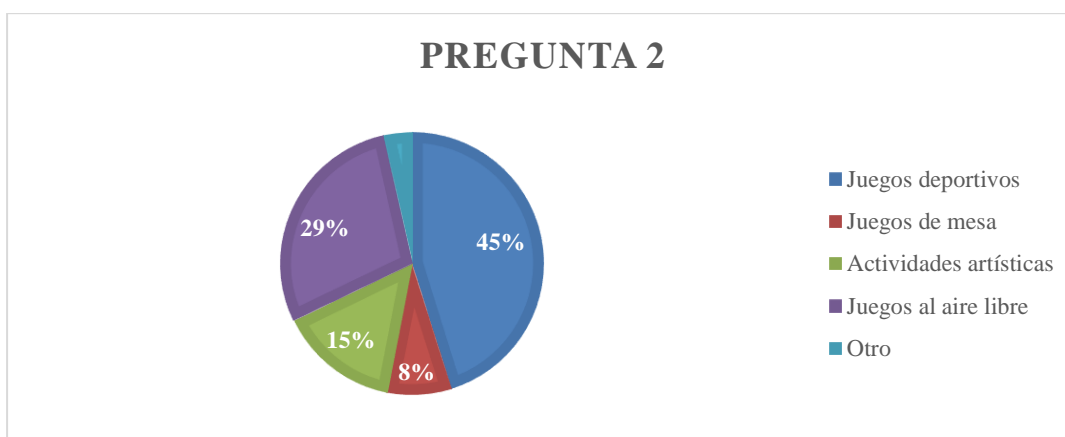


Gráfico N° 2. Respuestas pregunta 2

Elaborado por: Edison Rojano

La segunda pregunta se basa en identificar el tipo de actividades lúdicas que disfrutaban más los estudiantes en la escuela. Esta información es importante para diseñar programas educativos que realmente estén estructurados con base a los intereses y necesidades de los estudiantes.

Cuadro N° 4. Número de personas pregunta 2

Respuesta	Personas	Porcentaje
Juegos deportivos	40	45%
Juegos de mesa	3	8%
Actividades artísticas	5	15%
Juegos al aire libre	21	29%
Otro	1	3%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

Se registraron 40 votos para actividades deportivas y 21 para juegos al aire libre, mostrando la preferencia de los niños por actividades físicas y competitivas al aire libre. Las actividades artísticas y juegos de mesa tuvieron menor interés, con 21 y 5 votos, respectivamente. En general, el 45% de los estudiantes prefiere los juegos deportivos y al aire libre 21%, el 08%, los juegos de mesa y actividades tranquilas, y el 3% opta por actividades diversas como lanzar pelotas. Los resultados reflejan una preferencia clara por actividades que combinan movimiento y socialización fuera del aula. Se sugiere priorizar actividades deportivas y al aire libre, manteniendo opciones tranquilas como el arte o juegos de mesa para optimizar el impacto positivo del juego en el bienestar infantil.

Pregunta 3. ¿Cómo crees que las actividades lúdicas afectan tu salud física?

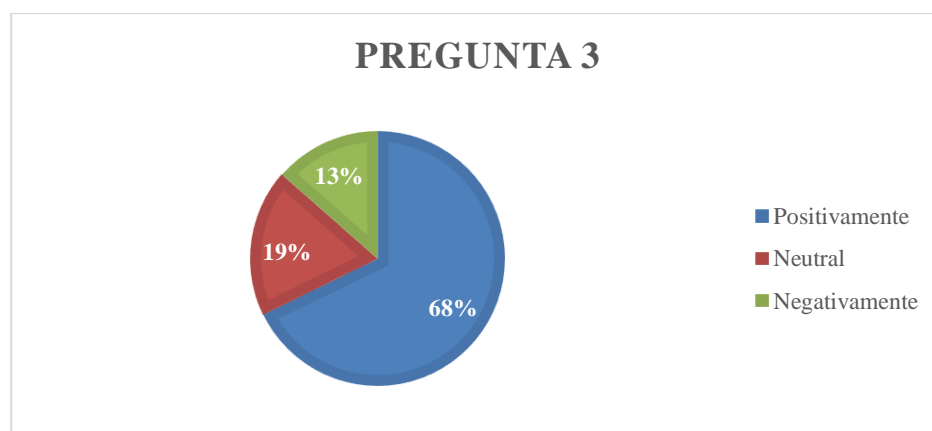


Gráfico N° 3. Respuestas pregunta 3

Elaborado por: Edison Rojano

La percepción que tienen los estudiantes sobre el impacto de las actividades lúdicas en su bienestar integral es relevante para analizar cómo valoran la recreación en su día a día. Estas actividades realizadas desde etapas muy tempranas en los centros educativos contribuyen a mejorar el estilo de vida de los niños y mejoran su desarrollo físico lo que se ve reflejando en una salud óptima.

Cuadro N° 5. Número de personas pregunta 3

Respuesta	Personas	Porcentaje
Positivamente	44	68%
Neutral	14	19%
Negativamente	11	14%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

Los resultados mostraron que el 68% de los estudiantes considera que las actividades lúdicas benefician su salud física, el 19% es neutral y el 13% percibe una influencia negativa. Esto sugiere que la mayoría valora los beneficios de estas actividades, reforzando la importancia de integrarlas en el currículum escolar. Sin embargo, la percepción negativa de algunos indica que es necesario evaluar posibles deficiencias en el diseño de las actividades o en la inclusión de estudiantes con limitaciones. En general, las actividades lúdicas son vistas como positivas para la salud física, lo que resulta alentador para esta investigación. Se recomienda, no obstante, explorar por qué el 19% las considera neutrales o negativas, para así ajustar las actividades y asegurar su impacto inclusivo y seguro en el bienestar estudiantil.

Pregunta 4. ¿Cómo te sientes después de participar en actividades lúdicas en la escuela?

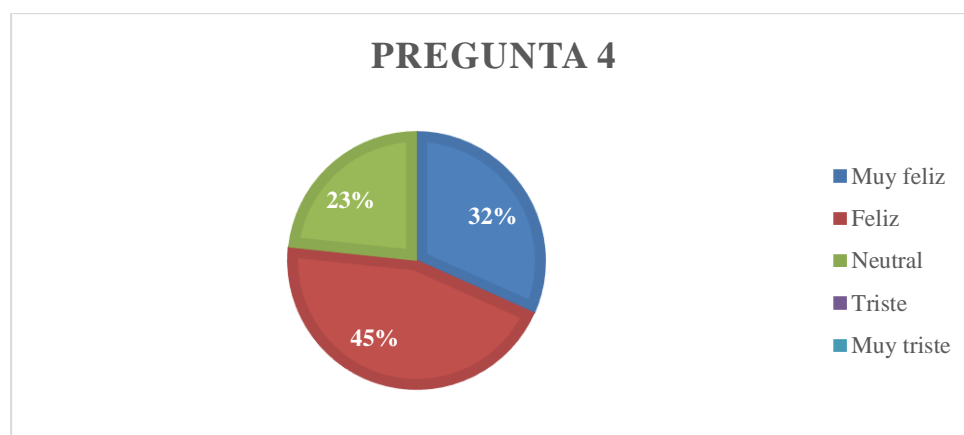


Gráfico N° 4. Respuestas pregunta 4

Elaborado por: Edison Rojano

La cuarta pregunta busca conocer cómo se sienten los estudiantes después de participar en actividades lúdicas. Esta información es relevante, ya que la recreación influye no solo en el desarrollo físico, sino también en el aspecto emocional. Comprender la perspectiva de los niños sobre el impacto en su estado anímico y nivel de satisfacción permite valorar mejor estos beneficios.

Cuadro N° 6. Número de personas pregunta 4

Respuestas	Personas	Porcentaje
Muy feliz	23	32%
Feliz	30	45%
Neutral	17	23%
Triste	0	0%
Muy triste	0	0%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

El 45% de los estudiantes se sienten felices y el 32% muy felices al realizar actividades lúdicas, mientras que el 23% mantiene una actitud neutral, sin reportes de emociones negativas. Esto sugiere que las actividades lúdicas contribuyen al bienestar emocional, aunque es importante considerar al grupo que no experimenta cambios significativos en su estado emocional. La recreación en la etapa escolar desempeña un papel clave en el cuidado de la salud emocional de los alumnos. Para mejorar estos resultados, se recomienda diversificar las actividades, adaptándolas a los intereses de los estudiantes, e integrar elementos de inteligencia emocional para potenciar sus efectos positivos.

Pregunta 5. ¿Crees que las actividades lúdicas te ayudan a mejorar tus habilidades sociales?

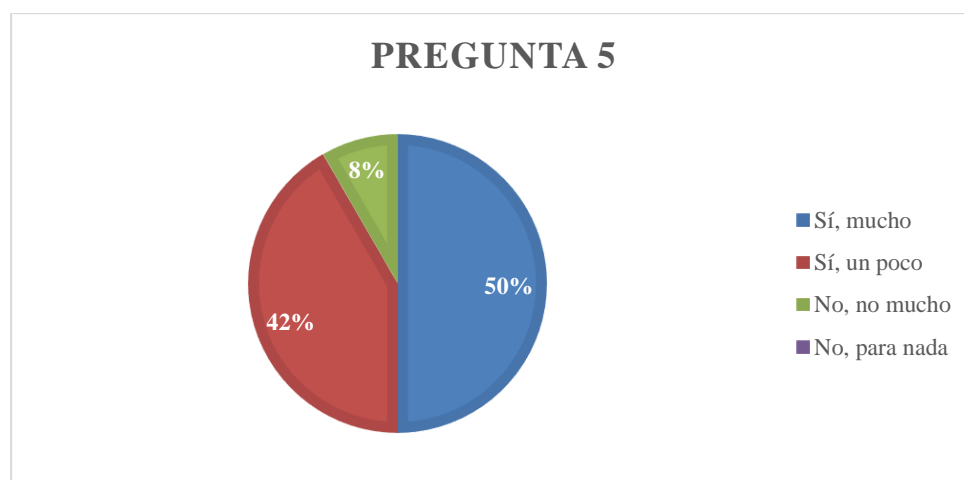


Gráfico N° 5. Respuestas pregunta 5

Elaborado por: Edison Rojano

La quinta pregunta fue diseñada para evaluar la influencia de las actividades lúdicas en las habilidades sociales, esenciales para el desarrollo personal y académico. La recreación promueve la interacción, comunicación y cooperación, fortaleciendo el desarrollo social y facilitando la integración de los estudiantes en su comunidad.

Cuadro N° 7. Número de personas pregunta 5

Respuestas	Personas	Porcentaje
Sí, mucho	34	50%
Sí, un poco	28	42%
No, no mucho	8	8%
No, para nada	0	0%
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Edison Rojano

Los resultados de la encuesta muestran que el 50% de los estudiantes creen que las actividades lúdicas mejoran significativamente las habilidades sociales, mientras que el 42% opina que ayudan en menor medida. Esto subraya el beneficio percibido de estas actividades, destacando la importancia de fomentar habilidades como el trabajo en equipo y la creación de vínculos. Dado que la mayoría reconoce estos beneficios, es recomendable continuar promoviendo estas estrategias para mejorar la experiencia educativa. La comunicación y el desarrollo social son claves para que los estudiantes se conviertan en futuros agentes de cambio, capaces de proponer ideas que favorezcan la armonía social.

Pregunta 6. ¿Te gustaría tener más tiempo para actividades lúdicas en la escuela?

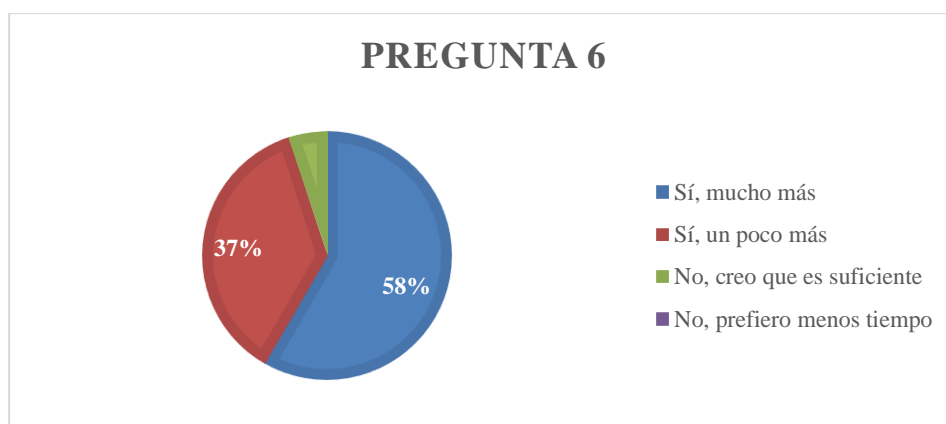


Gráfico N° 6. Respuestas pregunta 6

Elaborado por: Edison Rojano

Para saber si los niños desearían tener más tiempo para realizar actividades lúdicas en la escuela se formuló la sexta pregunta del cuestionario. La duración de la recreación es un aspecto clave para determinar la influencia en el bienestar integral y la satisfacción de los estudiantes; y así, comprender la perspectiva que tienen sobre el tiempo de recreación que brinda la institución. Esto permite equilibrar de mejor manera el currículum académico.

Cuadro N° 8. Número de personas pregunta 6

Respuesta	Personas	Porcentaje
Sí, mucho más	39	58%
Sí, un poco más	25	37%
No, creo que es suficiente	6	5%
No, prefiero menos tiempo	0	0%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

El 58% de los estudiantes expresó querer mucho más tiempo para actividades lúdicas, seguido del 37% que desea un poco más, y solo el 5% considera el tiempo actual suficiente. Esta tendencia refleja que valoran las actividades recreativas y sienten que el tiempo es insuficiente para disfrutarlas plenamente. La demanda sugiere la necesidad de revisar y ajustar los horarios para integrar más tiempo lúdico, lo cual contribuiría al desarrollo integral, mejorando la salud física, emocional y el rendimiento académico.

Pregunta 7. ¿Qué actividades lúdicas adicionales te gustaría que se implementaran en la escuela?

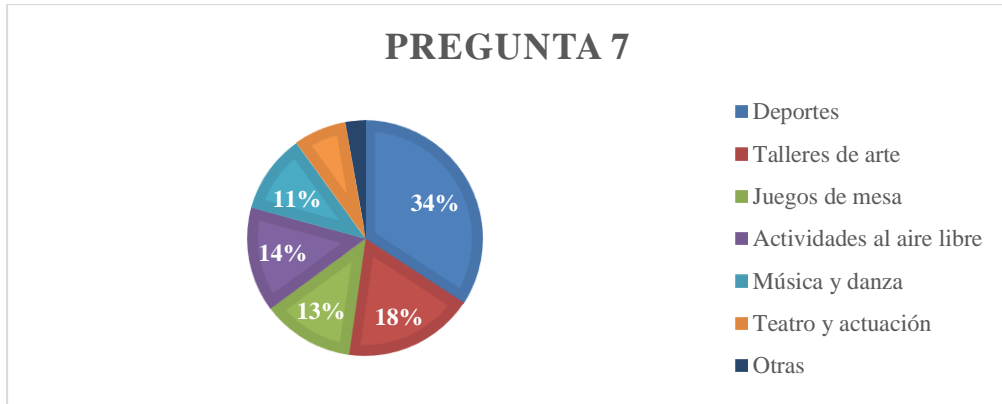


Gráfico N° 7. Respuestas pregunta 7

Elaborado por: Edison Rojano

Es crucial considerar el deseo de los estudiantes de incluir más actividades lúdicas en el currículum, ya que la diversidad permite atender mejor sus intereses y habilidades. Esto facilita que la escuela adapte su oferta recreativa para optimizar la participación y el disfrute.

Cuadro N° 9. Número de personas pregunta 7

Respuesta	Personas	Porcentaje
Deportes	38	34%
Talleres de arte	10	18%
Juegos de mesa	6	13%
Actividades al aire libre	7	14%
Música y danza	5	11%
Teatro y actuación	3	7%
Otras	1	3%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

Los resultados de la encuesta muestran que el 34% de los estudiantes prefieren los deportes, el 18% desea talleres de arte, el 14% quiere más actividades al aire libre y el 7% está interesado en teatro. Esto refleja un deseo de combinar movimiento físico y expresión creativa. Se recomienda ampliar la oferta de actividades lúdicas, especialmente en deportes y arte, para fomentar la creatividad y la salud física, promoviendo un entorno educativo inclusivo y enriquecedor. Es importante mantener un equilibrio para que todos los estudiantes disfruten de la recreación.

Pregunta 8. ¿Consideras que las actividades lúdicas te ayudan a reducir el estrés y la ansiedad?

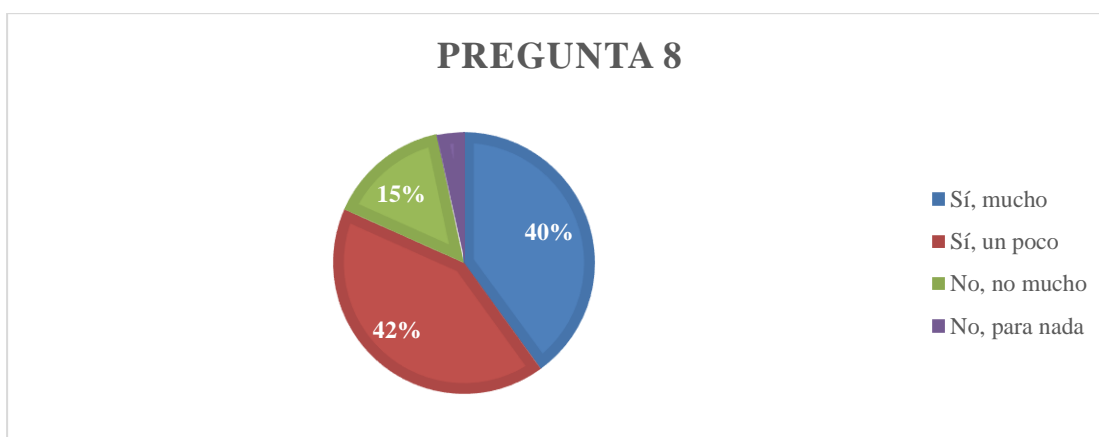


Gráfico N° 8. Respuestas pregunta 8

Elaborado por: Edison Rojano

El estrés y la ansiedad son dos elementos que pueden estar presentes durante toda la etapa académica, por lo cual es importante conocer la perspectiva que tiene los estudiantes sobre si las actividades lúdicas les ayudan a reducir los niveles de estas afecciones.

Cuadro N° 10. Número de personas pregunta 8

Respuestas	Personas	Porcentajes
Sí, mucho	27	40%
Sí, un poco	28	42%
No, no mucho	11	15%
No, para nada	4	3%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

De los 70 encuestados, el 42% de los estudiantes indicaron que, si ayudan, pero en poca proporción, seguido del 40% que piensan que si ayudan en mucho. Sin embargo, el 15% consideró que no ayudan en mucho y el 3% que estas actividades no ayudan para nada en la disminución de los niveles de estrés y ansiedad.

Considerando los dos porcentajes de mayor puntuación, el 82% de estudiantes valoraron a las actividades lúdicas como herramientas efectivas para disminuir el estrés y la ansiedad en la escuela. Por lo que se sugiere incluir en las planificaciones curriculares actividades recreativas para mejorar la salud mental de los niños, pues el juego además de ser una metodología atractiva para muchos de ellos puede disminuir los niveles de presión y autoexigencia en el aspecto académico.

Pregunta 9. ¿Te gustaría que las actividades lúdicas incluyeran más aspectos educativos?

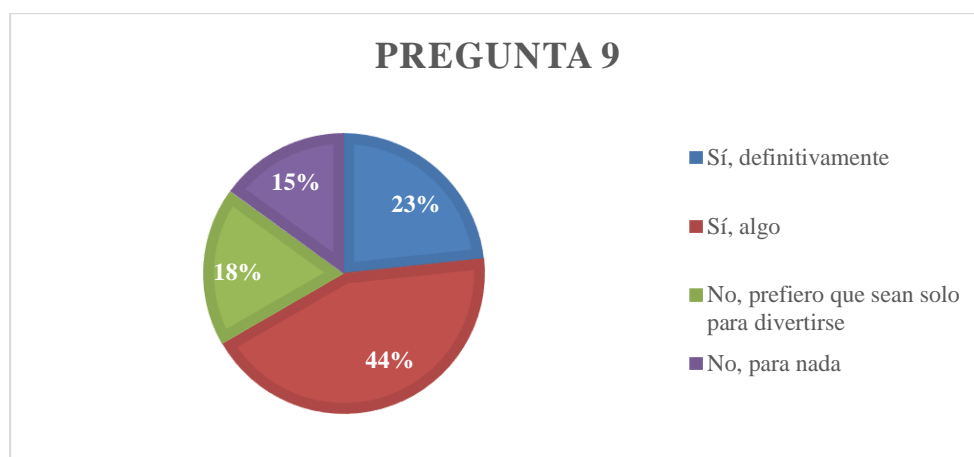


Gráfico N° 9. Respuestas pregunta 9

Elaborado por: Edison Rojano

Integrar actividades lúdicas en el currículum puede mejorar el aprendizaje y bienestar de los estudiantes. Esta pregunta examina si los estudiantes creen que estas actividades deberían ocupar un lugar más central en su educación.

Cuadro N° 11. Número de personas pregunta 9

Respuesta	Personas	Porcentaje
Sí, definitivamente	17	23%
Sí, algo	29	44%
No, prefiero que sean solo para divertirse	13	18%
No, para nada	11	15%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

La mayoría de los estudiantes (44%) indicó que le gustaría incluir aspectos educativos en sus actividades lúdicas, mientras que el 23% lo considera esencial. Por otro lado, el 18% prefiere actividades solo recreativas y el 15% lo rechaza completamente. Esto sugiere que muchos estudiantes ven valor en combinar lo lúdico con el aprendizaje, haciendo la educación más atractiva y menos estresante. Sin embargo, dado que un 33% no desea contenido educativo en las actividades recreativas, sería útil investigar las razones de esta preferencia. Dado que la mayoría apoya integrar lo lúdico en el currículum, se recomienda explorar formas de incorporar juego y recreación en las materias, usando métodos interactivos y gamificación para reforzar conceptos y aumentar el interés y la comprensión de los estudiantes.

Pregunta 10. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar las actividades lúdicas en tu escuela?

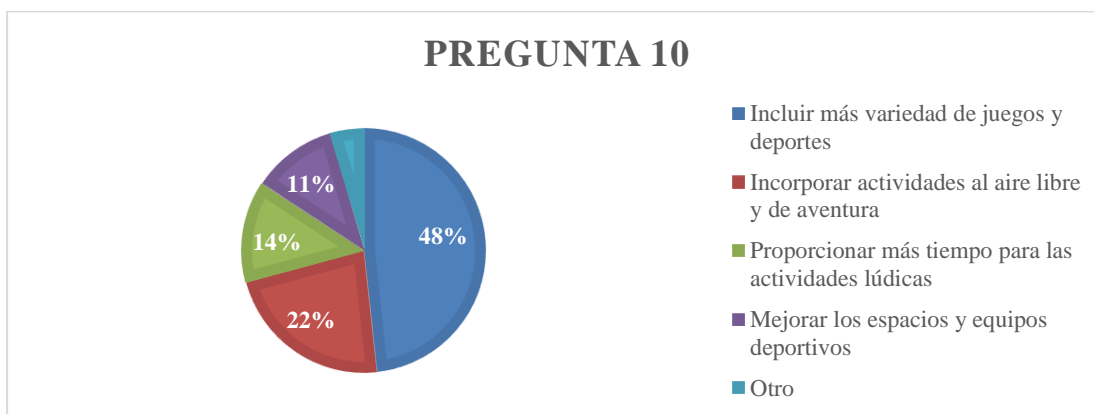


Gráfico N° 10. Respuestas pregunta 10

Elaborado por: Edison Rojano

Las opiniones de los estudiantes sobre las actividades lúdicas brindan a los docentes una perspectiva valiosa para planificar programas educativos más efectivos. Entender sus sugerencias permite a las escuelas ajustar e innovar sus ofertas para maximizar su impacto en la comunidad estudiantil.

Cuadro N° 12. Número de personas pregunta 10

Respuestas	Personas	Porcentaje
Incluir más variedad de juegos y deportes	38	48%
Incorporar actividades al aire libre y de aventura	16	22%
Proporcionar más tiempo para las actividades lúdicas	8	13%
Mejorar los espacios y equipos deportivos	6	11%
Otro	2	4%
TOTAL	70	100%

Elaborado por: Edison Rojano

De las 70 encuestas, el 48% de los estudiantes pidió más variedad de deportes y juegos, el 22% sugirió incorporar actividades de aventura al aire libre, y el 14% expresó querer más tiempo recreativo. La opción menos popular fue mejorar los espacios y equipos deportivos, con un 11%. Estos resultados indican el deseo de una mayor variedad de actividades, por lo que ampliar la oferta lúdica ayudaría a que los estudiantes se sientan escuchados. Se recomienda priorizar las actividades al aire libre para fomentar el ejercicio y el bienestar integral.

CAPÍTULO III

PRODUCTO

Título: Guía Didáctica de Educación Física

Datos informativos

Escuela: Unidad Educativa “Clemente Vallejo Larrea”.

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: San Antonio

Dirección: Lulumbamba N2-131 y Misión Geodésica frente a Vicunha

Sección: Matutina y vespertina

Número total de estudiantes: 1,291

Tipo de plantel: Fiscal

Email: 17h02038@gmail.com

Teléfono: [\(02\) 547-7554](tel:025477554)

Introducción

En la actualidad las afecciones físicas relacionadas con el sedentarismo, como el sobrepeso y la obesidad; así como también las afecciones psicológicas relacionadas con el aislamiento social, como el estrés y la depresión afecta a gran parte de la comunidad estudiantil. Es por ello que, la presente guía es una estrategia que busca contribuir al entorno educativo, promover el bienestar integral y nutrir el aprendizaje estudiantil en el área de educación física para estudiantes de educación básica. Las actividades lúdicas y el aprovechamiento del tiempo son de gran importancia para el fortalecimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sociales de los estudiantes (Furnieles, Martínez, & Llorente, 2023).

Las actividades lúdicas tratadas en la presente guía buscan trabajar diferentes áreas del desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes. Dentro del ámbito físico se encuentran el desarrollo de la coordinación, flexibilidad, y agilidad; mientras que, en el ámbito cognitivo y social se fortalecerán las habilidades comunicativas, de resolución de problemas, el trabajo en equipo; y, la organización. Estas actividades favorecen el

desarrollo óptimo de los estudiantes mediante la curiosidad y la confianza propia, permitiendo ampliar sus conocimientos y experiencia. Así también, favorecen el desarrollo de la capacidad de razonamiento, la planificación y la toma de decisiones a través del cumplimiento de metas, comparación de resultados, y el hacer preguntas sobre determinadas temáticas y actividades (Caballero, 2021).

Es importante que los maestros reconozcan el valor de las actividades lúdicas y mejoren sus capacidades pedagógicas con el fin de fomentar la cooperación, el pensamiento crítico y la comunicación efectiva en el alumnado. En este sentido, las actividades lúdicas, vistas como un medio de adquisición de conocimientos y habilidades permiten la generación de ambientes educativos propicios para el desarrollo integral de los estudiantes, logrando así la formación de individuos preparados para enfrentar los desafíos del futuro.

Objetivos

1. Elaborar una guía didáctica para proponer actividades lúdicas, utilizando estrategias pedagógicas activas y recursos accesibles, con el fin de mejorar las habilidades físicas, sociales y cognitivas de los estudiantes de séptimo grado.
2. Desarrollar un conjunto de orientaciones metodológicas, mediante el uso de dinámicas de grupo y juegos, para facilitar la implementación de actividades recreativas que promuevan la participación y el trabajo colaborativo entre los estudiantes.
3. Crear una herramienta educativa que estructure actividades lúdicas en la clase de educación física, empleando metodologías de aprendizaje activo, para fortalecer la coordinación, la cooperación y la resolución de problemas de los estudiantes en un entorno lúdico.

Análisis de Factibilidad

La propuesta actual presenta los siguientes aspectos de viabilidad:

- **Financiera:** Esta iniciativa es económicamente factible, ya que los costos estimados y las fuentes de financiamiento disponibles son accesibles y pueden cubrirse sin dificultad; esto garantiza que las actividades lúdicas diseñadas en el

área de Educación Física puedan ser implementadas sin problemas financieros significativos.

- **Legal:** La propuesta educativa se ajusta completamente a las normativas y regulaciones legales vigentes, cumpliendo con los requisitos establecidos por las autoridades educativas y otras instituciones pertinentes; esto asegura que las actividades propuestas, destinadas a mejorar la salud integral de los estudiantes de séptimo grado, estén alineadas con el marco legal existente.
- **Pedagógica:** Esta propuesta es pedagógicamente viable y coherente en cuanto a su enfoque educativo, métodos de enseñanza-aprendizaje, currículo y objetivos educativos. Se basa en una estrategia que tiene en cuenta los momentos oportunos para facilitar el aprendizaje, permitiendo que el currículo sea flexible y dinámico; en este contexto, las actividades lúdicas diseñadas contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes de manera adaptable y efectiva, promoviendo su salud integral de acuerdo con los objetivos establecidos.

Estructura de la propuesta

La presente guía didáctica de Educación Física muestra una estructura clara y organizada que hace sencilla su implementación en escenarios educativos, cada sección de la guía ha sido organizada de manera cohesiva y consecuente, facilitando a los maestros la planificación en la realización de actividades físicas, las cuales han sido diseñadas de forma que, aparte de mejorar la destreza física de los alumnos, les ayuden a desarrollar destrezas sociales y cognitivas cruciales, por ejemplo el trabajo en equipo y la capacidad de resolución de conflictos.

La primera sección de la guía es la introducción que ofrece un adelanto de las actividades a realizar, en ella se saluda a los niños mientras se les muestra el nivel de esfuerzo que tendrán que aplicar; esta sección es crucial puesto que extrapola la motivación en cuanto al tipo de actividades a desarrollo, lo que incentivará a los estudiantes a comprometerse con la actividad al principio. El contenido de la introducción establece el punto de partida para el resto del contenido de la guía.

La sección central de la guía son las actividades didácticas, diseñadas con una estructura general que comprende objetivos, materiales, descripción de la actividad, evaluación y variantes. Los objetivos de las actividades son centrales, proporcionando a

maestros una idea general de las destrezas a aplicar, lo que simplifica la planificación de las sesiones. De esta manera, cada maestro puede consultar la lista de materiales y prepararse, para estar listo en cada sesión. Cada actividad está descrita de forma detallada para proveer los lineamientos aplicables de la actividad, y establecer donde habrán de desarrollarla, así como los pasos a seguir. Llevar a cabo este proceso asegura que los maestros realicen la actividad acorde con el nivel de los estudiantes. En cada actividad también se plantea una sección de evaluación, en la que se proporcionan pautas a seguir para observar el desempeño de los estudiantes, este aspecto es relevante porque da a los maestros la oportunidad de monitorear el progreso físico y social a los estudiantes, así como brindar retroalimentación con el fin de mejorar.

La guía ofrece variantes para cada actividad, este aspecto proporciona un rango de alternativas a las que el maestro puede recurrir para adaptarse a las habilidades de los estudiantes; dado que cuando el grado de dificultad se mantiene, los estudiantes tienen más interés en continuar con la actividad. La variedad de actividades, como Reto Hídrico, Entrelazados, Captura la Bandera aseguran que los estudiantes desarrollen múltiples competencias; las actividades propuestas no solo permiten a los estudiantes realizar ejercicio, sino que enseñarán la cooperación, la creatividad y la estrategia, lo que genera un enfoque completo para los estudiantes.

Evaluación de la propuesta innovadora

Para evaluar el impacto y la eficacia de las actividades propuestas en la Guía Didáctica de Educación Física, se sugiere aplicar un enfoque cualitativo que garantice un análisis completo al finalizar cada actividad; este proceso de evaluación permitirá un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes y la efectividad de las actividades en el desarrollo de habilidades físicas y sociales.

Primero, se recomienda llevar a cabo una observación directa durante la implementación de las actividades, los docentes pueden registrar el nivel de participación de los estudiantes, su interés y las habilidades que demuestran, como la coordinación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas; esta observación ofrece información valiosa sobre el proceso de aprendizaje y la necesidad de realizar ajustes en las dinámicas, además, se pueden recolectar evidencias tangibles como registros de las actividades

realizadas, lo que permite evaluar cómo los estudiantes están aplicando las habilidades adquiridas.

Por otro lado, la retroalimentación de los participantes también es crucial, tanto los estudiantes como los docentes pueden proporcionar comentarios sobre las actividades a través de encuestas o discusiones en grupo; este tipo de retroalimentación ofrece perspectivas sobre la efectividad de las estrategias, la adecuación de los materiales y el nivel de disfrute de las actividades. Para los estudiantes, se pueden incorporar dinámicas de reflexión posterior para que expresen sus aprendizajes y experiencias.

Por último, es esencial implementar evaluaciones formativas a lo largo del desarrollo de la guía; la retroalimentación regular permitirá ajustar las actividades según las necesidades del grupo y optimizar su impacto educativo. Esta evaluación continua no solo mejorará las actividades en términos de resultados físicos, sino que también asegurará que se están alcanzando los objetivos sociales y cognitivos propuestos en la guía, incorporar esta evaluación en el proceso es clave para asegurar que la propuesta sea flexible y adaptativa, permitiendo maximizar su impacto positivo en los estudiantes.

Cuadro N° 18. Cronograma de actividades.

Actividad 1. Conexión con la Naturaleza		
Objetivo	Subactividades	Plazo
Fomentar la conexión con el medio ambiente y desarrollar habilidades físicas en espacios naturales.	<i>1.1 Caminatas y Observación de la Naturaleza</i>	Mes 1
	Paseos al aire libre donde los estudiantes exploren el entorno natural y se enfoquen en la observación de plantas, animales y paisajes.	
	<i>1.2. Carreras de Orientación</i>	
	Con brújulas y mapas sencillos, los estudiantes trabajarán en equipos para llegar a puntos específicos.	
Actividad 2. Juegos Tradicionales Reimaginados		

Objetivo	Subactividades	Meses del año escolar
Reforzar habilidades motoras y fomentar la creatividad a través de juegos tradicionales adaptados.	<i>2.1. Carreras de Saco y Saltar la Cuerda</i>	Meses 2-3
	Clásicos para el desarrollo físico y coordinación	
	<i>2.2. La Rayuela con Desafíos Matemáticos</i>	
	Combina la rayuela con preguntas o problemas de cálculo para resolver al avanzar	
Actividad 3. Circuitos de Aventura		
Objetivo	Subactividades	Plazo
Estimular la resistencia física, trabajo en equipo y resolución de problemas en un ambiente controlado	<i>3.1. Mini-Escalada y Obstáculos</i>	Meses 4-5
	Los estudiantes deberán completar un circuito con obstáculos y pequeñas áreas para escalar, asegurando siempre la seguridad.	
	<i>3.2. Carrera de Relevos</i>	
	Trabajarán en equipo para completar el circuito en el menor tiempo posible	
Actividad 4. Taller de Juegos Colaborativos		
Objetivo	Subactividades	Plazo
Mejorar la cooperación, comunicación y habilidades sociales a través de dinámicas grupales	<i>4.1. Juegos de Cuerdas en Grupo</i>	Meses 6-7
	Desenredar nudos colaborando entre todos.	
	<i>4.2. El Paracaídas Gigante</i>	
	Actividad en grupo con un paracaídas de tela para realizar	

	juegos que fomenten la coordinación y trabajo conjunto.	
Actividad 5. Juegos de Razonamiento y Estrategia al Aire Libre		
Objetivo	Subactividades	Plazo
Desarrollar el pensamiento estratégico y habilidades de toma de decisiones mediante juegos al aire libre	<i>5.1. Ajedrez Humano</i>	Meses 8
	Utilizar una cancha de ajedrez gigante donde los estudiantes son las piezas	
	<i>5.2. Carrera de Estrategias</i>	
	Resolver un rompecabezas en equipo antes de correr hacia la meta.	
Actividad 6.		
Objetivo	Subactividades	Plazo
Presentar a los estudiantes una variedad de deportes menos convencionales para despertar interés y habilidades diferentes.	<i>6.1. Fútbol Cinco</i>	Mes 9
	Variante de fútbol en espacios más reducidos. Mejora la agilidad y el control del balón.	
	<i>6.2. Frisbee</i>	
	Introducir a los estudiantes en deportes de menor contacto, pero con alta demanda física.	
Actividad 7. Torneo Lúdico Final		
Objetivo	Subactividades	Plazo
Reforzar el aprendizaje y habilidades adquiridas a lo largo del año en un evento recreativo final	<i>7.1. Competencia Multideportiva</i>	Último mes del año escolar
	Incluir desafíos de todos los juegos y deportes practicados durante el año	
	<i>7.2. Entrega de Premios y Medallas</i>	
	Motivar el reconocimiento del esfuerzo y la colaboración de todos los estudiantes.	

Valoración de la propuesta

La Guía Didáctica de Educación Física se presenta como una respuesta a los desafíos contemporáneos de sedentarismo y el fortalecimiento de habilidades sociales en estudiantes de educación básica, esta propuesta integra una serie de actividades lúdicas diseñadas para el desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes. El enfoque principal de la guía está en mejorar habilidades motoras, como la coordinación y la agilidad, así como en fomentar competencias socioemocionales, como la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.

La estructura de la guía, que incluye actividades diseñadas para implementarse de manera flexible en diversas sesiones de clases, permite una aplicación coherente y adaptativa durante el curso escolar; cada actividad, como "Reto Hídrico" o "Captura la Bandera", está cuidadosamente organizada para cumplir con los objetivos establecidos, promoviendo el aprendizaje cooperativo y la participación activa de los estudiantes, estas dinámicas no solo refuerzan las habilidades físicas, sino que también desarrollan la capacidad de resolución de problemas y mejoran la cooperación entre pares.

El principal valor de esta guía radica en su uso del juego como una herramienta pedagógica poderosa que no solo motiva a los estudiantes, sino que también crea una percepción positiva hacia la actividad física, lo que facilita un aprendizaje más significativo y atractivo; no obstante, se identifican áreas de mejora, como la necesidad de adaptar algunas actividades a las capacidades diversas de los estudiantes, así como la inclusión de una evaluación continua más exhaustiva para monitorear el progreso en los aspectos físico, cognitivo y social.

La propuesta demuestra ser válida y relevante dentro del contexto educativo actual, destacando cómo las actividades lúdicas pueden ser un medio eficaz para promover el desarrollo integral de los estudiantes y optimizar su impacto; sería recomendable incorporar herramientas de evaluación más detalladas y estrategias inclusivas que aseguren la participación de todos los estudiantes, maximizando el potencial educativo de cada actividad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se identificó el uso de las actividades lúdicas en el área de Educación Física para los alumnos de séptimo grado de educación básica. Las actividades lúdicas relacionadas al deporte y a las actividades al aire libre son las de mayor aceptación por parte del grupo estudiado.
- Se evaluó el nivel de conocimiento de los estudiantes de los beneficios de las actividades lúdicas para una buena salud integral. En cuanto al grado de conocimiento que tienen los niños sobre las ventajas que aportan las actividades lúdicas, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes están conscientes del impacto positivo en el bienestar físico, que según la encuesta sugiere que el 68% de los niños consideran que afectan de manera positiva a su bienestar físico; además con un 82% también están de acuerdo que ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad que puede provocar las actividades académicas.
- Se elaboró una alternativa para la aplicación de actividades lúdicas en los estudiantes de séptimo grado en el área de Educación Física llamado “Juega y Aprende: Actividades Lúdicas para el Desarrollo Integral”.

Recomendaciones

- Considerando la aceptación de los estudiantes por actividades relacionadas con el deporte y las actividades al aire libre se recomienda tomar en consideración esta tendencia y en las planificaciones curriculares e integrar metodologías basadas en fortalecer habilidades de movimiento físico, conexión con la naturaleza, trabajo en equipo y comunicación.
- Existe un porcentaje significativo de estudiantes que muestran una percepción neutral o negativa hacia las actividades lúdicas; esto puede ocasionarse por un mal manejo de las herramientas lúdicas o una falta de concientización sobre la importancia que tiene la recreación en el desarrollo de la vida cotidiana, por lo que se aconseja la creación de talleres o charlas que motiven y expliquen la importancia de llevar un equilibrio entre el juego y el aprendizaje.
- Se recomienda analizar la posibilidad de ampliación del tiempo dedicado a actividades lúdicas y la integración de una oferta variada en el currículum académico. Con relación al tiempo el 58% considera que debería aumentar mucho más, mientras que el 37% cree que debería ampliar solo un poco más; ambos grupos coinciden en tener más tiempo de recreación.
- Referente a las sugerencias que tienen los alumnos el 48% señala que deberían incluir más

variedad de juegos y deportes, mientras que el 22% desea incorporar actividades al aire libre y de aventura.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso-Rodríguez, I. (2024). *Manejo de las emociones en niños de cuarto grado en la IED Colegio el Japon*. [Tesis de grado. Los libertadores Fundación Universitaria]. Repositorio Institucional Los libertadores Fundación Universitaria. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstreams/180a576e-83f6-4594-b2d1-4ff7383e97cd/download>
- Andreu, M. D., & García, M. (2000, November). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico. In I Conferencia Internacional de español para fines específicos (pp. 121-125).
- Andrés, A. M., & García, C. M. (2000). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico". Madrid: Actas I Congreso Internacional de español para fines específicos Instituto Cervantes.
- Baena, G. (2014). Metodología de la Investigación. México: Patria.
- Behar, D. (2008). Metodología de la Investigación. Cabo Verde: Shalom
- CALERO, Eduardo (2009) Derechos Humanos en Perspectiva.
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. Polo de Conocimiento, 6(4), 861-878. doi:10.23857/pc.v6i4.2616
- Candela YM, Benavides J. (2020) actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de básica superior. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales. 5(3) 78-86. <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171026008.pdf>
- Cedeño-Zambrano, E., & Calle-García, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(2), 77-93. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>
- Chacha XA. (2022) El juego como estrategia didáctica para el desarrollo de pensamiento lógico matemático en los niños de la Escuela de Educación

Básica Carlos Antonio Mata Coronel de la ciudad de Azogues [Tesis de Maestría] <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22670/1/UPS-CT009813.pdf>

De La Guardia Gutiérrez, Mario Alberto, & Ruvalcaba Ledezma, Jesús Carlos. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. Epub 29 de junio de 2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

Del Ecuador, A. C. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Quito: Tribunal Constitucional del Ecuador. Registro oficial Nro, 449, 79-93.

Domínguez, Nancy Yolanda, Carnero Sánchez, Maikel, & Navarrete Pita, Yulexy. (2021). Lúdica y situación social del desarrollo. Una nueva mirada a la educación superior. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 29-37. Epub 02 de junio de 2021. Recuperado en 08 de julio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000300029&lng=es&tlng=es.

Dubos, R & Pines, M (1974). Salud y enfermedad. México: Colección Científica de TimeLine.

Furnieles, O., Martínez, D., & Llorente, E. (2023). Estrategia lúdica para el fomento de la actividad física en grado 11° de la Institución Educativa Rafael Núñez. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 163-180.

García Santana, Diana Azucena, & Navarrete Pita, Yulexy. (2022). Estrategia lúdica para el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de preparatoria. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 10(3), . Epub 01 de diciembre de 2022. Recuperado en 08 de julio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322022000300005&lng=es&tlng=es.

Gavilima (2021) Práctica de actividades físico recreativas y su influencia en el interés de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Juan Pablo Segundo, 2020 – 2021. [Tesis de Magíster en Actividad Física] <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11332/2/PG%20845%>

- Guerrero Saavedra, E. G. , Chapi Aguirre, X. P. , Calle Calle, R. C. , Guamán Vélez, J. A. , & Cumbe Tenecota, Z. B. . (2023). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula . *Revista InveCom / ISSN En línea: 2739-0063*, 3(2), 1–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8146776>
- Clavijo-Ariza, Z., & Delgado-Rivero, T. (2023). *Diseño de un programa de inteligencia emocional basado en la lúdica para niños de básica primera en zona rural de Santa Marta (Colombia)-PEREGRIN*. [Tesis de Maestría. Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/51226>
- Espinoza-Mantuano, A., & Vega-Intriago, J. (2024). La innovación educativa desde una estrategia motivacional para favorecer el aprendizaje colaborativo en estudiantes del subnivel Básico Superior. *MQRInvestigar*, 8(1), 1098-1118. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.1098-1118>
- GIOVANNINI, A. et al. (1996): *Profesor en acción 1. El proceso de aprendizaje*. Madrid. Edelsa.
- González, A., & González, C. (julio-diciembre de 2010). Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. *scielo, hacia la promoción de la salud*, 5(2),173 - 187.
- Hernandez Sampieri, R., Hernandez Sampieri, Roberto, C., & Baptista Lucio, P.(2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. México:McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de .V.
- Hernández, M., & López, M. (2024). Integración del modelo TPACK-ADDIE en el Diseño Instruccional para los Cursos B-Learning en Educación Superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10605-10621. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13200

- Jiménez, B. (2002). *Lúdica y recreación*. Colombia: Magisterio. Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de Educación*.
- Morales (2022) El Juego como Estrategia Lúdica del Currículo para Desarrollar la Creatividad en Niños del II Ciclo de Educación Inicial. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/22268>
- Moreno (2020) Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar [Maestría en Recreación y Tiempo Libre] <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/23039/1/T-ESPE-044028.pdf>
- Morocho MA. (2022) Actividades físico-recreativas para disminuir el sedentarismo en los estudiantes de los novenos años de la unidad educativa diez de agosto en el año lectivo 2021-2022 [Tesis de Magister en Actividad Física] <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14875/2/PG%201587%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Motta, C. (2004) *Fundamentos de la educación*. Colombia: Cerlibre. de Educación, L. O. (2009). *Ley orgánica de educación*
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). *Preguntas más frecuentes*. Acerca de la OMS. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Ortiz Ocaña, A.L. (2005): *Didáctica Lúdica. Jugando también se aprende*. Centro de Estudios Pedagógicos y Didácticos, Barranquilla.
- Pérez, M., García, M., & Infante, M. (2021). Actividades para Desarrollar la Expresión Oral en los Niños de la Primera Infancia. *Revista Científica Hallazgos*, 6(1), 55-65. <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/507>
- Pimentel Guadamos, M. D., & Oseda Gago, D. (2021). Calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos tecnológicos públicos del departamento de la libertad- 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 5213-5227.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.685

Reinoso Molina , W. Álvaro, Morales Loor, S. M., Moreira Anchundia, A. I., Velasco Moyano, C. B., & Zambrano Zamora, J. E. (2024). Integración de Estrategias Lúdicas para Mejorar el Aprendizaje Significativo en la Enseñanza de Lengua y Literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 6390-6413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9985

Rodríguez A., Tascón F. (2020) Actividades lúdicas en educación física: una propuesta para fomentar los hábitos de estudio [Tesis Maestría en Educación Modalidad Profundización] <https://repositorio.uptc.edu.co/server/api/core/bitstreams/e516eee3-bf9c-4dd5-9d9d-bf568c941676/content>

RUIZ P. L. M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.

Salas Jorge (2006) Aproximación a la literatura.

Saéz Abello, G. A., Ariza Viviescas, A. M., Laurin, L. L., & Pupo Sfeir, L. E. (2024). Calidad de vida y el rendimiento académico en jóvenes estudiantes de Caldas, Colombia: Estudio piloto. *Revista Andina De Educación*, 7(1), 000718. <https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.8>

Salazar MS, Loor LR. (2022) Estrategia didáctica lúdica para activar el proceso enseñanza y aprendizaje en los estudiantes del tercer grado del nivel básico elemental. *Dom. Cien.* 8(1); 1180-1191. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i1.2635>

SEMAR. (2016). Metodología de la Investigación. México: Universidad Naval.
TORRES, L. (2004) Tres enfoques teórico-práctico. México: Trillas. *Salud Integral*.

Serradilla-Gómez, P. (2024). *Impacto de la actividad física en el rendimiento académico*. [Trabajos de Grado. Universidad de Salamanca]. Repositorio Docente de Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/158598>

Tovar DC, Gómez JP, Getial CA, Caballero YK, Banquez Y. (2023) La Lúdica

como Estrategia Pedagógica para el Aprendizaje de las Reglas Ortográficas en Quinto de Básica Primaria. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9174/13679>

UNIR (2021) La prevención en salud: importancia y tipos.

<https://www.unir.net/salud/revista/prevencion-en-salud/>

UNIR (2024) La salud integral y el papel que tienen los centros de salud integral.

<https://www.unir.net/ciencias-sociales/revista/salud-integral/>

ANEXOS
ANEXO N.1 FICHA PARA VALORACIÓN DE INSTRUMENTO



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

Autor: Rojano Lucas Edison Javier

x

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Entrevista dirigida a Docentes. Está destinada a determinar el nivel de aplicación de actividades lúdicas que fomenten una salud integral en los estudiantes de 7mo grado en el Área de Educación Física.

Nombre del validador /a: MSc. María Teresa Chipantasi Morales Fecha: 14-06-2024

Objetivo: La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información de la aplicación de actividades lúdicas que fomenten una salud integral en los estudiantes de 7mo grado en el Área de Educación Física.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento entrevista. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar												
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	x		x		x		x		x				x
2	x		x		x		x		x				x
3	x		x		x		x		x				x
4	x		x		x		x		x				x
5	x		x		x		x		x				x
6	x		x		x		x		x				x
7	x		x		x		x		x				x
8	x		x		x		x		x				x
9	x		x		x		x		x				x
10	x		x		x		x		x				x
Criterios generales										SI	NO	Observaciones	
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										X			
2. La escala propuesta para medición es clara y pertinente										X			
3. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										X			
4. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										X			
5. El número de ítems es suficiente para la investigación										X			
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)													
Aplicable			X	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones						
Validado por	MSc. María Teresa Chipantasi Morales				Cédula	171503384-9		Fecha	14-06-2024				
Firma					Teléfono	0988165742		Mail	teresitachipantasi@gmail.com				



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

Autor: Rojano Lucas Edison Javier

FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO: Encuesta dirigida a Estudiantes. Está destinada a determinar el nivel de aplicación de actividades lúdicas que fomenten una salud integral en los estudiantes de 7mo grado en el Área de Educación Física.

Nombre del validador /a: MSc. María Teresa Chipantasi Morales Fecha: 14-06-2024

Objetivo: La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información sobre la aplicación de actividades lúdicas que fomenten una salud integral en los estudiantes de 7mo grado.

Instrucciones: Luego de revisar con detenimiento el instrumento encuesta de la investigación. Llene la matriz siguiente de acuerdo con su criterio de experto. Su aporte es muy valioso en el contexto de la investigación que se lleve a cabo.

Ítem	Criterios a evaluar												
	Claridad en la redacción		Presenta coherencia interna		Libre de inducción a respuestas		Lenguaje culturalmente pertinente		Mide la variable de estudio		Se recomienda eliminar o modificar el ítem		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	x		x		x		x		x				x
2	x		x		x		x		x				x
3	x		x		x		x		x				x
4	x		x		x		x		x				x
5	x		x		x		x		x				x
6	x		x		x		x		x				x
7	x		x		x		x		x				x
8	x		x		x		x		x				x
9	x		x		x		x		x				x
10	x		x		x		x		x				x
Criterios generales										SI	NO	Observaciones	
1. El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para su llenado										x			
2. Los ítems permiten el logro de los objetivos de investigación										x			
3. Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial										x			
4. El número de ítems es suficiente para la investigación										x			
Validez (marque con una X en el casillero correspondiente a su criterio)													
Aplicable			x	No aplicable			Aplicable atendiendo a las observaciones						
Validado por	MSc. María Teresa Chipantasi Morales				Cédula	171503384-9			Fecha	14-06-2024			
Firma					Teléfono	0988165742			Mail	teresitachipantasi@gmail.com			

ANEXO N.2 ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS ESTUDIANTES



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.
Autor: Rojano Lucas Edison Javier

CUESTIONARIO

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA "ESCUELA CLEMENTE VALLEJO LARREA"

Objetivo: Promover la aplicación de actividades lúdica que fomenten una salud integral en los estudiantes de 7mo grado, en el área de educación física.

Instrucciones:

Por favor, contesta las siguientes preguntas con honestidad, marca con una X tu respuesta. Las respuestas que nos proporcionen serán clave para comprender de manera más precisa como las actividades lúdicas contribuyen a la salud integral.

Datos

Edad:

Sexo: Hombre (.) Mujer ()

1. ¿Participas regularmente en actividades lúdicas en la escuela?

SI		NO	
----	--	----	--

2. ¿Qué tipo de actividades lúdicas disfrutas más en la escuela? Puedes seleccionar más de una opción.

<input type="checkbox"/>	Juegos deportivos (fútbol, baloncesto, etc.)
<input type="checkbox"/>	Juegos de mesa (ajedrez, damas, etc.)
<input type="checkbox"/>	Actividades artísticas (pintura, teatro, música)
<input type="checkbox"/>	Juegos al aire libre (escondite, saltar la cuerda, etc.)
<input type="checkbox"/>	Otros (especificar)

3. ¿Cómo crees que las actividades lúdicas afectan a tu salud física? Escoge una opción.

<input type="checkbox"/>	Positivamente (me siento más activo y saludable)
<input type="checkbox"/>	Neutral (no noto mucha diferencia)
<input type="checkbox"/>	Negativamente (me canso demasiado o me lastimo)



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

Autor: Rojano Lucas Edison Javier

4. **¿Cómo te sientes después de participar en actividades lúdicas en la escuela? Escoge una opción.**

	Muy feliz
	Feliz
	Neutral
	Triste
	Muy triste

5. **¿Crees que las actividades lúdicas te ayudan a mejorar tus habilidades sociales? (Ejemplo: hacer amigos, trabajar en equipo). Escoge una opción.**

	Sí, mucho
	Sí, un poco
	No, no mucho
	No, para nada

6. **¿Te gustaría tener más tiempo para actividades lúdicas en la escuela? Escoge una opción.**

	Sí, mucho más
	Sí, un poco más
	No, creo que es suficiente
	No, prefiero menos tiempo

7. **¿Qué actividades lúdicas adicionales te gustaría que se implementarán en la escuela? Puedes seleccionar más de una opción.**

	Deportes
	Talleres de arte
	Juegos de Mesa
	Actividades al aire libre
	Música y danza
	Teatro y actuación
	Otras:

8. **¿Consideras que las actividades lúdicas te ayudan a reducir el estrés y la ansiedad? Escoge una opción.**

	Sí, mucho
	Sí, un poco
	No, no mucho
	No, para nada



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

Autor: Rojano Lucas Edison Javier

9. **¿Te gustaría que las actividades lúdicas incluyeran más aspectos educativos? (Como juegos de matemáticas, ciencias, etc.)** Escoge una opción.

<input type="checkbox"/>	Sí, definitivamente
<input type="checkbox"/>	Sí, algo
<input type="checkbox"/>	No, prefiero que sea solo para divertirse
<input type="checkbox"/>	No, para nada

10. **¿Qué sugerencias tienes para mejorar las actividades lúdicas en tu escuela? Puedes seleccionar más de una opción.**

<input type="checkbox"/>	Incluir más variedad de juegos y deportes
<input type="checkbox"/>	Incorporar actividades al aire libre
<input type="checkbox"/>	Proporcionar más tiempo para las actividades lúdicas
<input type="checkbox"/>	Mejorar los espacios y equipos deportivos
<input type="checkbox"/>	Otras:

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

ANEXO N.2 ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS DOCENTES



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.
Autor: Rojano Lucas Edison Javier

CUESTIONARIO

ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA "ESCUELA CLEMENTE VALLEJO LARREA"

Objetivo: Promover la aplicación de actividades lúdica que fomenten una salud integral en los estudiantes de 7mo grado, en el área de educación física.

Instrucciones:

Por favor, contesta las siguientes preguntas con honestidad. Las respuestas que nos proporcionen serán clave para comprender de manera más precisa como las actividades lúdicas contribuyen a la salud integral.

Datos

Nombre y Apellido:

Edad:

Formación académica:

Fecha:

1. ¿Según tu criterio, como defines la salud integral?
2. ¿Cómo relacionas la calidad de vida con la salud integral?
3. ¿Cómo crees que una buena salud contribuye al crecimiento y desarrollo de los niños?
4. ¿Qué papel crees que juega una alimentación saludable en la salud integral?
5. ¿De qué manera crees que las actividades lúdicas pueden contribuir al bienestar emocional?
6. ¿Cómo crees que las actividades lúdicas en la educación física influyen en la salud física de los niños?
7. ¿Qué beneficios sociales observas en los niños como resultado de participar en actividades lúdicas?
8. ¿Qué tipos de actividades lúdicas utiliza en sus clases para promover la participación de las niñas y niños, y contribuir a su salud integral?



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ACTIVIDADES LÚDICAS QUE FOMENTEN LA SALUD INTEGRAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO EGB.

Autor: Rojano Lucas Edison Javier

9. **¿Cómo adapta las actividades lúdicas para prevenir enfermedades?**
10. **¿Por qué es esencial mantenerse hidratado para una buena salud y prevención de enfermedades?**



GUÍA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

POR: EDISON ROJANO

¡Bienvenidos a la clase de Educación Física! Hoy vamos a realizar una serie de actividades lúdicas que combinan el ejercicio físico con elementos de juego y desafío. Estas actividades están diseñadas para desarrollar habilidades como la coordinación, el trabajo en equipo y la creatividad, mientras nos divertimos y aprendemos juntos. Cada actividad tiene objetivos específicos que nos ayudarán a mejorar diferentes aspectos de nuestra forma física y habilidades sociales.

1.- Reto Hídrico

Objetivo:

- Desarrollar habilidades de coordinación, trabajo en equipo y destreza física.
- Mejorar la capacidad de resolución de problemas en un entorno competitivo.

Materiales:

- Recipientes grandes y pequeños
- Agua
- Cucharas grandes
- Conos para marcar el recorrido



Descripción

-Preparación:

Marca dos áreas: una para el suministro de agua y otra para el destino final.

Llena los recipientes grandes con agua y coloca los recipientes pequeños en el área de destino.

Divide a los estudiantes en equipos.

-Desarrollo:

Cada equipo debe transportar agua desde el recipiente grande al pequeño utilizando cucharas.

El equipo debe completar el recorrido sin derramar el agua. Si derraman, deben volver al punto de partida y comenzar de nuevo.

El equipo que transfiere la mayor cantidad de agua al recipiente pequeño en un tiempo determinado gana.

Evaluación:

Observa la cooperación y la estrategia del equipo.

Evalúa la cantidad de agua transferida y la precisión del transporte.

Variante:

Introduce obstáculos en el recorrido para aumentar la dificultad.

Cambia los utensilios de transporte, como utilizando esponjas en lugar de cucharas.

2.-Entrelazados

Objetivo:

- Fomentar la comunicación y la cooperación.
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas y coordinación.

Materiales

Ninguno

Descripción

Preparación:

Forma un círculo con todos los estudiantes de pie.



Desarrollo:

Pide a los estudiantes que cierren los ojos y extiendan sus manos al centro del círculo.

Cada estudiante debe tomar la mano de dos personas diferentes, creando un enredo con los brazos.

El objetivo es desenredar el nudo sin soltar las manos, trabajando juntos y comunicándose.

Evaluación:

Observa la eficacia de la comunicación y la cooperación dentro del grupo. Evalúa la rapidez con la que el grupo resuelve el enredo.

Variante:

Establece un límite de tiempo para añadir un desafío adicional.

Introduce reglas como realizar el desafío en silencio para mejorar la comunicación no verbal.

3.-Circuito de Estrellas (Gimnasia)

Objetivo

- Desarrollar la flexibilidad, agilidad y coordinación.
- Mejorar la capacidad de seguir instrucciones y realizar secuencias de movimientos.

Materiales

- Colchonetas
- Hulas
- Cajas o bancos suecos
- Pelotas

Descripción



Preparación:

Diseña un circuito con estaciones utilizando los materiales disponibles.

Desarrollo:

- Estación 1: "Giro en el Hula": Los estudiantes giran dentro del hula hoop durante 30 segundos.
- Estación 2: "La Cueva": Gatear bajo bancos o cajas, manteniendo el equilibrio.
- Estación 3: "Pase de Pelota": Pasar una pelota de espuma entre las piernas mientras se mantiene el equilibrio sobre una colchoneta.
- Estación 4: "Estrella de Salto": Saltar con los pies juntos sobre las colchonetas, formando una estrella con el cuerpo.

Evaluación:

Observa la capacidad de los estudiantes para completar cada estación y su habilidad para realizar los movimientos correctos.
Evalúa la rapidez y la precisión en el cumplimiento de cada tarea.

Variante:

Cambia el orden de las estaciones para mantener el desafío.
Introduce desafíos adicionales, como aumentar el tiempo en cada estación.

4.-La Torre de Zapatos

Objetivo:

- Fomentar la creatividad, el trabajo en equipo y la planificación.
- Desarrollar habilidades de organización y estabilidad.

Materiales

Zapatos de los estudiantes (uno por estudiante)

Descripción

Preparación:

Divide a los estudiantes en grupos pequeños.
Entrega a cada grupo un número igual de zapatos.



Desarrollo:

Cada grupo debe construir la torre más alta posible usando solo los zapatos.
Los estudiantes deben trabajar juntos para planificar y construir la torre, asegurándose de que sea estable.

Evaluación:

Observa la creatividad y la capacidad de los estudiantes para colaborar en la construcción de la torre.
Evalúa la altura y la estabilidad de las torres construidas.

Variante:

Introduce restricciones como construir la torre en un tiempo limitado o en un área específica.
Cambia el material de construcción a otros objetos disponibles en el aula.

5.-Captura la Bandera

Objetivo:

- Mejorar la velocidad, estrategia y trabajo en equipo.
- Desarrollar habilidades de comunicación y resistencia física.

Materiales

- Bandanas o cintas de colores para usar como banderas
- Conos para marcar las zonas de cada equipo

Descripción

Preparación:

Marca dos zonas en el área de juego, una para cada equipo.
Coloca una bandera en el área de cada equipo.

Desarrollo:

Los estudiantes deben intentar capturar la bandera del equipo contrario y llevarla de regreso a su zona.

Los jugadores pueden ser tocados por el equipo contrario y deben regresar a su zona antes de intentar capturar la bandera nuevamente.

El equipo que capture la bandera del oponente y la lleve a su zona gana.

Evaluación:

Observa la estrategia y la cooperación entre los miembros del equipo.

Evalúa la eficacia en la captura y protección de la bandera.

Variante:

Introduce reglas adicionales como permitir que los jugadores sean liberados por sus compañeros de equipo si son tocados.

Establece un límite de tiempo para añadir un desafío adicional.

