

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI**

**POSGRADO**



**MAESTRÍA EN EDUCACION BÁSICA**

“Los hábitos de la actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de la U.E. Sucre”

Trabajo de titulación previa la obtención del  
Título de Magister en Educación básica

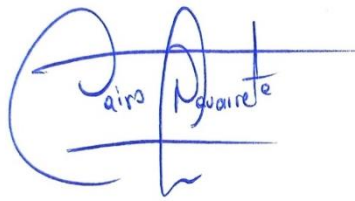
Autor: Paucar Pantoja Jairo Mauricio  
Tutor: Navarrete Montenegro Jairo Mauricio

Tulcán, 2024

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

Certifico que el maestrante Paucar Pantoja Jairo Mauricio con el número de cédula 0401133640 ha elaborado el trabajo de titulación: “Hábitos de la actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de la U.E. Sucre”.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuestas en el Reglamento de la Unidad de Titulación de Postgrado con RESOLUCIÓN N° 171-CSUP- 2023, por lo tanto, autorizo su presentación para la sustentación respectiva.



f.....

Navarrete Montenegro Jairo Mauricio

**TUTOR**

Tulcán, junio de 2024

## **AUTORÍA DE TRABAJO**

El presente trabajo de titulación constituye un requisito previo para la obtención del título de Magister en Educación Básica

Yo, Paucar Pantoja Jairo Mauricio con cédula de identidad número 0401133640 declaro: que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.



.....  
Paucar Pantoja Jairo Mauricio

**AUTOR**

Tulcán junio de 2024

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Paucar Pantoja Jairo Mauricio declaro ser autor de los criterios emitidos en el trabajo de titulación: “Hábitos de la actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de la U.E. Sucre” y eximo expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.



f.....

Paucar Pantoja Jairo Mauricio

AUTOR(A)

Tulcán junio de 2024

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco a Dios por darme la sabiduría necesaria para poder salir adelante, a mi familia por ser el apoyo incondicional.

Agradezco a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus docentes por impartirme sus conocimientos para poder seguir instruyéndome; en especial a mi docente tutor Jairo quien a dedicado su tiempo y a seguido de cerca mi trabajo.

## **DEDICATORIA**

*Esta tesis se la dedico a mi esposa, mis hijos y en especial a mi nietita Francelys quien es mi motor para poder salir adelante y hacer frente a todas las adversidades.*

*También va dedicada a mis padres quienes me han sido mi primera escuela y me han enseñado muchos valores y demostrándome que con la perseverancia todo es posible*

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	13
<b>ABSTRAC</b> .....	14
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	15
<b>CAPITULO 1</b> .....	17
<b>PROBLEMA</b> .....	17
1.1. Planteamiento del problema.....	17
1.2. Preguntas de investigación o hipótesis .....	18
1.3. Objetivos de investigación.....	19
1.3.1. Objetivo General .....	19
1.3.2. Objetivos Específicos .....	19
1.4. Justificación .....	19
<b>CAPITULO II</b> .....	21
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	21
2.1. Antecedentes de investigación .....	21
2.2. Marco teórico .....	23
2.2.1. Definición de Hábitos .....	23
2.2.2. Hábitos de Estudio.....	23
2.2.3. Actividad Física.....	24
2.2.4. Ejercicio Aeróbico.....	24
2.2.5. Ejercicio Moderado .....	24
2.2.6. Actividad Física espontánea.....	25
2.2.7. Rendimiento Académico.....	25
2.2.8. Que es el Aprendizaje .....	26
2.2.9. Niveles del aprendizaje .....	26
2.2.10. Aprendizaje por descubrimiento.....	27
2.2.11. Ambiente Práctico.....	27

2.2.12. Inteligencia y las aptitudes .....	28
2.2.13. Motivación Académica .....	28
2.3. Marco legal .....	28
<b>CAPITULO III</b> .....	30
<b>METODOLOGÍA</b> .....	30
3.1. Descripción del área de estudio/grupo de estudio.....	30
3.2. Enfoque y tipo de investigación.....	32
3.2.1. Enfoque Cuantitativo.....	32
3.2.2. Enfoque Cualitativo.....	32
3.3. Tipo de Investigación .....	32
3.4. Definición y operacionalización de variables.....	32
3.4. Procedimientos.....	35
3.5. Consideraciones bioéticas.....	35
<b>CAPITULO IV</b> .....	36
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	36
4.1. Resultados y Discusión.....	36
<b>CAPITULO V</b> .....	46
<b>PROPUESTA</b> .....	46
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	51
Conclusiones.....	51
5.2. Recomendaciones.....	51
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	52
<b>ANEXOS</b> .....	57

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1.</b> Certificado o Acta del Perfil de Investigación .....	57
<b>Anexo 2.</b> Certificado del abstract por parte de idiomas.....	57
<b>Anexo 3.</b> Validación de la encuesta dirigida a los estudiantes.....	57
<b>Anexo 4.</b> Encuesta realizada a los estudiantes .....	58
<b>Anexo 5.</b> Encuestas realizadas a los estudiantes de 8° de la Unidad Educativa sucre ...	61
<b>Anexo 6.</b> Aplicación de la propuesta de básquet a los estudiantes de 8° .....	61
<b>Anexo 7.</b> Aplicación de la propuesta de Ajedrez a los estudiantes de 8° .....	62
<b>Anexo 8.</b> Dominio del Balón.....	62
<b>Anexo 9.</b> Baloncesto .....	63
<b>Anexo 10.</b> Estudiantes con mzyor dominio en baloncesto .....	63
<b>Anexo 11.</b> Ajedrez .....	64
<b>Anexo 12.</b> Ping Pong .....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Croquis de la “Unidad Educativa Sucre N° 1” .....	30
<b>Figura 2</b>	Fachada de la “Unidad Educativa sucre N° 1” .....	31
<b>Figura 3</b>	Patio de la "Unidad Educativa Sucre N°1" .....	31
<b>Figura 4</b>	Opinión de los estudiantes frente a la Importancia del deporte.....	36
<b>Figura 5</b>	Actividad física dentro de la familia .....	37
<b>Figura 6</b>	Juegos practicados por los estudiantes.....	37
<b>Figura 7</b>	Respeto entre compañeros durante juegos .....	38
<b>Figura 8</b>	Tiempo de exposición a juegos tecnológicos .....	39
<b>Figura 9</b>	Disciplina en frente al rendimiento académico .....	39
<b>Figura 10</b>	Calificaciones obtenidas por los estudiantes .....	40
<b>Figura 11</b>	Juegos recreativos y atención en las clases .....	41
<b>Figura 12</b>	Actividades en tiempo libre.....	41
<b>Figura 13</b>	Estado de ánimo en clases prácticas .....	42
<b>Figura 14</b>	Deportes practicados .....	42
<b>Figura 15</b>	Encuesta realizada a los estudiantes, en sala de cómputo. ....	61
<b>Figura 16</b>	Aplicación de la propuesta de básquet a los estudiantes de 8° .....	61
<b>Figura 17</b>	Aplicación de la propuesta de Ajedrez a los estudiantes de 8° .....	62
<b>Figura 18</b>	Dominio del Balón.....	62
<b>Figura 19</b>	Baloncesto .....	63
<b>Figura 20</b>	Estudiantes con mayor dominio en baloncesto.....	63
<b>Figura 21</b>	Ajedrez .....	64
<b>Figura 22</b>	Ping Pong.....	64

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Operacionalización de Variables (Variable Dependiente).....	33
<b>Tabla 2.</b> Operacionalización de Variables (Variable independiente) .....	34

## RESUMEN

La presente investigación determinó los hábitos de actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de EGB de la Unidad Educativa “Sucre N°1” de la ciudad de Tulcán, durante el periodo lectivo 2022-2023. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmó que al menos el 60% de la población no tiene el hábito de realizar actividad física, en Ecuador según la encuesta Nacional de Salud y nutrición realizada en 2018 resalta que los niños presentan sedentarismos debido a que existe mayor exposición a pantallas y videojuegos. La investigación adoptó un enfoque mixto, de tipo experimental y documental. Se realizó un análisis del rendimiento académico frente a la actividad física, aplicando una encuesta a 60 estudiantes de octavo año de EGB y posterior a ello se relacionó si existe una incidencia directa. Se observó una disminución en el tiempo de exposición a pantallas y videojuegos, al ocupar el tiempo libre en actividad física, donde el 45% de los estudiantes practican fútbol mientras que solo el 10% practica básquetbol. Se elaboró una propuesta que integra los espacios recreativos para brindar diferentes alternativas de deportes a los estudiantes de la Unidad Educativa Sucre N° 1. Se implementó otros deportes como el básquet y ajedrez, que desarrollan habilidades en los estudiantes como: trabajo en equipo, concentración, velocidad y mejor coordinación. El estudio concluyó que la práctica deportiva incide positivamente en el rendimiento académico.

**Palabras Clave:** Deportes, rendimiento académico, actividad física, habilidades, básquet, ajedrez.

## **ABSTRACT**

The present research determined the physical activity habits that influence the academic performance of eighth grade students of EGB of the Educational Unit "Sucre N°1" of the city of Tulcán, during the school year 2022-2023. The World Health Organization (WHO) stated that at least 60% of the population does not have the habit of physical activity, in Ecuador according to the National Health and nutrition survey conducted in 2018 highlights that children present sedentary lifestyles due to greater exposure to screens and video games. The research adopted a mixed experimental and documentary approach. An analysis of academic performance versus physical activity was carried out, applying a survey to 60 eighth grade students of EGB and after that it was related if there is a direct incidence. As a consequence, other sports such as basketball and chess were implemented, which develop skills in students such as teamwork, concentration, speed and better coordination. The study concluded that the practice of sports has a positive impact on academic performance. In addition, it was observed a decrease in the time of exposure to screens and video games, by occupying their free time with physical activity. The results showed that 45% of the students practice soccer while only 10% practice basketball.

**Keywords:** Sports, academic performance, physical activity, skills, basketball, chess.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los hábitos de actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año EGB de la escuela sucre N° 1, para ello se realizó una fundamentación de manera bibliográfica y epistemológica de los hábitos de la actividad física que practican los estudiantes, analizando su rendimiento, para posterior relacionar la actividad física con el rendimiento académico.

La actividad física contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas, motrices y sociales, así como a una buena salud metabólica y musculo esquelética. Un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha demostrado que, además de cuidar la salud de los estudiantes, la actividad física diaria también puede mejorar el rendimiento académico (Whiting, 2022)

Actualmente la (Organización mundial de la Salud, 2021) resalta que dentro de los escolares solo dedican un 5% de tiempo a la actividad física mientras que el resto de tiempo se realiza actividades sedentarias; por otro lado (Ramírez, Vinaccia, & Suarez, 2014) mencionan que: “Al realizar actividad física desarrollan mejor cualidades como un mejor desempeño biosociológico, cognitivo, mayores niveles de concentración, cambios físicos que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que influye en el proceso de enseñanza- aprendizaje”

(García & Rodríguez, 2022) resaltan que:

Es la era de las comunicaciones y por ende es inevitable que los adolescentes estén conectados con ese mundo virtual. Pero si a las horas que ocupan con el móvil, la tablet o consola, les sumamos las que pasan en la escuela y las que dedican a hacer las tareas escolares en el hogar, el resultado es un estilo de vida excesivamente sedentario. Y eso no es beneficioso para la salud.

Es por ello que se busca el fortalecimiento de espacios recreativos como son básquet y ajedrez dentro de la Unidad Educativa Sucre N° 1 para incrementar la actividad física pero a su vez que se desarrolle en momentos de ocio y no únicamente en las horas de

clases impartidas, siendo esta las alternativas para que los estudiantes desarrollen diferentes habilidades y no únicamente se centren en un solo deporte como actualmente lo es el fútbol, con estas actividades se desarrollara en los estudiantes como concentración, memoria, agilidad, trabajo en equipo y sobre todo permitir que el estudiante se desenvuelva en el ámbito en el que se encuentre. Para llevar a cabo el fortalecimiento es propicio iniciar con la motivación y para posterior a ello reforzar su habilidad y crear clubs.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA**

#### **1.1. Planteamiento del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) testifica que al menos el 60% de la población a nivel mundial no tiene ese hábito de realizar actividad física indispensable para conseguir beneficios en la salud, por lo que se tiene la insuficiente participación (por parte de los individuos) en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de las diferentes conductas sedentarias que presentan las personas durante las actividades laborales y domésticas. (Torres, 2017, p.14)

Los índices de actividad física que se muestran en estudiantes colombianos observados a través de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional realizada en Colombia – ENSIN. (ENSIN, 2009) en la cual muestra como los niños, niñas y jóvenes que habitan en el área urbana y que provienen a hogares del SISBEN más alto, tienen una prevalencia más elevada del tiempo excesivo el mismo que es dedicado a ver televisión o en su defecto a jugar con videojuegos. (Gonzales., *et al* 2018, p.3)

En el Ecuador los niños registran niveles de sedentarismo por lo que dedican mayor tiempo a la televisión, celular y exposición a los video juegos, sin embargo, en niños con estatus económico elevado pueden presentar mayor sedentarismo esto se debe a la pérdida de áreas verdes, alta demanda de vehículos, haciendo que los niños, niñas y adolescentes pierdan el hábito de caminar y el uso de bicicleta. En la encuesta Nacional de Salud y Nutrición aplicada en 2018, presentó resultados muy alarmantes donde permite evidenciar que el 17,4 % de niños de 5 a 11 y el 20,3 % de adolescentes tienen problemas de obesidad viculandose de manera directa con la mala alimentación y un estilo de vida sedentaria.

Según Isorna et al., (2016) menciona:

Dentro de los malos hábitos que tienen las personas ha venido proliferando el abandono de la actividad física provocando en la niñez y adolescencia ese vacío de sentir alegría mediante los juegos lúdicos (saltar, correr, lanzar) que hoy en la actualidad son remplazados por los juegos tecnológicos esclavizándolos por horas, dejando a un lado su relación con los pares. (p. 35)

La falta de hábitos de actividad física se considera importante ya que no solamente se ve reflejado a nivel físico, sino que también a nivel emocional y cognitivo es por ello que en personas que no han practicado actividad física en edades tempranas cuando lleguen al estado de adultez se verá reflejado en el bajo estado de conocimiento, además de la alta incidencia de enfermedades mentales, la mayoría de los estudios revelan que la actividad física influye sobre la cognición. (Carilo, 2016, p.16); es por ello por lo que en la Unidad Educativa Sucre N° 1 se busca realizar estudios que permitan conocer los hábitos de actividad física para que de este modo los estudiantes mejoren la capacidad cognitiva y se vea reflejada en las diferentes materias teniendo en cuenta que los estudiantes desarrollaran diferentes actividades no solo motrices sino de creatividad.

## **1.2. Preguntas de investigación o hipótesis**

- ¿El rendimiento académico se ve relacionado de manera directa con la actividad física?
- ¿Las rutinas de ejercicios o actividades físicas diarias favorecen el estado anímico de los estudiantes?
- ¿A través de los juegos deportivos, recreativos y educativos se mantiene despierto es estado anímico por el deporte y la recreación?
- ¿Las rutinas de ejercicios o actividades físicas diarias favorecen el estado anímico de los estudiantes?
- ¿La actividad física y el rendimiento académico mejoran el estilo de vida de los estudiantes?

### **1.3. Objetivos de investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar los hábitos de actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de EGB

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Fundamentar de manera bibliográfica y epistemológica de los hábitos de actividad física que practican los estudiantes.
- Analizar el rendimiento académico de los estudiantes frente a la actividad física.
- Relacionar la actividad física con el rendimiento académico de los estudiantes.

### **1.4. Justificación**

La presente investigación tiene como finalidad conocer los diferentes hábitos de actividad física que tienen los estudiantes de octavo año de E.G.B de la unidad Educativa Sucre N° 1 de la ciudad de Tulcán, hábitos que influyen en su rendimiento académico he ahí la importancia de este trabajo encaminado a despertar el interés por la actividad física dejando a un lado los malos hábitos que tienen como por ejemplo: mirar televisión, dormir, jugar video juegos en su computador o en su defecto con su celular lo que está esclavizando a la niñez y adolescencia, llevándola a tener principios de sedentarismo, dificultad en la concentración, mala postura, y por ende conlleva a su bajo rendimiento escolar, por lo tanto se planificará dentro de las horas clase juegos lúdicos recreativos que permiten fortalecer el incremento de nuevas estrategias metodológicas adecuadas de fácil acceso que serán beneficiosas para motivarlos a llevar una vida activa y saludable, dentro y fuera del establecimiento mejorando su formación general en todo su ámbito estudiantil.

Según Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2018) afirman:

“El plan de acción mundial sobre actividad física 2018 - 2030 fija la meta de reducir los niveles de inactividad física en un 15% para 2030 y recomienda 20 medidas normativas, así como una serie de intervenciones”. “Para facilitar el cumplimiento de las recomendaciones del plan, la OMS ha puesto a disposición de los países el paquete de intervenciones técnicas “ACTIVE”, que brinda orientaciones sobre cómo promover la

actividad física a lo largo de todo el ciclo de la vida en entornos de todo tipo” (Canal de Salud IMQ, 2021)

Dentro del Ecuador con el afán de ayudar a mejorar el desarrollo de la actividad física en los estudiantes de las diferentes unidades educativas del país el Ministerio de Educación a través de su programa “Aprendiendo en Movimiento” incrementó de 2 a 5 horas clase de educación física beneficiando a todos los estudiantes del país, ya que a través de este programa se puede obtener diferentes cambios productivos para nuestra niñez y adolescencia tanto en el aspecto físico como en su aprendizaje académico . (Ministerio de Educación , 2016, p.55)

Los beneficiarios directos de esta investigación son los estudiantes y toda la comunidad educativa donde se visualizó un cambio fundamental, mismo que permiten que el amor al deporte y la recreación sean factores importantes para una buena formación y desempeño escolar que hoy en la actualidad se está perdiendo, mediante esta investigación se logró rescatar a través de charlas de motivación tanto a padres de familia y estudiantes.

Teniendo en cuenta que es importante que las actividades se desarrollen en espacios abiertos, así lo aconseja “La OMS haciendo énfasis en que para la promoción de la actividad física se debe crear espacios, materiales y recursos deportivos adecuados” (Mundideporte, 2021);

(Maureira, 2018) Resalta que:

El ejercicio físico se suele asociar a mejoras cardiorrespiratorias, de la condición física, de enfermedades crónicas no transmisibles, sin embargo, en las últimas décadas cada vez se asocia más a la mejora de funciones cognitivas como la atención; la mejora de funciones cognitivas y rendimiento académico mediante el ejercicio físico se ha explicado del aumento de vascularización cerebral, neurogénesis y sinaptogénesis, siendo estos dos últimos procesos mediados por factores de crecimiento cerebral como el BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), que aumentan su producción tras el ejercicio físico. (p. 2)

## CAPITULO II

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 2.1. Antecedentes de investigación

Carillo (2016) en su estudio denominado “La actividad física en el rendimiento académico de los niños del Séptimo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Miguel Ángel León Pontón del Cantón Riobamba Provincia de Chimborazo en el período febrero 2016 – junio 2016”. Este antecedente tuvo como objetivo determinar la incidencia de la actividad física en el rendimiento académico, utilizando una metodología de forma cuantitativa, el mismo que utiliza como instrumento de medición el rendimiento académico del primer y segundo parcial, a través del cual obtiene como resultados significativos y reales de la muestra aplicada con los estudiantes y concluye manifestando de que todo el trabajo realizado va en beneficio de los estudiantes basándose en el currículo educativo.

Este antecedente es de mucha importancia para mi trabajo de investigación porque me ayuda a fortalecer la metodología a utilizar.

Rico., *et al.* (2020) en el estudio denominado “Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19”. El objetivo de esta investigación es analizar los hábitos de actividad física y estado de salud durante el confinamiento por COVID 19. Este autor utiliza una metodología cuantitativa descriptiva transversal, por lo que aplica una muestra de 466 personas recurriendo a la encuesta para conocer su conducta en actividad física, logrando como resultados que el 46.35% ejecutan actividad física baja el 21.89% ejecutan actividad moderada y el 31.76% de las personas encuestadas determinan realizar una actividad física alta, obteniendo como conclusiones de esta investigación que se debe formar eventos de actividad física para reducir el sedentarismo dentro de la salud física y mental.

A través de este trabajo obtengo como aporte a mi investigación los hábitos de actividad física tomando muy en cuenta el ámbito donde se desarrollan.

Ibarguen (2017) en el estudio realizado denominado “Relación entre el nivel de actividad física, hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera en Bogotá D.C” el objetivo del presente trabajo fue establecer la relación y los hábitos de estudio con el rendimiento académico de los estudiantes nivel superior. La metodología que se utilizó en esta investigación es de carácter descriptivo, como transversal de caracterización y su correlación entre la actividad física, hábitos de estudio y su rendimiento académico de los estudiantes de decimos años del colegio E.O.H a través de la encuesta, obteniendo como resultado de los 50 estudiantes encuestados y evaluados estableciendo el nivel de actividad física, hábitos de estudio y rendimiento académico; al comparar las correlaciones, estas fueron reveladoras en las comparaciones entre hábitos de estudio y rendimiento académico en mujeres; El nivel de rendimiento académico evidenciado en los estudiantes evaluados, está soportado en parte, por la aparente construcción de hábitos de estudio que, asociados a la implementación de buenos niveles de actividad física, pueden influir positivamente en el rendimiento académico general de la población sujeto de estudio. Como conclusiones determina que se debe incrementar otros métodos de evaluación para conocer más a profundidad el caso.

Granados (2018) en el estudio denominado “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental”. En este artículo el autor enfoca su objetivo a describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física en su estado físico y mental, por lo que utiliza para su estudio una metodología de carácter cualitativo, y bibliográfico que fortalecerá su estudio en lo que tiene que ver al deporte como en la salud mental, considerados factores importantes para un buen desempeño dentro de la salud física de las personas. Por lo que obtiene como resultado de la presente investigación la comprensión de sí mismo y sus habilidades ocultas a través de las cuales una persona regula sus acciones. Conclusión de este artículo que tanto el deporte como la actividad física deben estar presentes como hábitos saludables para favorecer los estilos de vida saludable de las personas.

Sarmiento (2014) en el estudio denominado “Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la institución educativa Vanegas del municipio de Lebrija, Santander – Colombia”. El objetivo de este estudio es establecer la influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes del sector rural, tomando en cuenta la edad escolar, por lo que el autor aplica una metodología

para esta investigación de carácter descriptivo, donde podrá evaluar los diferentes tipos de actividad física como son: recreativa, competitiva y educativa, en relación con el rendimiento académico, aplicando una encuesta a 111 estudiantes.

Como resultados se aprecia una correlación positiva dentro de los tres tipos de actividad física y concluye manifestando que a mayor práctica deportiva mejor será su rendimiento académico de los estudiantes.

Ramos C. (2014) “Actividad física y rendimiento escolar en los niños de la escuela marcos I. Durango recinto las cochas cantón Guaranda provincia de bolívar”, la presente investigación tiene como objetivo estudiar la relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Escolar en los niños y niñas de la escuela Marcos L. Durango, para lo cual se establece una guía manual para los diferentes docentes. En la presente investigación se utiliza una metodología que se basa en un enfoque cualitativo y cuantitativo a través de una investigación bibliográfica documental lo que permitirá recabar toda información para dar solución al problema planteado. Los resultados de esta investigación se los obtuvo a través de la encuesta realizada tanto a docente como a estudiantes obteniendo la información adecuada, para lo cual se concluye que se ha podido verificar que la actividad física esta constante en el diario vivir de los estudiantes.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1. Definición de Hábitos**

“Un hábito es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida no innata y que requiere de poco o ningún compromiso racional” Nacional (2021).

Este tipo de conductas mínimas componen una importante porción de nuestro tiempo cotidiano. Cualquier cosa puede ser un hábito, cuando su realización constituye parte de una rutina más o menos automática, es decir, no requiere de un esfuerzo consciente o una programación explícita. (Yirda, 2021, p.1)

### **2.2.2. Hábitos de Estudio**

“Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o

malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados”  
(García y Rodríguez, 2022 p.p 12).

Se incorporan con la práctica continua, y luego se vuelven naturales. Como buenos hábitos podemos citar: cumplir horarios; establecer una metodología, diagramar el tiempo con que se cuenta; llevar un ritmo constante; mantener el orden en el material; estudiar en un lugar silencioso y cómodo. (Laguna, 2021, p.1)

### **2.2.3. Actividad Física**

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2020) afirma:

La actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (p.1)

### **2.2.4. Ejercicio Aeróbico**

“El ejercicio aeróbico se basa en actividades de menor intensidad, pero de mayor duración (caminar, correr, nadar y andar en bicicleta) que el ejercicio anaeróbico para lograr una mayor resistencia”. (Bruner, 2018, p. 3)

“Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular”. (Salabert, 2020, p.1)

### **2.2.5. Ejercicio Moderado**

“El ejercicio moderado y practicado de forma regular es un tipo de actividad física que permite mantener nuestro cuerpo saludable” Baldinelli (2022); además se tiene que el ejercicio moderando permite mantener en buen estado los músculos.

Según la (OMS) es un tipo de ejercicio que requiere un esfuerzo moderado, pero no vigoroso, es decir, que acelera nuestro ritmo cardíaco de forma perceptible. (OMS, 2020, p.1)

### **2.2.6. Actividad Física espontánea**

Tipo de práctica de la población la que realizan los niños, niñas y adolescentes en contextos organizados y supervisados por un profesional del ámbito de la actividad física y las que realizan de forma autónoma y espontánea en forma de lo que hemos denominado "juegos y actividades de calle" de la población escolar (Frago, 2014)

La actividad física espontánea se refiere al movimiento corporal inconsciente y no planificado, como son los movimientos que hacemos con manos y piernas en momentos de aburrimiento o nerviosismo. Esta actividad incide en el gasto energético complementario a la actividad deportiva, pero al ser no esencial, el cuerpo puede aumentarla o disminuirla según necesite (Galgani, 2021)

### **2.2.7. Rendimiento Académico**

Chong (2018) afirma: “El rendimiento académico es el indicador del nivel de aprendizaje que logran alcanzar los estudiantes en el aula, dentro de un ambiente práctico y social, demostrando la calidad del maestro, el entorno familiar, la actitud, la inteligencia y la motivación” (p.2).

Murillo (2016) resalta que:

Es una capacidad correspondiente de este frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos, puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes. (p.4)

#### **2.2.7.1. Características del rendimiento Académico**

“Al realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede decir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, en el cual se encierran al sujeto de la educación como ser social” Morocho (2015).

En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- a. “El rendimiento en su aspecto dinámico está acorde al proceso de aprendizaje, como tal estará ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno” Velasco (2016).
- b. “En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por estudiantes y que será expresado como una conducta de aprovechamiento” Reyes (2017); el rendimiento está considerado como un medio y no un fin en sí mismo.
- c. “Rendimiento está relacionado con propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, para lo cual es necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente” Velasco (2016).

### **2.2.8. Que es el Aprendizaje**

“Proceso mediante el cual se origina o se modifica una actividad respondiendo a una situación siempre que los cambios no puedan ser atribuidos al crecimiento o estar temporal en el organismo”. (Toledo, 2018, p. 2)

### **2.2.9. Niveles del aprendizaje**

Se ha comprobado que todos los seres humanos aprendemos diferenciadamente por lo que se puede asegurar que casi ninguno de nosotros aprende de la misma manera; por ello es importante conocer las formas de apropiarse de la realidad que los humanos preferimos al momento de aprender. (Gomez, 2018)

- **Nivel 1:** “Es el nivel de familiarización, conocer sobre la temática. Uno aprende las cosas y las recuerda tal como se enseñaron” (Toledo, 2018).
- **Nivel 2:** “Implica una comprensión del tema, con lo cual pueden repetirlo con sus propias palabras” (Gomez, 2018).
- **Nivel 3:** “En este nivel uno puede aplicar el conocimiento como para resolver problemas” (Gomez, 2018).
- **Nivel 4:** Se pueden realizar análisis sobre la temática.
- **Nivel 5:** “Uno adquiere conocimientos como para poder aplicarla en otras áreas. Por ejemplo, si aprendo algo de matemática y lo aplico para resolver algo de física” (Toledo, 2018).

- **Nivel 6:** En este nivel uno es capaz de evaluar si algo es correcto o incorrecto sobre la temática, o incluso comparar. Es el nivel de análisis mayor y más completo con el que uno puede razonar sobre un tema. (Gomez, 2018)

#### **2.2.10. Aprendizaje por descubrimiento**

“Es aquel en donde se exige al alumno mayor participación e involucramiento, el profesor no expone de un modo acabado los contenidos, sino que muestra el objetivo por alcanzar, asegura un conocimiento significativo y fomenta la investigación”. (Bruner, 2018).

#### **2.2.11. Ambiente Práctico**

Los Ambientes Prácticos de Aprendizaje están caracterizados por áreas de conocimiento, de acuerdo con los perfiles de formación y a las competencias de los programas académicos (Cejas, *et al.*, 2018)

“Es un espacio físico o virtual diseñado para que de manera experimental y controlada el estudiante confronte, aplique o genere conocimiento en un escenario similar o modelado a su ejercicio profesional”. (Frago, 2014)

En este sentido, los laboratorios, clínicas, consultorios, salas de audiencias y talleres contemplan los alcances de docencia, investigación y extensión en concordancia con las funciones sustantivas de la Universidad Cooperativa de Colombia, los cuales contarán con una única estructura de gestión. (Euroinnova, 2021)

Los Ambientes Prácticos de Aprendizaje estarán caracterizados por áreas de conocimiento, de acuerdo con los perfiles de formación y a las competencias de los programas académicos a que pertenezcan, manteniendo el contexto específico de formación y sin conservar una dependencia de algún programa en sí, asegurando los criterios de calidad requeridos por el Ministerio de Educación Nacional, en el desarrollo de los programas académicos para la gestión del conocimiento. (Universidad Cooperativa de Colombia, 2014).

### **2.2.12. Inteligencia y las aptitudes**

Es un "termino primitivo, no definido, cuyo sentido viene dado por el papel que este desempeña en la teoría y porque sirve para definir los demás conceptos de dicha teoría" (Díaz, 2016).

### **2.2.13. Motivación Académica**

“Se puede entender como la implicación del estudiante hacia la escuela y hacia las tareas educativas. Cuando un alumno desarrolla una actitud adecuada para aprender, activa las conductas necesarias para alcanzar un objetivo de aprendizaje, descubriendo progresivamente algo que le interés” (García, 2017).

## **2.3. Marco legal**

Para la presente investigación se describe leyes y reglamentos. El marco legal del presente proyecto se toma como base legal la Constitución de la República del Ecuador, aprobada por la Asamblea Nacional vigente en el año 2008 señalando los siguientes artículos:

**Art.24.-** “Las personas tienen derecho a la recreación y el esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.” (Constitución del Ecuador, 2008, p. 15)

**Art. 32.-** “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, la cultura física, el trabajo, los ambientes sanos y otros que sustenten el buen vivir.” (Constitución del Ecuador, 2008, p.16)

### **Sección sexta Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas” (Constitución del Ecuador , 2008).

**Art. 383.-** “Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad” (Constitución del Ecuador , 2008).

## **Ley orgánica de Educación Intercultural**

**Art. 10.-** Derechos.

Acceder a servicios y programas de bienestar social y de salud integral. (Asamblea, 2015)

## **Ley del Deporte Educación Física y Recreación**

**Art. 14.-** Funciones y atribuciones del ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población... (Nacional, 2021)

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Descripción del área de estudio/grupo de estudio

La investigación fue desarrollada en la “Unidad Educativa Sucre Nro 1” ubicada en la avenida de la Cultura y Benjamín Carrión, parroquia Gonzales Suarez, cantón Tulcán, provincia del Carchi; la modalidad de atención es de forma presencial en jornada matutina, en donde el nivel educativo que ofrece es de inicial, y educación básica. La Unidad Educativa pertenece al régimen Sierra, distrito 04D01San Pedro de Huacatulcán, sector urbano, la institución actualmente cuenta con 40 docentes profesionales, y con 760 estudiantes matriculados los mismos que son de nacionalidad ecuatoriana en su mayoría, colombiana y venezolana, para ello se tomó en cuenta un grupo de 60 estudiantes de octavos años de educación básica de la Unidad Educativa sucre Nro 1 mismos que fueron evaluados en cuanto al rendimiento académico y la incidencia al deporte, teniendo en cuenta el número de horas clases impartidas a lo largo de la semana.

#### Figura 1

Croquis de la “Unidad Educativa Sucre N° 1”



Fuente. Tomado de Google maps (2022)

**Figura 2**  
*Fachada de la "Unidad Educativa sucre N° 1"*



**Fuente.** Autor

**Figura 3**  
*Patio de la "Unidad Educativa Sucre N°1"*



**Fuente.** Autor

## **3.2. Enfoque y tipo de investigación**

### **3.2.1. Enfoque Cuantitativo.**

El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández, *et al.*, 2010)

Por medio de este enfoque se podrá obtener los datos acerca del rendimiento escolar que presentan los estudiantes a través de las diferentes calificaciones que obtengan durante el primer quimestre del año lectivo 2021 – 2022.

### **3.2.2. Enfoque Cualitativo.**

El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. (Hernández, *et al.*, 2010)

A través de este enfoque cuantitativo se podrá apreciar los hábitos de actividad física en la vida diaria de las señoritas y jóvenes estudiantes; y como se relacionará con su rendimiento académico

## **3.3. Tipo de Investigación**

Esta investigación es de tipo experimental es aquella “que obtiene datos a través de la experimentación y los compara con variables constantes, a fin de determinar las causas y/o los efectos de los fenómenos en estudio. También suele llamarse método científico experimental” así lo menciona (Ramos C. , Dialnet, 2021) además de describir el tema, problema y los objetivos propuestos.

## **3.4. Definición y operacionalización de variables**

**Tabla 1.** Operacionalización de Variables (Variable Dependiente)

<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENCION</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>TECNICAS E INSTRUMENTOS</b>
<p><b>Dependiente</b></p> <p>“El rendimiento académico es el indicador del nivel de aprendizaje que logran alcanzar los estudiantes en el aula, interviniendo directamente dentro de un ambiente práctico y social, demostrando la calidad del maestro, el entorno familiar, la actitud hacia la asignatura, la inteligencia y la motivación” (Carrillo, 2016).</p>	Nivel de aprendizaje	Familiarización Comprensión Practica	¿Usted se siente a gusto en su aula de clases? ¿Las clases prácticas te despierta tu estado de ánimo?	
	Ambiente practico social	La familia	¿Dentro de la familia que tipo de deporte practican? ¿Usted prefiere dar lecciones escritas?	Encuesta y cuestionario dirigida a estudiantes
	Actitud Inteligencia Motivación	Institución educativa	¿Usted se considera un estudiante con buenas calificaciones?	

**Tabla 2.** Operacionalización de Variables (Variable independiente)

<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENCION</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>TECNICAS E INSTRUMENTOS</b>
<b>Independiente</b>  <b>HÁBITOS</b> son costumbres que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestros movimientos o actividades diarias.	Costumbres	Adquiridas	¿Qué tipo de juegos practicas con tu familia?	Encuesta y cuestionario dirigida a estudiantes
		Subyacente	¿Cuánto tiempo dedicas a juegos tecnológicos?	
	Actividades físicas	Ejercicio Físico Aeróbico	¿Durante el juego demuestra respeto a sus compañeros? ¿Considera ud que una buena disciplina ayuda mejorar su rendimiento escolar?	
		Ejercicio Físico Moderado	¿Qué tipo de juego tradicionales como influye en el rendimiento académico? ¿Considera ud que el juego le ayuda a mejorar su atención en clase?	
		Actividad física espontanea	¿Cuál es el deporte que practica ud? ¿Cómo se siente ud al realizar actividad física?	
		Actividad física voluntaria	¿Qué clase de actividad física realiza en su tiempo libre?	

### **3.4. Procedimientos**

Para la recolección de datos se tomó en cuenta un grupo de 60 estudiantes de la unidad educativa Sucre N° 1 de octavo año de Educación Básica General, que van desde 12 años hasta los 13, para ello previamente se les presento un plan de trabajo el cual consistió en explicar por qué solo se hace énfasis en la práctica y no en lo teórico además de adjuntar diferentes juegos lúdicos en tal forma que permite trabajar de manera diferente con respecto a los paralelos aledaños.

Posterior a ello se elaboró una encuesta de 11 preguntas mismas que fueron aprobadas por la directora de la institución para luego ser presentadas a los estudiantes de manera virtual utilizando Google Forms, esto se realizó con la finalidad de evitar el uso de papel además, de proyectar a los estudiantes una manera diferente de encuestar; seguido de dicho proceso los datos fueron tabulados en Excel y se elaboraron tortas que permitan explicar de manera gráfica las valoraciones de los estudiantes.

### **3.5. Consideraciones bioéticas**

Para recaudar los datos mediante las encuestas se pidió autorización a la directora de la institución mediante un oficio, donde se pide de manera explícita que se facilite un aula de cómputo para poder realizar la encuesta, además de ello antes de proceder a realizar la encuesta se les explico a los estudiantes la actividad a realizar y cuál era su propósito para realizar lo antes mencionado se tomó horas de clase para no disminuir el tiempo de ocio de los estudiantes dentro del plantel.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Resultados y Discusión

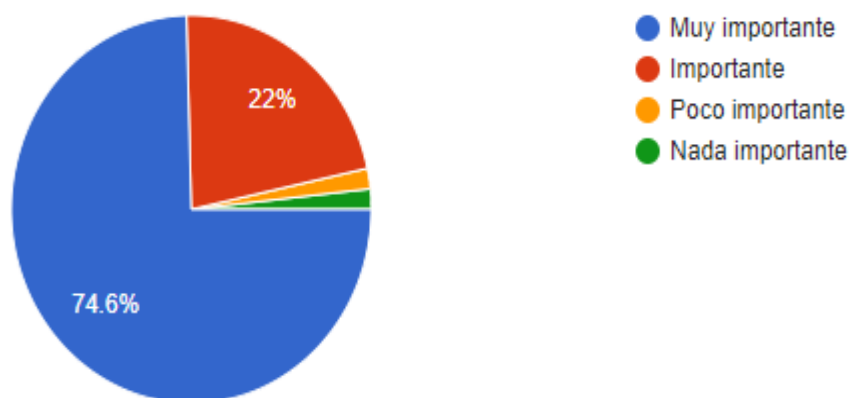
Los resultados se obtuvieron en base a una encuesta realizada de manera presencial, presentando a los encuestados un cuestionario de once preguntas el cual evidencio lo siguiente.

#### **La importancia del deporte en los estudiantes de la Unidad Educativa Sucre N° 1**

Se puede apreciar en la Figura 4 que para el 74,6% de los estudiantes es muy importante el deporte mientras que el 1,8 % considera que es poco importante, mientras que el 22% se sitúan en importante siendo la minoría que considera al deporte como nada importante.

**Figura 4**

*Opinión de los estudiantes frente a la Importancia del deporte*



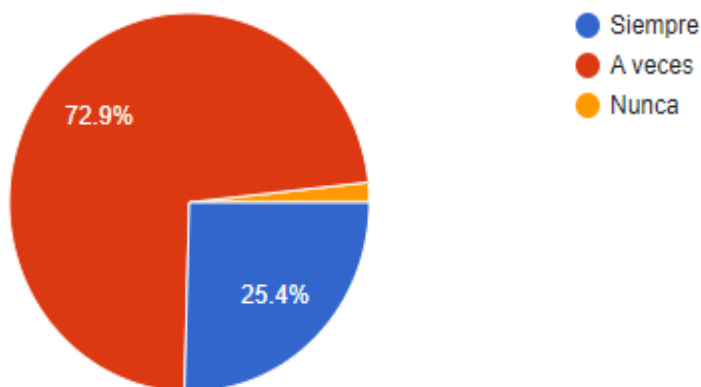
#### **En el ámbito familiar se realizan actividad física.**

En cuanto a la actividad física se obtuvo que el 72,9% de las familias de los estudiantes realizan actividad física a veces, mientras, la minoría del grupo de encuestados menciona que no realizan

actividad física junto a su núcleo familiar y el 25,4% resalta que realiza actividad física de manera constante.

**Figura 5**

*Actividad física dentro de la familia*

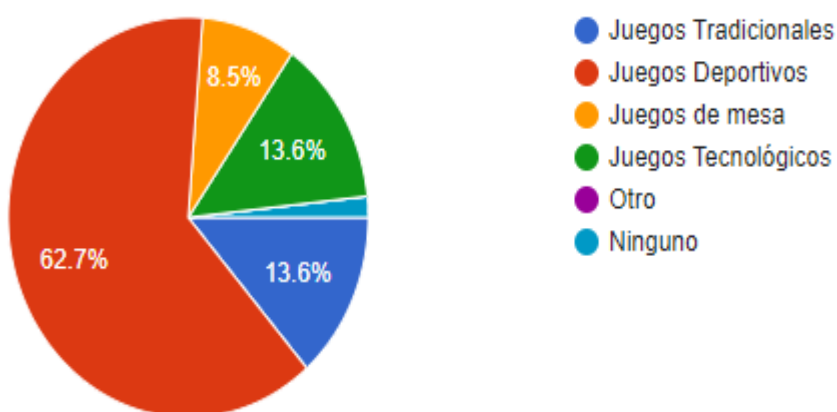


#### **Diversidad de juegos realizados por el estudiante.**

Los juegos deportivos son los que mayor atención ponen los estudiantes abarcando un 62,7% esto se debe a que le permiten socializar de manera más estrecha con el medio en el que el adolescente se desenvuelve, mientras que un 13,6% considera a los juegos tecnológicos, haciendo que “disminuyan la actividad física, además de crear una insuficiencia en la realización de actividades de ocio que se hagan de manera activa” (Rojas, 2018)

**Figura 6**

*Juegos practicados por los estudiantes.*

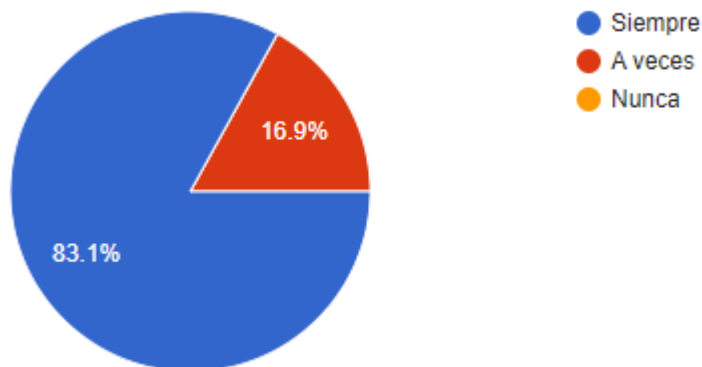


**Durante el juego práctico es necesario mostrar respeto a sus compañeros.**

Durante los juegos prácticos se tiene que el 83,1% muestra respeto a sus compañeros, desarrollando en las mismas características como empatía, solidaridad y sobre todo trabajo en equipo, sin embargo, la minoría muestra a veces respeto durante el juego.

**Figura 7**

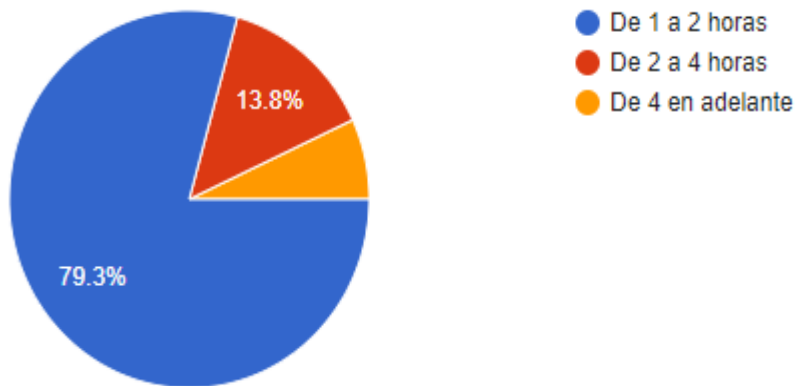
*Respeto entre compañeros durante juegos*



**La cantidad de tiempo dedica el estudiante a los juegos tecnológicos.**

El 79,3% de los encuestados dedica de 1 a 2 horas de tiempo a los juegos tecnológicos mientras que una minoría 6,9% de estudiantes dedica más de 4 horas

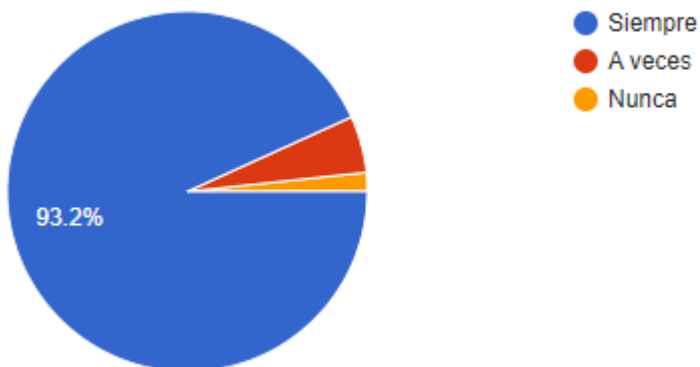
**Figura 8**  
*Tiempo de exposición a juegos tecnológicos*



**Disciplina constante para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.**

Los estudiantes consideran que la disciplina influye en la mejora del rendimiento académico

**Figura 9**  
*Disciplina en frente al rendimiento académico*

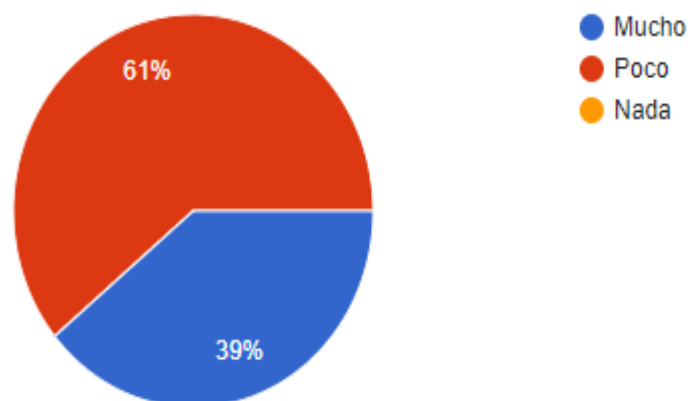


**Promedio de estudiantes que tiene buenas calificaciones**

Desde el punto de vista de los estudiantes se obtuvo que ellos obtienen buenas calificaciones ya que consideran que la disciplina incide en el rendimiento académico.

**Figura 10**

*Calificaciones obtenidas por los estudiantes*



**Los juegos recreativos le permiten mejorar su atención en clase.**

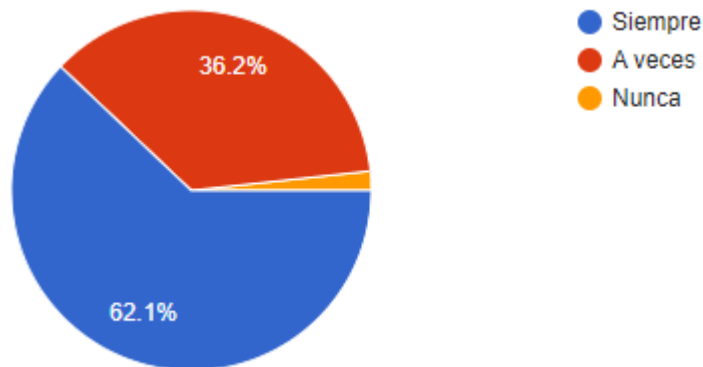
Los estudiantes dentro de las horas de clase impartidas muchos se encuentran estresados, con falta de concentración debido a que en su gran mayoría se expone a videojuegos, es por ello que al realizar y desenfocar la atención de otras actividades permite mejor concentración de los estudiantes durante las horas clases, además se destaca que es importante realizar este tipo de actividades al iniciar la clase.

Los juegos lúdicos permiten a la mayoría de los estudiantes (62,1%) mejorar su atención durante las clases.

Esto se debe a que despierta su curiosidad a través de juegos desarrollando habilidades motoras, lingüísticas y cognitivas, tomando en cuenta que jugar son actitudes indispensables para la salud, tanto mental, física e intelectual, a través de ellos, desarrolla el lenguaje, la socialización.

**Figura 11**

*Juegos recreativos y atención en las clases*

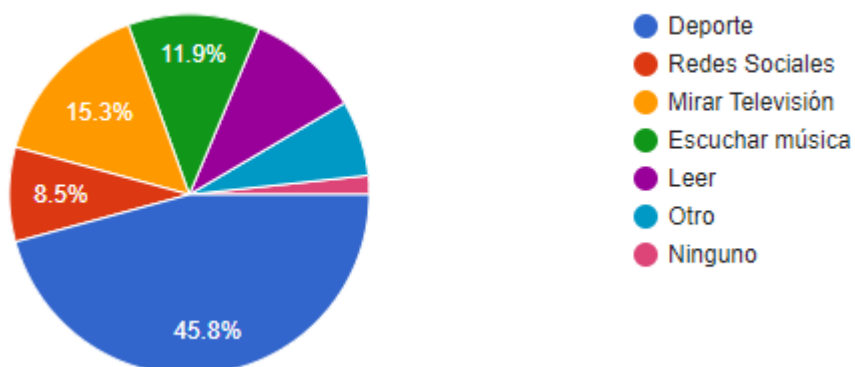


### Actividades realizadas durante el tiempo libre

En cuanto las actividades que realizan durante el tiempo libre destacan el deporte con un 45,8%, seguido de mirar la tv con un 15,3% y un 8,5% dedica el tiempo a las redes sociales

**Figura 12**

*Actividades en tiempo libre*

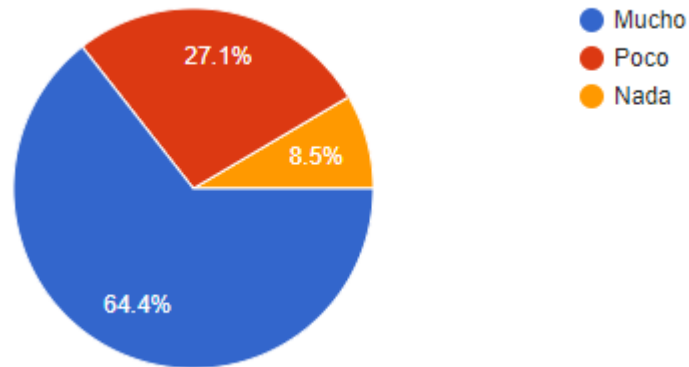


**Las clases prácticas cambian permiten cambiar el estado de ánimo de los estudiantes.**

Se tiene que el 64,4% de los estudiantes al realizar una clase práctica cambia el estado de ánimo mientras que al 27,1% le cambia poco su estado de ánimo y el 8,5% la práctica no mejora en nada el estado anímico

**Figura 13**

*Estado de ánimo en clases prácticas*

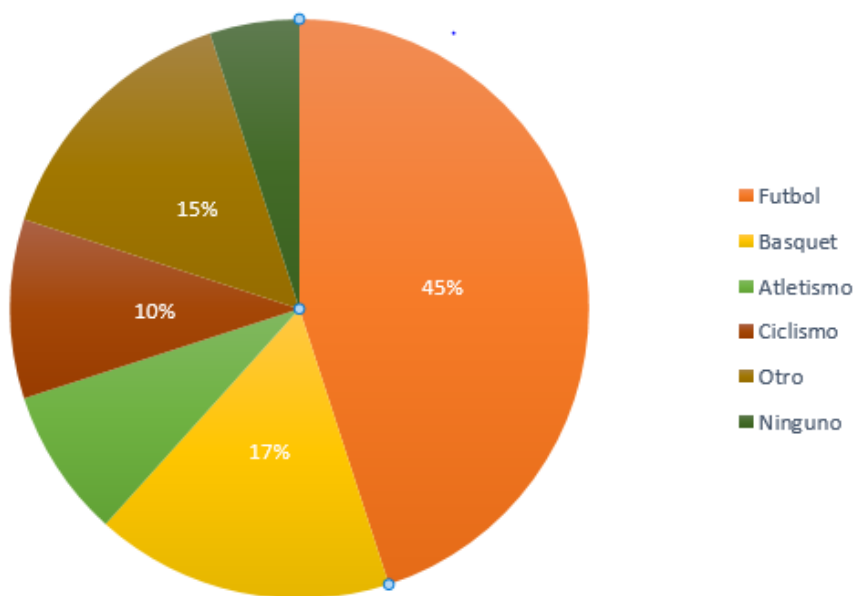


**Deportes practicados por los estudiantes.**

Los estudiantes practican el 45% futbol, seguido de básquet con un 17%, el 15% de los encuestados realizan otro tipo de deportes, el 10% practican ciclismo, otro 10% se dedica al atletismo y un 7% no practica ningún deporte.

**Figura 14**

*Deportes practicados*



Según (Lopez, 2017) afirma que permite mejorar el rendimiento académico, así lo han revelado estudios científicos publicados por la Academia Nacional de Ciencias (NAS) de Estados Unidos resalta que “el deporte es de gran relevancia puesto que facilita valores y habilidades necesarias en la etapa de crecimiento para que los jóvenes sepan relacionarse socialmente”

En cuanto a la importancia del deporte según (Naranjo, 2022) menciona que aporta diversos beneficios empezando por que permite que el cuerpo este en constante movimiento haciendo que fortalezca y mantenga huesos, músculos de manera saludable, además de reducir los diferentes riesgos de enfermedades como diabetes, presión arterial, problemas de corazón.

Más allá de los aportes físicos que representa el deporte también hay aportes a nivel emocional puesto que es bueno para la mente, no solo por las sensaciones que produce sino también porque mejora el rendimiento intelectual, desde el punto de social se tiene que la práctica de deporte en la adolescencia favorece las relaciones sociales orientándolos a una mayor preocupación por una vida sana en cuanto a alimentación, descanso, abstención de tabaco y otras drogas (Canal de Salud IMQ, 2021)

Por otro lado, el deporte contribuye al desarrollo social fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración permite incorporarse idealmente a un espacio de relaciones sociales que les son fáciles de asimilar. Por ello no es extraño el interés que despiertan en los jóvenes, los acontecimientos deportivos, como una dinámica social a la que pueden incorporarse sin demasiada problemática. A diferencia del arte o la literatura, de la filosofía, de las ciencias o de la política es por ello por lo que se concuerda con los resultados obtenidos.

Según (Naranjo, 2022) afirma que:

Actualmente se está reduciendo la actividad física de manera importante en las familias la participación en toda clase de actividades físicas disminuye dramáticamente esto se debe a diversos factores uno de ellos es el trabajo la gran cantidad de horas hace que no se establezca una rutina que permita compartir toda la familia en la actividad física.

Por otro lado, se tiene que, “al llegar a la etapa de la adolescencia, se aumentan los espacios donde se darán los posibles cambios sociales y en la búsqueda de su independencia e identidad se debilitará la referencia que se suponía la familia en la primera infancia” (Borja, 2021)

Sin embargo, el psicólogo Carrazcango (2018) menciona que realizar actividad física con la familia que es una buena manera de fortalecer vínculos con los hijos, fomenta la comunicación, además de, contribuir con el desarrollo físico y mental, de acuerdo con los resultados obtenidos se tiene que el 72,9% de estudiantes practican deporte con sus familias.

Calvo (2021) resalta que:

Jugar diariamente a los videojuegos permite mejorar la capacidad de atención visual, la eficiencia en el cambio y realización de tareas, la rapidez en tareas relacionadas con la búsqueda visual o la discriminación de objetos y herramientas por colores y formas.

Además, contribuye a la implicación por la consecución de objetivos múltiples y a la ejecución de diferentes tareas en un mismo espacio temporal.

Por otro lado, Baldinelli (2022) menciona que los videojuegos pueden ser divertidos para pasar el tiempo, pero puede terminar en adicción trayendo consecuencias tanto a nivel emocional (adicción a la dopamina, aislamiento social) como a nivel físico (desempeño laboral, nivel energético)

Euroinnova (2021) menciona que los video juegos son contraproducentes “cuando no se mide la cantidad de tiempo que se le dedica a la actividad, en el peor de los casos el jugador se encuentra absorbido y pierde la noción del tiempo”, además de presentar adicción, aislamiento, falta de atención por exceso de estímulos, imágenes inapropiadas y generación de trastorno obsesivo y compulsivo (Enova, 2021)

Los encuestados resaltan que las clases prácticas cambian el estado de ánimo puesto que según UNAM (2018) menciona que al mantener al realizar actividad física el cuerpo genera cuatro hormonas que se conocen como “el cuarteto de la felicidad”: serotonina, endorfina, oxitocina y dopamina, mismas que mejoran la autoestima y la confianza además de los vínculos emocionales y afectivos practicando algún deporte es esencial para mejorar la salud y la calidad de vida. Pero, además de los beneficios físicos que reporta, también es muy recomendable para

gozar de un buen estado de ánimo, de una adecuada salud mental. El deporte te ayuda a estar mejor, te hace sentirte bien contigo mismo. Y es que durante su práctica el organismo segrega endorfinas, que son las hormonas de la felicidad.

Revilla, en 2013 resalta que en cuanto a los juegos el estudiante fomenta la responsabilidad y respeto ya que los mismos son capaces de entender y adquirir el valor de la empatía; el juego permite poner atención a lo que se hace o terminar una tarea son distintas maneras de fomentar la capacidad (p,45).

## **CAPITULO V**

### **PROPUESTA**

#### **Título:**

Fortalecimiento de espacios recreativos para brindar diferentes alternativas de deportes a los estudiantes de la Unidad Educativa Sucre N° 1.

A partir de los resultados obtenidos se ha detectado que la mayor parte de los estudiantes durante sus espacios de libres o recreación practican futbol, se debe fortalecer espacios donde los estudiantes practiquen diferentes juegos puesto que no es suficiente con las horas de clase impartidas, por ende, se motivara hacer uso de espacios como la cancha de básquet y aula de ajedrez

Los estudiantes de octavos años (60) se inclinan por la disciplina de fútbol dejando de lado los otros deportes como lo son básquet, pin pong o tenis de mesa y el ajedrez, siendo estos deportes indispensables para el buen desarrollo de la formación del estudiante.

El baloncesto está orientado al proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Sucre N° 1, el contenido de estas y la metodología abarcan la interconexión de contenidos y cargas de la preparación Física, técnica y táctica. El objetivo es satisfacer la gran necesidad de fortalecer las bases permitiendo que los estudiantes encuentren recreación en otro deporte y de este modo desarrollar habilidades y hábitos correctos hacia la actividad física.

La necesidad de impulsar este deporte es porque dentro de la institución no se le ha dado el enfoque necesario para tener un grupo selecto que represente a la misma.

Por medio de este deporte los estudiantes desarrollan habilidades como mejorar la coordinación, aumento de la resistencia, desarrollo de la agilidad, habilidad locomotriz y la rapidez de los reflejos, mayor concentración, además de, cuidar y proteger el sistema cardiovascular, resistencia muscular y el trabajo en equipo primordial para el buen desempeño de estos.

## **5.1. Justificación**

Fomentar la práctica del básquet inicialmente con sus bases para posterior a ello conocer a detalle el reglamento.

Para llevar a cabo dicho proceso se debe impartir los conocimientos básicos desde los años inferiores con el objeto de ir creando hábitos de juego por parte de los estudiantes; seguido de dar a conocer las destrezas y posterior a ello el juego; implantado los pasos básicos del baloncesto se procede a reforzar todas las habilidades adquiridas permitiendo al estudiante inclinarse por este deporte.

Mediante una planificación estableciendo que los viernes se reforzará el baloncesto y su juego recreativo en los tiempos libres y a través de la clase de acompañamiento

El baloncesto es un deporte que Aumenta la vitalidad: mejorando la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio, Combate el estrés: al reducir ansiedad y depresión, facilita la relajación, disminuye tensión y ayuda a conciliar el sueño. (Granados, 2018)

Calvo, 2021 afirma que el baloncesto:

Fortalece los pulmones: al ser un ejercicio aeróbico (activa gran parte de los grupos musculares y obliga la movilización de aire), refuerza la capacidad de los pulmones, mejora la circulación de oxígeno en la sangre, Fomenta la convivencia: cuando se juega entre amigos y familiares, fortalece los lazos afectivos, además de que da oportunidad de conocer gente, mejora el autoestima y autoimagen, ayuda a controlar temperamento: reduce la violencia en personas extremadamente temperamentales, disminuye niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial, combate sobrepeso y obesidad: como cualquier actividad física, su práctica continua favorece la quema de calorías y, por tanto, ayuda a mantener peso saludable, estimula la liberación de endorfinas: el buen ánimo de la mayoría de jugadores de baloncesto se debe a que este deporte estimula la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad" p.12

## **5.2. Objetivo de la propuesta**

Fortalecer los espacios recreativos para brindar diferentes alternativas de deportes a los estudiantes de la Unidad Educativa Sucre N° 1.

### **5.3. Estrategias para fortalecer el área de basquetbol**

- Establecer una técnica que se aplique de manera colectiva con el fin de obtener el trabajo y cooperación de los estudiantes.
- Aplicar una técnica donde los estudiantes se desenvuelvan de manera espontánea.
- Mantener la filosofía de juego para fortalecer las tácticas y estrategias del basquetbol
- por medio de señales, palabras o gestos que se entienden entre jugadores.

### **5.4. Estrategias y tácticas en el baloncesto**

“El baloncesto consta de dos tipos de estrategias y tácticas, las de ataque y las de defensa. Al ponerlas en práctica, desarrollarás una buena estructura de juego. Por lo tanto, el entrenador planteará un sistema táctico diferente dependiendo de la situación del partido” (Borja, 2021, p. 2).

### **5.5. Estrategias defensivas**

“Un buen sistema de defensa es esencial para ganar cualquier juego. Existen dos tipos, que son los más comunes, la de zona y la personal” (Carrazcango, 2018).

### **5.6. Estrategia defensiva de zona**

La defensa de zona consiste en que cada jugador protege una parte determinada de la cancha. Esta zona va cambiando de acuerdo con la posición de los jugadores opuestos o donde esté el balón. Cuando el equipo contrario tiene un juego interno fuerte y externo débil, se puede usar este tipo de defensa. (Carrazcango, 2018)

### **5.7. Estrategia del basquetbol defensiva personal**

En la defensa personal, cada jugador cubre a un oponente determinado en cualquier lugar de la cancha a donde vaya. En ocasiones específicas se pueden combinar ambos tipos. Además, la defensa individual permite bloquear los tiros, robar balones y capturar pases.

## 5.8. Estrategia defensiva de presión rebote y dos contra uno

Aspirilla (2021) afirma:

Otra estrategia del basquetbol muy usada es la marcación a presión. Esto implica realizar una cobertura fuerte en toda la cancha. También es muy productiva la técnica defensiva del rebote, es decir, conseguir el balón después de un tiro errado.

Por otro lado, el equipo cuenta con la táctica del “2 contra 1” que proporcione buenos resultados. Esta consiste en que 2 jugadores marcan a un adversario efectivamente peligroso.

## 5.9. Estrategias Ofensivas

Dependiendo del estilo de juego que se quiera, se pueden aprovechar las habilidades de los jugadores. Es decir, utilizar aquellos que sean rápidos para darle velocidad al juego como “tirar y pasar”. Esto es indispensable para todo ataque, ya que al pasarse el balón rápidamente, el equipo podrá formar un buen ataque y realizar todos los ajustes necesarios. Al final, el jugador obtendrá un tiro abierto.

Entre los componentes necesarios para realizar un ataque efectivo encontramos los siguientes:

- **El equipo contrario no podrá reorganizar su defensa** y lógicamente, puede valer esta ventaja para un contraataque.
- **También se puede realizar un bloqueo.** Este consiste en que un jugador puede quedarse en su posición. Asimismo, su compañero, aprovechará la oportunidad para deshacerse de la marca de su oponente.
- Otra técnica son las **pantallas**, donde un jugador se coloca entre el que realiza un tiro y su oponente.
- La **cortina** también es una táctica muy usada. Esta acción dificulta que un adversario se quede con el balón, ayudado por un compañero en movimiento.

## **Técnicas importantes en la ofensiva**

En el baloncesto cada jugador debe disponer de acciones técnicas importantes para el ataque y son las siguientes:

- Una de ellas son los pases del balón de un jugador a otro. Entre ellos están los frontales, detrás de la espalda y al saltar.
- No podemos olvidar los tiros a canasta con exactitud. Entre los que podemos mencionar, en bandeja, que implica acercarse a la canasta y dejar el balón para que entre.
- El gancho o tiro lateral, es el lanzamiento hacia la canasta que se ejecuta con un solo brazo en forma de arco.
- El tiro en suspensión es cuando el jugador lanza el balón a canasta estando en el aire.
- Mate, en la que el deportista salta por encima de la canasta y encesta de forma violenta con una o dos manos.
- Finalmente, mencionamos los cambios de dirección con el balón, que tiene como objetivo, driblear o pasar a un compañero, entre otras cosas.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Se tiene que el 45% de los estudiantes se inclinan por la disciplina de fútbol, mientras que su minoría optan por el atletismo obteniendo un 13% siendo estos parámetros que indican que el deporte es una de las alternativas que permite el desarrollo en el ambiente social; por otro lado, se tiene que mejora el rendimiento académico a nivel general puesto regula la salud mental contribuyendo a un mayor nivel de energía, concentración y capacidad para enfrentar los diferentes desafíos a nivel académico.
- Se fundamentó que practicar ejercicio durante la etapa de la adolescencia atrae muchos beneficios tanto a nivel físico como a nivel psicológico ya que realizar ejercicio libera la oxitocina hormona responsable de la felicidad, además e reducir el estrés y disminuir la carga mental puesto que permite cambiar de ámbito haciendo que el cuerpo se relaje y disminuya la tensión.
- En cuanto al rendimiento académico se tiene que el 60% de los estudiantes tienen un buen rendimiento académico mientras que el 8% corresponde a estudiantes que tienen notas menores a 7, siendo estos estudiantes a los que no les gusta practicar deporte y dedican más de 4 horas a los videojuegos

### 5.2. Recomendaciones

- Reforzar otros espacios de deporte como son ajedrez, tenis de mesa o pin pong para que de este modo los estudiantes busquen otras alternativas de distracción.
- Establecer horarios de deporte esto con la finalidad de que los adolescentes no caigan en el exceso de deporte que por otro lado es contraproducente para el estudiante.
- Motivar a los estudiantes mediante diferentes actividades a practicar otros deportes además de ser partícipes de los diferentes clubs que no son solo para reforzar las habilidades, sino que permite vivencias que permiten el desarrollo en el ámbito social.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A. N. (2015). LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL.
- Aspirilla, F. (2021). *Fiscalcoach*. Obtenido de Fiscalcoach: <https://fiscalcoach.com/estrategia-baloncesto-ganar/>
- Baldinelli, F. (2022). *Educación física y deportes (Efdeportes)*. Obtenido de Educación física y deportes (Efdeportes): <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3433/1556>
- Borja, Q. (2021). *Guia Infantil*. Obtenido de Guia Infantil: [https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/la-importancia-del-deporte-en-la-adolescencia/#google\\_vignette](https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/la-importancia-del-deporte-en-la-adolescencia/#google_vignette)
- Bruner, J. (2018). *Revista Psicodidáctica*. Obtenido de Revista Psicodidáctica: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17517797002.pdf>
- Calvo, B. (2021). *Mundo Deportivo*. Obtenido de Mundo Deportivo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/ocio/articulo/ventajas-y-desventajas-de-los-videojuegos-51606.html>
- Canal de Salud IMQ. (2021). *IMQ*. Obtenido de IMQ: <https://canalsalud.imq.es/blog/deporte-en-la-adolescencia>
- Carillo, V. (2016). *Repositorio de la "Universidad Nacional de Chimborazo", Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Cultura Física*. Obtenido de Repositorio de la "Universidad Nacional de Chimborazo", Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Cultura Física.: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3047/1/UNACH-FCS-CUL-FIS-2016.pdf>
- Carrascango, R. (2018). *Consjeria de Salud, Andalucía se mueve con Europa*. Obtenido de Consjeria de Salud, Andalucía se mueve con Europa: [https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/1189/mod\\_resource/content/5/Folleto%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20familia.pdf#:~:text=Ayuda%20a%20estar%20m%C3%A1s%20%C3%A1gil,tener%20diabetes%20o%20enfermedades%20cardiovasculares.&text=Contribuye%20a%20](https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/1189/mod_resource/content/5/Folleto%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20familia.pdf#:~:text=Ayuda%20a%20estar%20m%C3%A1s%20%C3%A1gil,tener%20diabetes%20o%20enfermedades%20cardiovasculares.&text=Contribuye%20a%20)
- Carrillo, V. (2016). *establecer una relación directa o indirecta a través de la actividad física y el rendimiento académico, ya se puede apreciar que existen buenos estudiantes, pero no realizan actividad física frecuentemente y no son buenos deportistas de igual forma existen*. Obtenido de establecer una relación directa o indirecta a través de la actividad

física y el rendimiento académico, ya se puede apreciar que existen buenos estudiantes, pero no realizan actividad física frecuentemente y no son buenos deportistas de igual forma existen.

- Cejas, M., Rueda, M., Cayo, L., & Villa, L. (2018). *Revista de Ciencias Sociales; Universidad del Zulia, Redalyc*. Obtenido de Revista de Ciencias Sociales; Universidad del Zulia, Redalyc: <https://www.redalyc.org/journal/280/28059678009/html/>
- Constitución de la República del Ecuador . (2008). *v/lex*. Obtenido de v/lex: <https://vlex.ec/vid/ley-deporte-educacion-fisica-643461449#:~:text=Que%2C%20de%20acuerdo%20a%20lo,de%20las%20personas%3B%20impulsar%C3%A1%20el>
- Constitución del Ecuador. (2008). *Constitución del Ecuador*. Obtenido de Constitución del Ecuador: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
- Diaz, J. (2016). *Hacia la evaluación de la inteligencia académica y del rendimiento escolar* . Obtenido de Hacia la evaluación de la inteligencia académica y del rendimiento escolar : <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/download/636/1785?inline=1>
- Dr. Roberto Hernández Sampieri, D. C. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico. Enova. (2021). *Centro médico Enova*. Obtenido de Centro médico Enova: <https://centromedicoenova.com/salud-mental-jovenes/>
- Euroinnova. (2021). *Euroinnova*. Obtenido de <https://www.euroinnova.ec/blog/aspectos-negativos-de-los-videojuegos>
- Frago, J. (2014). *Repositorio de la Universidad de Zaragoza, Tesis Doctoral, Expresión Musical, Plástica y Corporal*. Obtenido de Repositorio de la Universidad de Zaragoza, Tesis Doctoral, Expresión Musical, Plástica y Corporal: <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>
- Galgani, J. (2021). *Pontificia Universidad Católica de Chile, Internacional Scientific Reports*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica de Chile, Internacional Scientific Reports: <https://www.uc.cl/noticias/estudio-interacademico-de-nutricion-y-dietetica-uc-y-la-universidad-de-granada-sugiere-que-la-actividad-fisica-espontanea-1/>
- García, C., & Rodríguez, D. (2022). *Ministerio de Sanidad* . Obtenido de Ministerio de Sanidad : [https://pnsd.sanidad.gob.es/en/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2022/202202\\_CARITAS\\_Informe\\_completo\\_Estudio\\_impacto\\_pantallas\\_vida\\_adolescencia\\_y\\_familias.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/en/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2022/202202_CARITAS_Informe_completo_Estudio_impacto_pantallas_vida_adolescencia_y_familias.pdf)

- García, T. (2017). *PSISE( Psicólogos Infantiles Madrid)*. Obtenido de PSISE( Psicólogos Infantiles Madrid): <https://psisemadrid.org/motivacion-academica-definicion-y-componentes/#:~:text=La%20motivaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20se%20puede,progresivamente%20algo%20que%20le%20interesa>.
- Gomez, Y. (2018). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: file:///C:/Users/EDISON/Downloads/Dialnet-NivelesDeAprendizajeDeOrdenSuperiorEnEstudiantesDe-4195973.pdf
- Granados, S. (2018). *Dialnet*. Obtenido de Dianalt: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Hernández, R., Fernández, C., Collado, M., & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico.
- Ibarguen, J. (2017). *Repositorio de la Universidad de Santo Tomas, Facultad de cultura Física, Deporte y Recreación, Maestría en Actividad Física para la Salud* . Obtenido de Repositorio de la Universidad de Santo Tomas, Facultad de cultura Física, Deporte y Recreación, Maestría en Actividad Física para la Salud : <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10193/Torresjairo2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lopez, I. (2017). *Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25172/1/Israel%20Abraham%20Lopez%20Bonilla%201804269262.pdf>
- Maureira, F. (2018). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6482543>
- Morocho, C. (2015). *Repositorio de la Universidad de Loja, Área de Educación, Arte, Comunicación* . Obtenido de Repositorio de la Universidad de Loja, Área de Educación, Arte, Comunicación : <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15952/1/CARMEN%20LETICIA%20MOROCHO%20ACHIG.pdf>
- Mundideporte. (2021). *Valgo*. Obtenido de Valgo : <https://www.valgo.es/blog/la-oms-muestra-que-el-ejercicio-mejora-el-rendimiento-academico?elem=267355>
- Mundideporte. (2021). *Valgo*. Obtenido de Valgo: <https://www.valgo.es/blog/la-oms-muestra-que-el-ejercicio-mejora-el-rendimiento-academico?elem=267355>
- Nacional, A. (2021). LEY DEL DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.
- Naranjo, A. (2022). *Cenpein*. Obtenido de Cenpein: <https://cenpein.com/importancia-deporte-ninos-adolescentes/>

- Organizacion mundial de la Salud. (2021). *Valgo*. Obtenido de Valgo: <https://www.valgo.es/blog/la-oms-muestra-que-el-ejercicio-mejora-el-rendimiento-academico?elem=267355>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suarez, R. (2014). *Scielo- Scientific*. Obtenido de Scielo-Scientific: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)
- Ramos, C. (2014). *Repositorio de la Univesidad Técnica de Ambato, Maestria en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo* . Obtenido de Repositorio de la Univesidad Técnica de Ambato, Maestria en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo : <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6933>
- Ramos, C. (21 de Noviembre de 2021). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7890336.pdf>
- Ramos, C. (2021). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7890336.pdf>
- Revilla, E. (2013). *Repositorio Unican, Adaptación al grado en educación primaria*. Obtenido de Repositorio Unican, Adaptación al grado en educación primaria: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/1653/Revilla%20Amen%C3%A1bar,%20Eva.pdf?sequence=1>
- Reyes, Y. (2017). *Sistema de Bibliotecas*. Obtenido de Sistema de Bibliotecas: [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes\\_t\\_y/cap2.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/cap2.htm)
- Rojas, P. (2018). *Neuroclass*. Obtenido de Neuroclass: <https://neuro-class.com/videojuegos-ventajas-y-desventajas/>
- Sarmiento, A. (2014). *Repositorio de la universidad de Norbert Wiener, Posgrado, Maestría en Educación con mención en metodología*. Obtenido de Repositorio de la universidad de Norbert Wiener, Posgrado, Maestría en Educación con mención en metodología: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/398>
- Toledo, F. (2018). *Niveles de aprendizaje*. Obtenido de Niveles de aprendizaje: <https://www.federico-toledo.com/niveles-de-aprendizaje/>
- Toledo, F. (2018). *Niveles de Aprendizaje* . Obtenido de Niveles de Aprendizaje : <https://www.federico-toledo.com/niveles-de-aprendizaje/#:~:text=Nivel%201%3A%20Es%20el%20nivel,repertirlo%20con%20sus%20propias%20palabras.>

- UNAM. (2018). *Fundación UNAM*. Obtenido de Fundación UNAM: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-para-que-sirven-la-oxitocina-y-la-vasopresina/>
- Universidad Cooperativa de Colombia. (2014). *Universidad Cooperativa de Colombia*. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia: <https://www.ucc.edu.co/prensa/2014/Paginas/ambientes-practicos-de-aprendizaje-con-calidad-practica-y-academica.aspx>
- Velasco, G. (Septiembre de 2016). *El rendimiento academico en la etapa de educacion secundaria en chiapas (Mexico)*. Obtenido de Universidad autonoma de barcelona: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399337/gsv11de1.pdf?sequence=1>
- Whiting, S. (2022). *Aedesa*. Obtenido de Aedesa: <https://www.aedesa.org/noticias/la-oms-muestra-que-el-ejercicio-mejora-el-rendimiento-academico?elem=267356>

## ANEXOS

### Anexo 1.

*Certificado o Acta del Perfil de Investigación*

### Anexo 2.

*Certificado del abstract por parte de idiomas*

### Anexo 3.

*Validación de la encuesta dirigida a los estudiantes*



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA  
ESTATAL DEL CARCHI**



**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN  
JUICIO DE EXPERTOS**

Estimado profesional, usted ha sido elegido a participar en el proceso de evaluación del instrumento de investigación. Para lo cual adjunto.

- ✓ Formulación del problema
- ✓ Objetivo general
- ✓ Objetivo específico
- ✓ Operacionalización de variables

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, criterio requerido para la investigación.

A continuación, le presentamos una lista de cotejos sírvase analizar y cotejar el instrumento de investigación. "Los hábitos de actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de EGB de la U.E. Sucre N°1", le solicitamos en base a su criterio y experiencia profesional, validar el presente instrumento para su aplicación.

Para cada criterio se debe considerar la siguiente escala

1 Muy Poco	2 Poco	3 Regular	4 Aceptable	5 Muy aceptable
------------	--------	-----------	-------------	-----------------

CRITERIO DE VALIDEZ	PUNTAJÓN					ARGUMENTO	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					x	Las preguntas realizadas pretenden encontrar de manera efectiva el objeto de estudio.	
Validez de criterio metodológico					x	La metodología utilizada es adecuada y se ajusta bien a los objetivos del estudio	



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA  
ESTATAL DEL CARCHI



Validez de intención y objetividad de medición y/o observación					x	Las preguntas tienen como objetivo principal obtener información relevante sobre el tema de manera directa.	
Coherencia con el objetivo general de la investigación.					x	La investigación es coherente con el objetivo general establecido	
<b>Total parcial</b>					20		
<b>TOTAL</b>					20		

PUNTUACION

De 4 a 11: No Válida Reformular

De 12 a 14: No Válida Modificar

De 15 a 17: Válida mejorar

De 18 a 20: Válida Aplicar

Nombres y apellidos	Santiago Renán Vásquez Castillo
Grado Académico	Msc.



C. I. 0401730510

**Anexo 4.**

*Encuesta realizada a los estudiantes*



**Encuesta para estudiantes de 8vo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Sucre N° 1"**

Le invitamos a contestar con la mayor seriedad el siguiente cuestionario de encuesta a fin de obtener información valiosa y confiable, que será de uso oficial y de máxima confidencialidad, con miras de conocer los hábitos de actividad física que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año de EGB de la U.E. Sucre N° 1

1. **¿Qué importancia tiene el deporte para ud?**
  - Muy importante
  - Importante
  - Poco importante
  - Nada importante
  
2. **¿En su familia realizan actividad física?**
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
  
3. **¿Qué tipo de juegos realiza ud.?**
  - Juegos Tradicionales
  - Juegos Deportivos
  - Juegos de mesa
  - Juegos Tecnológicos
  - Otro
  - Ninguno
  
4. **¿Durante el juego práctico demuestra respeto a sus compañeros?**
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
  
5. **¿Cuánto tiempo dedica ud a juegos tecnológicos?**
  - De 1 a 2 horas
  - De 2 a 4 horas
  - De 4 horas en adelante



6. ¿Considera **ud** que con disciplina le permite mejorar su rendimiento académico?
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
  
7. ¿Considera **ud** que tiene buenas calificaciones?
  - Mucho
  - Poco
  - Nada
  
8. ¿Considera que realizar juegos recreativos le permite mejorar su atención en clase?
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
  
9. ¿Qué actividad realiza en su tiempo libre?
  - Deporte
  - Redes Sociales
  - Mirar televisión
  - Escuchar música
  - Leer
  - Otro
  - ninguno
  
10. ¿Las clases prácticas le cambia su estado de ánimo?
  - Mucho
  - Poco
  - Nada
  
11. ¿Practica alguno de los siguientes deportes?
  - Fútbol
  - Basquet
  - Atletismo
  - Ciclismo
  - Otro
  - Ninguno

## Anexo 5.

*Figura 15*  
*Encuesta realizada a los estudiantes, en sala de cómputo.*



## Anexo 6.

**Figura 16**  
*Aplicación de la propuesta de básquet a los estudiantes de 8°*



**Anexo 7.**

**Figura 17**

*Aplicación de la propuesta de Ajedrez a los estudiantes de 8°*



**Anexo 8.**

**Figura 18**

*Dominio del Balón*



**Anexo 9.**

**Figura 19**  
*Baloncesto*



**Anexo 10.**

**Figura 20**  
*Estudiantes con mayor dominio en baloncesto*



**Anexo 11.**

**Figura 21**  
*Ajedrez*



**Anexo 12.**

**Figura 22**  
*Ping Pong*

