



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los
estudiantes de una I.E. de Amazonas

Autor:

NIXON ANTICH ANTUNTSAI

Asesor:

Mg. Pérez Gonzales Danilo

<https://orcid.org/0000-0001-5271-2374>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DIDACTICA Y EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Pimentel, 2024



ACTA DE CONTROL DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Enrique Rodas Ramírez**, Decano de la Facultad de Derecho y Educación ha realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado, según la Directiva de Similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe presentado por el bachiller: **ANTICH ANTUNTSAI NIXON**.

Titulado: **"LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRÁCTICA DOCENTE Y EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS ESTUDIANTES DE UNA I.E. DE AMAZONAS"**.

Elaborado por el estudiante, **ANTICH ANTUNTSAI NIXON**. Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 26% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 23 de octubre de 2024.


UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE DERECHO Y EDUCACIÓN
Dr. Enrique Rodas Ramírez
DECANO

**" LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRÁCTICA DOCENTE Y EL APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO EN LOS ESTUDIANTES DE UNA I.E. DE AMAZONAS"**

Tesis presentada para obtener el título de Licenciada en Educación Física



BACH. NIXON ANTICH ANTUNTSAI



MG. DANILO PÉREZ GONZALES
ASESOR

Aprobada por el siguiente jurado:



DR. ENRIQUE RODAS RAMIREZ
PRESIDENTE



DR. VICTOR MANUEL CASTAÑEDA SALAZAR
SECRETARIO



DRA. MARIA LAZO PÉREZ
VOCAL

DEDICATORIA

El presente informe de investigación está dedicado a todos mis familiares por su apoyo y hacer realidad mi objetivo propuesto

AGRADECIMIENTO

A Dios, a mis padres y a mi familia por el apoyo incondicional brindado en la realización de este trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
TABLA DE CONTENIDO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MARCO TEORICO	12
III. Marco Metodológico	30
3.1 Tipo de Investigación	30
3.2 Enfoque de la Investigación	30
3.3 Diseño de Investigación	31
3.4 Categorías y Subcategorías.....	31
3.5 Escenario de estudio.....	32
3.6 Los participantes	32
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
3.8 Procedimiento de recolección de datos e informaciones	33
3.9 Rigor científico	33
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	34
4.1 Resultados:	34
4.2 Descripción de los resultados de la técnica de la entrevista:	34
4.3 Discusión de los Resultados:	44
CONCLUSIONES.....	49
REFERENCIAS.....	51
ANEXOS	58

RESUMEN

Para promover el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes, los maestros de educación física deben participar en actividades físicas. Para lograr estos objetivos, el maestro debe utilizar una variedad de estrategias metodológicas y planificar cuidadosamente las actividades de aprendizaje.

El propósito fue demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes en una institución educativa de Amazonas.

La metodología de la investigación fue de tipo básica con enfoque cualitativo y diseño fenomenológico.

Los resultados de la investigación se analizaron cada una de las entrevistas de los participantes, para luego contrastar con la teoría y el estudio previo inmersos en el marco teórico de la investigación

Se concluye que la actividad física puede ayudar a los maestros a mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes al mejorar las funciones cognitivas, promover la salud física y emocional y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras claves: Actividad física, práctica docente, aprendizaje significativo

ABSTRACT

To promote meaningful learning and holistic development of students, physical education teachers must engage in physical activities. To achieve these goals, the teacher must use a variety of methodological strategies and carefully plan learning activities.

The purpose was to demonstrate the influence of physical activity on teaching practice to promote meaningful learning in students at an educational institution in Amazonas.

The research methodology was basic with a qualitative approach and phenomenological design.

The results of the research were analyzed in each of the interviews of the participants, and then contrasted with the theory and the previous study immersed in the theoretical framework of the research.

It is concluded that physical activity can help teachers improve students' meaningful learning by improving cognitive functions, promoting physical and emotional health, and contributing to the comprehensive development of students.

KEYWORDS: Physical activity, teaching practice, meaningful learning

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física es crucial para los maestros y los estudiantes porque fomenta un aprendizaje activo y significativo, lo que beneficia a los estudiantes en términos de confianza y rendimiento académico. Una estrategia utilizada por los docentes para este propósito es la participación activa durante la jornada de clase. La actividad física mejora el rendimiento académico, especialmente en áreas como la atención y la concentración. También mejora la salud física y mental de los estudiantes. Participar en las clases de educación física es fundamental para motivar a los estudiantes a participar y convertir la actividad física en un hábito, lo que tiene un impacto en su rendimiento académico. Según los estudios, la actividad física puede mejorar funciones cognitivas como la atención, la memoria y el autoconcepto, lo que está relacionado con un mejor rendimiento académico (Rodríguez-Torres et al., 2022)

A nivel internacional sí, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) apoya la educación física como parte integral del desarrollo integral del niño, abarcando aspectos tanto de la salud física, mental y social. A través de la implementación de programas que fomentan una enseñanza equilibrada entre conocimientos teóricos y prácticos, con énfasis en la formación de habilidades motoras y la promoción de valores positivos, la UNESCO apoya el fortalecimiento de los sistemas educativos. El Marco Internacional sobre Educación Física y Deportes para Todos (MADES), que busca garantizar que todos tengan acceso a una educación física y deportiva de alta calidad, y el Plan Mundial de Acción contra la Obesidad Infantil y Juvenil (PMACC), que busca reducir la prevalencia de la obesidad infantil y juvenil mediante medidas integrales que La UNESCO trabaja en conjunto con otras organizaciones internacionales, como el Comité Olímpico Internacional (COI), para promover iniciativas que fomenten la educación física y el deporte como medios para mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes.(UNESCO, 2023)

A nivel nacional en Perú, el Ministerio de Educación ha establecido que la educación física debe ser parte del currículo de todos los niveles educativos. La educación inicial, primaria y secundaria es obligatoria en las instituciones del Estado

Peruano y es gratuita, según la Constitución peruana. Además, los estudiantes con un rendimiento académico satisfactorio, sin importar su nivel socioeconómico, tienen derecho a la educación gratuita en universidades públicas. El reglamento de la Ley N° 30432 establece que todas las escuelas del país deben contar, al menos, con un especialista en educación física. Durante tres horas semanales, este profesional se encargará de la formación integral de los estudiantes a través de la práctica deportiva y recreativa. Además, se debe incorporar gradualmente a los docentes de educación física en las plazas orgánicas en calidad de nombrados para garantizar que todos los estudiantes participen en deportes y actividades físicas.

En la región Amazonas el aprendizaje significativo en la región amazónica está relacionado con la actividad física en la práctica docente. El enfoque de los maestros de educación física en sus clases puede afectar el aprendizaje de los estudiantes y su salud física y mental. La promoción de la actividad física en la educación puede tener un impacto positivo tanto en el rendimiento académico como en la salud de los estudiantes. (Aguayo, 2010)

La actividad física es esencial para el trabajo docente y el aprendizaje significativo de los estudiantes. Según varios estudios, la intervención del maestro, sus actitudes y comportamientos son más importantes que el significado y el sentido que adquiere la sesión de actividad física para los estudiantes. Y las **causas** serían: Actitudes y comportamientos del maestro: El éxito o fracaso del aprendizaje motrices depende de cómo el maestro enseña actividades físicas; Estructura de la clase: El significado de una sesión de actividad física está influenciado por la estructura de la clase, la organización de las actividades y el propósito de la planificación y Comportamientos e intervenciones del profesor y de los alumnos: El sentido y el significado de la sesión de actividad física están influenciados por los comportamientos e intervenciones tanto del profesor como de los alumnos.

Las **consecuencias** serían. Mejorar el rendimiento académico: la actividad física regular puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y aumentar su capacidad de atención; Beneficios cognitivos: La actividad física puede mejorar la capacidad cognitiva, el estado anímico y emocional y reducir el riesgo de trastornos depresivos y de ansiedad en los estudiantes y Mejorar las relaciones

sociales: La actividad física puede mejorar las relaciones sociales, la integración en el grupo y el apoyo de los compañeros, lo que ayuda a aprender más.

El problema general de la investigación es. ¿De qué manera se demuestra la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes? Y

Como problemas específicos son:

¿De qué manera se examina cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo?

¿De qué manera se analiza la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el autoconcepto?

¿De qué manera se Investiga los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas

La justificación Teórica.- La participación del maestro y sus actitudes y comportamientos son cruciales para que la sesión de actividad física tenga un significado para los estudiantes. La planificación en la enseñanza de actividades físicas es crucial porque permite establecer objetivos adaptados a las necesidades e intereses motrices de los estudiantes, elegir las actividades adecuadas, usar una metodología didáctica adecuada y evaluar los avances y logros motrices alcanzados

Justificación Practica. - Reconocer la diversidad de los estudiantes y adaptar las dinámicas de enseñanza en la clase de educación física a sus necesidades es fundamental. Dado que la educación física involucra aspectos fundamentales de la naturaleza humana, ninguna persona debe ser excluida o marginada por razones de discapacidad u otra condición. Al ofrecer una educación física que sea inclusiva, se fomenta el aprendizaje significativo y se anima a todos los estudiantes a participar activamente.

Justificación Metodológica. - Para lograr un aprendizaje significativo, la técnica de enseñanza de actividad física debe ser adecuada. Se deben implementar métodos educativos que fomenten la participación activa de los estudiantes y les

permitan experimentar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para que el aprendizaje sea más significativo, es fundamental dedicar tiempo exclusivo a la actividad física sin interferencia con otras asignaturas.

El objetivo general de la investigación: Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes.

Los objetivos específicos son:

Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el autoconcepto.

Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas

II. MARCO TEORICO

Antecedentes

Internacionales

Según Toribio Atencio (2022) en su trabajo de investigación “La lateralidad en el aprendizaje de las prácticas deportivas en escolares de educación general básica media” su objetivo contribuir con la lateralidad con los estudiantes de una unidad educativa. Fue una investigación bibliográfica y concluye que después de la enseñanza, se demuestra que la lateralidad tiene un impacto en el aprendizaje de los estudiantes de educación básica media en fútbol en la Unidad Educativa Suiza.

De manera crítica, creo que el estudio de Atencio es relevante y oportuno porque la lateralidad es un componente esencial del desarrollo motor de los niños y su aprendizaje deportivo. El autor aumenta la aplicabilidad práctica de sus hallazgos al concentrarse específicamente en el fútbol, una disciplina muy popular entre los escolares.

Según Manríquez (2021) en su trabajo de investigación “Actividad física y su

relación con el rendimiento académico” su objetivo fue determinar el impacto de un programa de actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de una escuela primaria pública en el municipio de Querétaro, México. La técnica utilizada fue cuantitativa, de enfoque descriptivo y correlacional. A 73 estudiantes se les aplicó un diseño cuasiexperimental de pretest, posttest y control de grupo con intervención durante nueve meses. Se ha llegado a la conclusión de que no hay hábitos de actividad física, que las horas dedicadas a la actividad física en las escuelas son insuficientes y que el rendimiento académico en las escuelas de nivel básico presenta atrasos educativos que deben ser abordados de manera integral.

El trabajo de investigación de Manríquez proporciona datos útiles sobre la relación entre el rendimiento académico y la actividad física en los estudiantes de una escuela primaria en Querétaro, México. Sin embargo, es importante tener en cuenta las limitaciones del estudio, así como la falta de datos sobre la calidad de los instrumentos utilizados. Para obtener una comprensión más completa de este tema, se requiere más investigación.

Rodríguez-Torres et al.(2022) en su trabajo de investigación” El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria” su objetivo fue realizar una revisión sistemática de la relación existente entre el rendimiento académico de los jóvenes y la actividad física. Las bases de datos de Dialnet, Redalyc y Google Académico se utilizan como principales motores de búsqueda, utilizando como criterio la selección de estudios de tipo transversal y experimental publicados en los últimos cinco años. Se han encontrado hallazgos significativos que sugieren que la actividad física mejora el rendimiento académico, especialmente en términos de atención y concentración, sin dejar de lado los beneficios para la salud. Asimismo, es importante recordar que muchos autores mencionan que tanto las autoridades, las instituciones educativas y los gobiernos no apoyan adecuadamente los programas de actividad física que han demostrado ser necesarios para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria.

Desde una perspectiva crítica, el trabajo del autor muestra cómo las autoridades, las instituciones educativas y los gobiernos subestiman los programas

de actividad física, a pesar de que pueden mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Esta crítica señala una falta de apoyo a iniciativas que tienen el potencial de mejorar significativamente los resultados del aprendizaje y el bienestar general de los estudiantes. Subraya la importancia de incorporar programas de actividad física en las escuelas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria.

Luis et al.(2020) en su trabajo de investigación “ Estrategias didácticas de la Educación Física para desarrollar la motivación en estudiantes de Educación Escolar” su objetivo fue proporcionar los métodos, enfoques, estilos de enseñanza y motivación que los maestros de educación física deben comprender y aplicar en sus actividades diarias al impartir las clases. El diseño es de tipo bibliográfico. Es importante concluir que la motivación es esencial en el ámbito académico, ya que la implementación de estrategias adecuadas puede influir en la conducta de los estudiantes. De lo contrario, el tratamiento de esta disciplina deportiva se reducirá a cumplir con el plan de estudios y el horario establecido, como se da en la mayoría de los centros educativos, donde en muchos casos no trabaja un profesional de la rama sino docentes que carecen. de la formación científica.

Una visión crítica de esta investigación destaca la importancia de cerrar la brecha entre el conocimiento teórico y la implementación práctica. Aunque es importante enfatizar la importancia de la motivación en la educación, es igualmente importante asegurarse de que estas estrategias teóricas se implementen con éxito en las prácticas docentes del mundo real. Los maestros no solo deben conocer los principios teóricos de la motivación, sino también saber cómo usarlas con éxito en el aula. Además, es esencial abordar la falta de formación científica de los maestros de educación física para mejorar la educación en este campo. Para garantizar que los educadores estén equipados con los conocimientos y habilidades necesarios, se deben hacer esfuerzos para apoyar el desarrollo profesional continuo.

Bennasar-García et al.(2023) en su trabajo de investigación” Las prácticas educativas de la educación física para estudiantes con necesidades educativas especiales durante la pandemia” su objetivo fue Analizar las prácticas de educación física (EF) de los estudiantes del nivel fundamental con NEE durante la pandemia

en la República Dominicana. Para llevar a cabo la investigación, emplearon una metodología cualitativa, exploratoria y transversal, utilizando amostragem no probabilística y análisis de redes semánticas. El estudio incluyó 45 profesores que proporcionaron información sobre su formación académica, matrícula de los alumnos, métodos, estrategias y recursos para el proceso de enseñanza. Se concluye que la educación se llevó a cabo en casa debido a la falta de instalaciones adecuadas y recursos tecnológicos. Para los estudiantes con NEE, los maestros de educación física deben ser capacitados.

Al dar una opinión crítica del autor, es esencial reconocer la importancia de su investigación para revelar cómo la pandemia ha afectado la educación física de los estudiantes con necesidades especiales. El enfoque cualitativo del estudio y la exploración de técnicas y recursos de enseñanza ofrecen información útil sobre los desafíos que enfrentan los educadores durante la pandemia. Sin embargo, una visión crítica podría tener en cuenta factores como la generalización de los hallazgos, la profundidad del análisis y posibles sesgos durante el proceso de investigación. Para obtener una comprensión más completa del tema, más investigación podría examinar los efectos de la pandemia en las prácticas de educación física para estudiantes con necesidades especiales a largo plazo.

Nacionales

León Di Laura (2020) en su trabajo de investigación “La actividad física y el aprendizaje significativo en las estudiantes del 5to de primaria” su objetivo fue identificar la relación entre la actividad física y el aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la IEP Brígida Ochoa en el distrito de Chorrillos. Esta investigación es de tipo básico y se lleva a cabo de manera cuantitativa y de nivel descriptivo correlacional con el método deductivo hipotético. Se ha llegado a la conclusión de que cuando hay un alto nivel de recreación, se logra un aprendizaje significativo. Por estos resultados, llegamos a la conclusión de que la actividad física y el aprendizaje significativo tienen una alta relación directa de acuerdo a las variables según la prueba de Rho de Spearman; el p-valor 0,000 es igual a 0,05

En cuanto a una opinión crítica sobre el autor, es importante tener en cuenta

que esta información solo se basa en los resultados y conclusiones del estudio mencionado. Para obtener una opinión más completa y fundamentada, sería necesario revisar el trabajo en su totalidad y tener en cuenta otras investigaciones y puntos de vista sobre el campo de estudio.

Según Rodríguez (2020) en su trabajo de investigación “Influencia de la educación física para lograr mejores aprendizajes en los estudiantes de las escuelas rurales del Perú” su objetivo fue determinar cómo la educación física mejora el rendimiento académico de los estudiantes en escuelas rurales del Perú. Es una investigación de tipo básico con enfoque cuantitativo y llegó a la conclusión que : La educación física en los diferentes niveles de la educación básica es muy importante porque afecta positivamente y mejora el rendimiento académico de los alumnos.

La importancia de la educación física para el rendimiento académico es un tema ampliamente reconocido, aunque no se puede evaluar directamente el trabajo de investigación de Rodríguez sin acceso al texto completo. Siempre y cuando se implemente de manera efectiva y se tenga en cuenta las necesidades específicas de las comunidades rurales, la educación física puede ser una herramienta valiosa para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en escuelas rurales del Perú.

Toribio Atencio (2022) en su tesis “Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa” tuvo como objetivo determinar en qué medida la actividad física influye en la salud de los estudiantes de la escuela secundaria. El estudio se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, utilizando un método deductivo de tipo básico, utilizando un diseño no experimental y utilizando una comparación causal. Los hallazgos mostraron que la intensidad de la actividad física tiene un impacto significativo en la salud de los estudiantes, con $X^2=36,282$ y $p=0,000$, y un nivel de influencia del 21%. La frecuencia de la actividad física tiene un impacto significativo en la salud de los estudiantes, con un nivel de influencia del 57%. La vida saludable de los estudiantes está influenciada por la duración de la actividad física, con un nivel de influencia del 20%. Se encontró que la actividad física tiene un impacto significativo en la salud de los estudiantes, con $X^2=155,203$ y $p= 0,000$, y un nivel de impacto del 64% en la

vida

La investigación de Toribio Atencio parece haber utilizado un enfoque metodológico adecuado y ha obtenido hallazgos significativos sobre cómo la actividad física afecta la salud de los estudiantes de secundaria. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los hallazgos de un solo estudio no pueden considerarse concluyentes y que se necesitarían más investigaciones para respaldar y ampliar estos hallazgos

Teoría de la actividad física en la práctica docente

Según la teoría de Wallon, el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento y que el desarrollo se inicia con el acto y termina con el pensamiento. Además, entiende la psicomotricidad como el vínculo entre lo psíquico y lo motriz. El psicólogo y pedagogo francés Henri Wallon se enfocó en el desarrollo psicológico del niño y la educación. Según Wallon, hay cuatro componentes que explican el desarrollo psicológico del niño: la emoción, el otro, el medio (físico-químico, biológico y social) y el movimiento (acción y actividad). Hasta los tres años, Wallon estableció diferentes estadios del desarrollo psicomotriz del niño. El personalismo, en el que predomina la función afectiva, y el estadio de impulsividad motriz, en el cual los actos son simples y dominados por las necesidades orgánicas, son dos de estos estadios. Además, se encuentra el estadio del pensamiento categorial, que es cuando se avanza mucho en el conocimiento y la explicación de las cosas.(Wallon, 1980).

Teorías de Aprendizaje significativo

Ausubel sostiene que el aprendizaje de los estudiantes depende de la estructura cognitiva previa que está conectada con la nueva información. El término "estructura cognitiva" se refiere al conjunto de conceptos e ideas que una persona posee en un campo de conocimiento específico, así como su organización. En el proceso de orientación del aprendizaje, es fundamental comprender la estructura cognitiva del alumno. Esto no se limita a la cantidad de información que posee, sino también a los conceptos y propuestas que maneja y su nivel de estabilidad. Los principios de aprendizaje de Ausubel proporcionan el marco para la creación de herramientas metacognitivas que permiten comprender cómo se organiza la

estructura cognitiva del estudiante, lo que permitirá una mejor orientación de la labor.(Torres, 2024)

Teoría de los Mapas Conceptuales de Joseph Novak

Novak creó una herramienta que permite observar jerárquicamente cómo los estudiantes adquieren conceptos. Se basó en la teoría de Ausubel. Los mapas conceptuales son diagramas que muestran las relaciones jerárquicas entre los conceptos de una disciplina. Los mapas conceptuales son herramientas esquemáticas que muestran un conjunto de significados conceptuales en una estructura de proposiciones. Permiten el intercambio de significados, la supervisión del aprendizaje y la evaluación de los cambios en la comprensión conceptual de los estudiantes.(Novak, 1972)

Bases teóricas

Categoría: Actividad Física

La actividad física es esencial en la educación básica regular. La educación física brinda a los estudiantes la oportunidad de mejorar sus habilidades motoras, mejorar su condición física, fomentar la salud y el bienestar y fomentar valores como el trabajo en equipo y el respeto hacia los demás. La educación física en la escuela tiene un enfoque integral que busca el desarrollo físico y mental de los niños y no se limita a participar en deportes y actividades físicas. Los estudiantes pueden expresar su espontaneidad, fomentar su creatividad y aprender a conocerse, respetarse y valorarse a sí mismos y a los demás a través de una variedad de actividades en el juego, la recreación y el deporte. En la educación básica regular, la actividad física regular tiene numerosos beneficios. En los niños y adolescentes, mejora la salud cardiovascular, fortalece los huesos y los músculos, fomenta un peso saludable y mejora la concentración y el rendimiento académico. La actividad física aumenta la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y el cáncer, y mejora la función física y la calidad de vida en general en los adultos y adultos mayores. (Rodríguez, 2016)

Subcategorías

Metodología y proceso de enseñanza

Elices (2022) afirma que la actividad física es un componente crucial de un estilo de vida saludable y se puede enseñar de manera efectiva con los métodos adecuados de instrucción. La educación en actividad física debe adaptarse a las necesidades y habilidades de los estudiantes. Al crear un plan de enseñanza, es fundamental considerar la edad, el nivel de habilidad y la experiencia previa de los estudiantes. Para cada sesión de actividad física, también es importante establecer objetivos claros y alcanzables. Enseñar actividad física debe ser progresiva y gradual. Los estudiantes deben comenzar con ejercicios básicos y luego avanzar a ejercicios más complejos a medida que adquieran habilidades y confianza. Es fundamental que los estudiantes reciban comentarios positivos y constantes para que puedan mejorar su técnica y desempeño. La enseñanza de actividad física también debe ser inclusiva y adaptada a las necesidades individuales de los estudiantes. Es necesario incluir a los estudiantes con discapacidades o limitaciones físicas en la actividad física y proporcionar adaptaciones para satisfacer sus necesidades.

Interacción y relación con los estudiantes

Según Andrades-Suárez et al.(2022) afirma que en la educación, la actividad física está estrechamente relacionada con la interacción y las relaciones sociales entre los estudiantes. Según varios estudios, las personas que pueden controlar su lenguaje corporal pueden tener mejores relaciones sociales y superar las barreras defensivas. Los alumnos también pueden comprender y experimentar las emociones y sentimientos de los demás a través de actividades que fomentan la empatía. Esto les permite desarrollar una actitud empática hacia sus compañeros. En el contexto de la actividad física en la educación primaria, la interacción y las relaciones sociales pueden mejorar la desinhibición en el aula y fomentar el aprendizaje a través del juego. Estas interacciones ayudan a los participantes a desarrollar habilidades sociales, creativas e intelectuales. Además, se ha encontrado una mejora entre el rendimiento académico y la actividad física. Se ha demostrado que el rendimiento académico de los estudiantes mejora con la actividad física. Además, se ha observado una notable diferencia en el rendimiento académico entre los estudiantes que realizan poca o mucha actividad física y los

que lo hacen.

Evaluación y retroalimentación

Elizondo & Fonseca (2018) afirma que la evaluación y la retroalimentación en la actividad física son fundamentales para garantizar un aprendizaje efectivo y un mejor aprovechamiento de las clases. La retroalimentación consiste en proporcionar información inmediata y precisa sobre el desempeño de los estudiantes con el objetivo de mejorar su proceso de aprendizaje. Algunas consideraciones importantes sobre la evaluación y la retroalimentación de la actividad física son:

Feedback formativo: En la educación física, el feedback formativo es esencial porque permite modificar el comportamiento motriz de los estudiantes a través de la administración inmediata de la información adecuada. proporciona comentarios constantes, lo que afecta la calidad del proceso de aprendizaje

Evaluación continua: la evaluación de la actividad física formativa se basa en la evaluación continua del trabajo que se hace en clase. Se valora el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes durante el desarrollo del curso para brindar retroalimentación continua para mejorar el aprovechamiento.

Uso de tecnología: Cada vez más personas utilizan herramientas tecnológicas para evaluar y dar retroalimentación en la educación física. Estas herramientas permiten brindar retroalimentación personalizada y recopilar datos objetivos sobre el desempeño de los estudiantes.

Inclusión y diversidad

UNICEF(2018) expresa que Independientemente de la edad, el género, las habilidades o las condiciones físicas, la actividad física es esencial para la salud y el bienestar de todas las personas. Garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de participar en actividades físicas de manera segura, accesible y significativa se conoce como inclusión y diversidad en la actividad física. Para aumentar la diversidad y la inclusión en la actividad física, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Accesibilidad: Garantizar que las instalaciones, programas y recursos sean accesibles para personas con discapacidades o necesidades especiales.

Adaptabilidad: brindar alternativas y ajustes para adaptar las actividades

físicas a diferentes niveles de habilidad y condición física

Sensibilización cultural: al crear programas de actividad física, reconoce y respeta las diferencias culturales, tradiciones y creencias.

El fomento de la participación es crear un entorno inclusivo que inspire a todos a participar activamente, sin importar su origen o identidad.

Categoría: Aprendizaje significativo

David Ausubel, un psicólogo educativo, creó el término "aprendizaje significativo", que se refiere a cómo los nuevos conocimientos se integran en la estructura cognitiva existente de una persona, relacionándolos con ideas y experiencias previas relevantes. Dado que se basa en una comprensión profunda y la conexión con lo que ya se sabe, este tipo de aprendizaje es más efectivo y duradero. Relacionar la información nueva con el conocimiento previo, buscar ejemplos concretos y aplicaciones prácticas, y fomentar la reflexión y el pensamiento crítico son esenciales para un aprendizaje significativo (Sánchez, 2001)

Subcategoría

Relevancia

Contreras Oré (2016) afirma que el aprendizaje significativo se refiere a la adquisición de conocimientos de manera profunda y duradera, donde el nuevo contenido se relaciona con la estructura cognitiva previa del individuo. La relevancia en el aprendizaje significativo es fundamental, ya que cuando los estudiantes pueden conectar la nueva información con sus experiencias previas, intereses y necesidades, se facilita la comprensión y retención del conocimiento. Para promover la relevancia en el aprendizaje, es importante presentar el contenido de manera contextualizada, relacionarlo con situaciones reales o ejemplos concretos, y fomentar la participación activa de los estudiantes en la construcción de su propio conocimiento. Al hacer que el aprendizaje sea significativo y relevante para los alumnos, se potencia su motivación, interés y capacidad para aplicar lo aprendido en diferentes contextos.

Conexión con conocimientos previos

Según Batista (2010) Sostiene que la capacidad de integrar y utilizar conocimientos previos en el proceso de aprendizaje o resolución de problemas se conoce como "conexión con conocimientos previos". Este concepto es esencial para mejorar la comprensión y retención del nuevo material porque permite relacionar los nuevos temas con lo conocido anteriormente. Algunos de los elementos clave de esta conexión incluye:

Aprendizaje activo: el uso de conocimientos previos ayuda a los estudiantes a aprender de manera más activa, ya que participa en la creación de su propio conocimiento en lugar de solo recibir información pasiva.

Retroalimentación: La retroalimentación ayuda a los maestros a identificar las áreas en las que los estudiantes tienen dificultades y a adaptar sus clases para mejorar estas áreas específicas.

La teoría de la constructivista cognitiva sostiene que el aprendizaje es un proceso activo en el que las personas construyen sus propios modelos mentales a partir de experiencias previas e interacciones con el mundo exterior.

Contextualización

Cantoní (1996) expresa que en el aprendizaje significativo, la contextualización es un proceso educativo en el que se le da importancia al contexto en el que se aprende. Esto implica que lo que hace un estudiante en el aula, su percepción del estudio y cómo actúa en la institución educativa están en gran medida influenciados por el contexto. El contextualismo prioriza el aprendizaje y reconoce al maestro como mediador del conocimiento y la cultura social. La complejidad y el contexto están estrechamente relacionados. La complejidad no se puede concebir como la existencia de objetos y fenómenos separados, sino como un tejido. Por lo tanto, para que los contenidos de aprendizaje tengan un significado en la vida de los estudiantes, deben estar relacionados con su entorno y conectarse con ellos. Esto se aproxima a la idea de contextualización. La relación entre contextualización y complejidad permite que los contenidos de aprendizaje adquieran significado para los estudiantes y se relacionen con su entorno. La contextualización del aprendizaje es crucial porque el entorno social de los

estudiantes afecta su aprendizaje. Conocer el contexto permite a los maestros determinar si está influyendo positiva o negativamente en los estudiantes y tomar las medidas necesarias para mejorar el aprendizaje. La contextualización de una escuela implica tener en cuenta las características del contexto socioeducativo para brindar una enseñanza individualizada que se adapte a las necesidades, intereses y expectativas de los estudiantes, promoviendo así una educación justa y de alta calidad.

Participación activa

Carranza Alcántar (2018) afirma que la participación activa en el contexto educativo es esencial para que los estudiantes desarrollen aprendizajes significativos. Se define como un acto humano relacionado con valores, actitudes y comportamientos que se desarrollan durante la educación y se internalizan de manera variable en el comportamiento participativo. La metodología activa participativa, por ejemplo, fomenta la participación activa del estudiante y la construcción de su propio conocimiento al centrado en el estudiante como protagonista de su propio proceso de aprendizaje. El proceso de construcción de significados es esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje y se denomina aprendizaje significativo. Cuando los estudiantes establecen relaciones entre el nuevo contenido y sus esquemas de conocimiento, aprenden un contenido de manera significativa. La participación activa ayuda a los estudiantes a construir sus propios conocimientos y relacionarlos con otros conocimientos y experiencias vividas. El aprendizaje basado en problemas (ABP), el aprendizaje basado en proyectos (ABPr), el aprendizaje cooperativo, el aula invertida, el pensamiento de diseño, la gamificación, el aprendizaje de servicio (ApS) y el uso de TIC son algunas estrategias de participación activa. Estas estrategias ayudan a diversificar las experiencias de aprendizaje y se adaptan a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje de los estudiantes.

Reflexión y metacognición

Inés (2011) expresa que la metacognición y la reflexión son conceptos cruciales para el aprendizaje significativo. La metacognición es la capacidad de pensar en nuestro propio proceso de aprendizaje, reconocer nuestras fortalezas y

debilidades, autorregularnos, autoevaluarnos y aplicar lo que aprendimos a diferentes situaciones. La metacognición ofrece numerosos beneficios a los estudiantes. Les ayuda a aprender por sí mismos, a desarrollar una actitud crítica hacia la información y el conocimiento, y a crear estrategias de aprendizaje efectivas. Los estudiantes pueden planificar y tomar decisiones fundamentadas en su proceso de aprendizaje al ser conscientes de sus propias capacidades y limitaciones. Además, la metacognición les permite comprender y utilizar de manera efectiva los conceptos, lo que les facilita el aprendizaje continuo. Por el contrario, la reflexión es un proceso que implica pensar sobre nuestras acciones y experiencias para mejorar nuestra práctica y lograr un mayor desarrollo en cualquier área del conocimiento. La reflexión docente es fundamental en el contexto educativo para mejorar la enseñanza y estimular a los estudiantes, brindándoles mayores capacidades para aprender y comprender

Las teorías que se relaciona con el objeto de estudio

Muelas Plaza (2017) afirma que los estudiantes que participan en actividades físicas en el aula tienen diferentes niveles de retención de información a corto y largo plazo. La realización de evaluaciones frecuentes, pero de rápida resolución, que facilitan la reproducción de la información, puede mejorar la retención de información a largo plazo. Los estudiantes deben participar plenamente en el proceso de aprendizaje y estar conscientes de lo que están aprendiendo. La motivación de los estudiantes a crear sus propios ejemplos y también asociaciones puede ser efectiva para la retención de datos a largo plazo. En cuanto a la retención existen métodos que pueden ser útiles para mantener a los estudiantes en general. Algunas de ellas son fomentar un sentimiento de pertenencia y comunidad, tanto en el mundo físico como digital, mediante la promoción de espacios para reunirse e interactuar. Además, es crucial escuchar las preocupaciones y puntos de vista de los estudiantes para identificar elementos que pueden mejorarse. Se ha observado que participar en programas que forman una pequeña comunidad en los campus universitarios puede tener un efecto positivo en la retención de estudiantes porque les ayuda a establecer vínculos con otros estudiantes y con el personal de la institución. Es importante tener en cuenta que la

retención de información y de estudiantes es un tema complejo que puede verse afectado por una variedad de factores, incluida la motivación, los problemas psicológicos, las preocupaciones financieras, entre otros. Cada situación es distinta y requiere métodos particulares para abordarla de manera efectiva.

Tirado & Chicaiza (2020) afirma que es esencial que los estudiantes participen activamente en las clases de educación física para aumentar su participación y motivación en el aprendizaje, recuerda que estas tácticas pueden modificarse para satisfacer las necesidades y características de tus estudiantes. Estarás ayudando a desarrollar habilidades físicas, sociales y emocionales que serán valiosas a lo largo de sus vidas al fomentar la participación activa en las clases de educación física. Aquí hay algunas tácticas que puedes usar:

Establecer objetivos claros: Informar a los estudiantes los objetivos de la clase y cómo su participación activa los ayudará a alcanzarlos.

Crea un ambiente inclusivo: crea un entorno seguro y respetuoso donde todos los estudiantes se sientan cómodos para participar y expresarse libremente.

Variar las actividades: ofrece una variedad de actividades físicas para mantener el interés de los estudiantes y adaptarlas a sus diversas habilidades e intereses.

Fomentar la colaboración: Los estudiantes aprenden a trabajar juntos y trabajar juntos en juegos grupales o proyectos en parejas.

Proporcionar retroalimentación constructiva: brinda a los estudiantes comentarios positivos y constructivos para reconocer su esfuerzo y ayudarlos a mejorar.

Utilizar la tecnología de manera creativa: Utilice dispositivos móviles, aplicaciones o monitores de actividad física para hacer las clases más interactivas y motivadoras.

Incluir actividades de la vida diaria: Planifique actividades que los estudiantes puedan conectar con su vida diaria y les den un sentido de relevancia y utilidad.

Promover la autonomía y la responsabilidad: brinda a los estudiantes la oportunidad de tomar decisiones y asumir la responsabilidad de planificar y desarrollar actividades físicas.

Ejemplos y demostraciones: demuestran a los estudiantes la importancia y el valor de lo que están aprendiendo para que puedan retenerlo y comprenderlo mejor.

Acosta Pardo (2014) afirma que una excelente manera de fomentar el aprendizaje activo y el desarrollo de las habilidades cognitivas en los estudiantes es promover la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula. No olvidar que estas estrategias pueden adaptarse a la edad, el nivel y las metas de tu clase. Estarás promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo en tus estudiantes al fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física. Aquí hay algunas tácticas que puedes usar:

Realizar preguntas que inciten a pensar: Hacer preguntas abiertas que requieran que los estudiantes piensen y consideren la actividad física. Por ejemplo, puedes preguntarles cómo se sienten después de hacer ejercicio, qué creen que la actividad física tiene para su salud o cómo pueden aplicar lo que han aprendido en la clase de educación física en su vida diaria.

Fomentar la conversación y el intercambio: organizar debates o discusiones en clase sobre temas relacionados con la actividad física. Por ejemplo, puedes discutir las ventajas y desventajas de varios deportes o cuán importante es la actividad física para las personas.

Promover la resolución de problemas: exige que los estudiantes participen en actividades físicas que requieran la resolución de problemas. Puede darles retos, como encontrar la mejor manera de superar un obstáculo o completar una tarea física.

Incluye reflexiones escritas: Pide a los estudiantes que escriban comentarios sobre las experiencias que han tenido en la clase de educación física. Por ejemplo, pueden escribir sobre cómo se sintieron al participar en una actividad física en particular, qué aprendieron de la experiencia o cómo pueden aplicar lo que han aprendido en su vida diaria.

Ramírez Silva et al. (2004) afirma que el ejercicio regular puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes. Según varios estudios, la actividad física en el salón de clases puede mejorar la atención y la concentración de los niños. Además, se ha encontrado que las actividades bilaterales coordinadas, como

movimientos con patrones repetitivos y movimientos contralaterales, pueden mejorar el rendimiento de la concentración y la capacidad de atención, lo que promueve el desarrollo cognitivo. La actividad física regular también tiene otros beneficios para la salud, incluida la prevención de enfermedades no transmisibles, el mantenimiento de un peso saludable y la mejora de la salud mental y el bienestar. Además, se ha demostrado que la actividad física puede mejorar el sueño y las habilidades cognitivas, así como reducir el riesgo de depresión y ansiedad. Hacer ejercicio es siempre mejor que no hacer nada. Además de mejorar la capacidad de concentración, la actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud física y mental. La actividad física puede mejorar la concentración de varias maneras. Algunos consejos incluyen

Realizar actividad física durante el periodo escolar: los estudiantes pueden mejorar su atención y concentración si toman descansos.

Practicar actividades que mejoren el equilibrio y el fortalecimiento de los músculos: estas actividades pueden incluir ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular progresivos y adaptados a la condición de cada persona.

Entrenar la atención: la concentración es una actividad cognitiva que requiere concentración en una tarea en particular. Como resultado, el entrenamiento de la atención puede ser beneficioso para mejorar la capacidad de concentración.

Meditar: La meditación puede mejorar la memoria, la capacidad de concentración y el estrés.

Cid (2017) afirma que existe una mejora entre la mejora en la atención y la frecuencia e intensidad de la actividad física. Aumentar la intensidad de la actividad física aumenta la frecuencia cardíaca, lo que puede mejorar la atención. Para controlar la intensidad del ejercicio aeróbico y adaptarlo a las necesidades específicas, es fundamental tener en cuenta la frecuencia cardíaca. La mejora en la atención está relacionada con la frecuencia e intensidad de la actividad física. La frecuencia cardíaca aumenta con la intensidad de la actividad física. Según la American Heart Association, los ejercicios de baja intensidad aumentan la frecuencia cardíaca hasta el 40-50% de la frecuencia cardíaca máxima, mientras que los ejercicios de intensidad moderada aumentan la frecuencia cardíaca hasta

el 50-70 % de la frecuencia cardíaca máxima. Sin embargo, la actividad física intensa aumenta la frecuencia cardíaca en un 70-100% de su frecuencia máxima. Controlar la intensidad del ejercicio aeróbico depende de la relación entre la frecuencia cardíaca y la intensidad de la actividad física. Cuando se dispone de una prueba de esfuerzo con análisis de gases respiratorios, la frecuencia cardíaca puede utilizarse para controlar la intensidad del ejercicio aeróbico. Se pueden realizar algunos cálculos para estimar la frecuencia cardíaca máxima si no se tiene acceso a este tipo de prueba. Sin embargo, es importante recordar que la frecuencia cardíaca máxima teórica puede exceder el valor real.

Manríquez (2021) afirma que la memoria, el aprendizaje, la creatividad y otros aspectos del rendimiento académico mejoran con la actividad física. Según varios estudios, la actividad física regular puede mejorar las funciones cognitivas y el rendimiento académico de los estudiantes. La memoria, el aprendizaje y la creatividad pueden mejorarse con la actividad física. El ejercicio aeróbico regular puede estimular la producción de neurotransmisores relacionados con la memoria y el estado de ánimo, mejorar la formación de nuevas conexiones neuronales y promover la plasticidad cerebral. Todo esto mejora la memoria, el aprendizaje y la creatividad académica.

Memoria: La actividad física puede mejorar la memoria a corto y largo plazo. Según investigaciones, el ejercicio aeróbico, como correr o nadar, puede aumentar la producción de proteínas en el cerebro. Estas proteínas están relacionadas con la creación de nuevas conexiones neuronales y la mejora de la memoria.

Aprendizaje: La actividad física también puede mejorar el aprendizaje. El ejercicio aeróbico puede mejorar la atención y la concentración, lo que facilita el aprendizaje. La actividad física también puede estimular la producción de factores de crecimiento en el cerebro, lo que promueve la formación de nuevas conexiones neuronales y la plasticidad cerebral, lo que facilita el aprendizaje y la retención de información.

Creatividad: la actividad física puede fomentar la creatividad y la resolución de problemas. El flujo sanguíneo hacia el cerebro se puede aumentar con el ejercicio, lo que mejora la oxigenación y el suministro de nutrientes a las células

cerebrales, lo que puede aumentar la creatividad y la generación de ideas nuevas.

Castro (2015) afirma que la actividad física regular mejora significativamente el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Además de reducir el estrés y la ansiedad, mejora la concentración, la memoria, el aprendizaje y la función ejecutiva. Por lo tanto, para promover el desarrollo cognitivo saludable de los alumnos, es crucial que los estudiantes participen en actividades físicas en el aula. Y se tiene los siguientes beneficios

Mejorar las funciones cognitivas: Hacer ejercicio puede mejorar la atención, la concentración, la memoria de trabajo y otras habilidades cognitivas básicas y superiores.

El impacto en el rendimiento académico: el ejercicio físico puede mejorar el rendimiento académico de los niños al mejorar su capacidad de concentración y atención, lo que puede resultar en un mejor rendimiento escolar.

Desarrollo integral: La actividad física mejora la salud y el desarrollo socioemocional, la autoestima, la autoimagen y la socialización de los niños.

Efectos a corto plazo: incluso 15 minutos de actividad física diaria pueden mejorar significativamente el desarrollo cognitivo de los niños, mejorando tanto su salud física como sus habilidades intelectuales.

Sacristán (2013) afirma que las habilidades mentales que nos permiten procesar, interpretar y darle significado a la información que recibimos se conocen como capacidades cognitivas. Estas habilidades son esenciales para el aprendizaje y el crecimiento de los estudiantes en el salón de clases. Te presentaré a continuación algunas de estas habilidades y cómo se pueden fomentar su crecimiento en el entorno educativo.

La memoria es la capacidad de almacenar y recordar datos. Es esencial para el aprendizaje porque nos permite almacenar y recuperar conocimientos anteriores. Se pueden utilizar métodos como la repetición, la asociación de ideas y la creación de resúmenes o esquemas para mejorar la memoria en el aula.

Atención: La capacidad de concentración en una tarea o estímulo específico se conoce como atención. Es fundamental evitar distracciones y seleccionar solo la información relevante. Para mejorar la atención en el aula, se pueden implementar

rutinas, reducir el ruido y utilizar métodos de enseñanza activa que mantengan a los estudiantes interesados.

Razonamiento: La capacidad de analizar, evaluar y resolver problemas de manera lógica se conoce como razonamiento. Actividades como la resolución de problemas, los debates y los proyectos de investigación pueden fomentar el razonamiento en el aula.

La creatividad es la capacidad de idear y encontrar soluciones innovadoras. Se puede fomentar la creatividad en el aula mediante actividades artísticas, juegos de roles y un entorno de libertad y confianza para expresarse.

El lenguaje es una capacidad cognitiva fundamental porque nos permite comunicarnos y expresar nuestros pensamientos. A través de la lectura, la escritura, la participación en debates y la exposición oral, se pueden fomentar las habilidades lingüísticas en el aula.

III. Marco Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

La presente investigación fue tipo básica. Según Gutiérrez (2019) afirma que la investigación básica es un tipo de investigación científica que busca ampliar el conocimiento teórico y general sobre fenómenos naturales u otros. Aunque no tiene una aplicación práctica inmediata, es esencial para el progreso del conocimiento en una variedad de disciplinas. La investigación básica y la investigación aplicada trabajan juntas para mejorar la sociedad en general.

3.2 Enfoque de la Investigación

El enfoque de la investigación fue cualitativo. Según Bejarano (2016) expresa que la metodología de investigación conocida como enfoque cualitativo se enfoca en comprender y describir la complejidad de los fenómenos sociales y humanos. El enfoque cualitativo se basa en la recolección y análisis de datos no numéricos, como entrevistas, observaciones y documentos, en contraste con el enfoque cuantitativo, que se centra en la medición y análisis estadístico de datos numéricos.

3.3 Diseño de Investigación

El diseño de la investigación fue fenomenológico. Según Guillen (2021) afirma que el diseño fenomenológico es un enfoque de investigación cualitativo que se centra en comprender y describir las experiencias de las personas desde la perspectiva de primera persona. La fenomenología se enfoca en los significados corporeizados y experimentados para investigar cómo las cosas son experimentadas y vividas. Los investigadores fenomenológicos tienen como objetivo obtener descripciones detalladas y complejas de un fenómeno en su forma real.

3.4 Categorías y Subcategorías

Categorías	Definición	Subcategorías
Actividad Física	En los niños y adolescentes, mejora la salud cardiovascular, fortalece los huesos y los músculos, fomenta un peso saludable y mejora la concentración y el rendimiento académico. La actividad física aumenta la salud cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y el cáncer, y mejora la función física y la calidad de vida en general en los adultos y adultos mayores. (Rodríguez, 2016)	<ul style="list-style-type: none"> - Metod. y proceso de enseñanza - Interacción y relación con los estudiantes - Evaluación y retroalimentación - Inclusión y diversidad
Aprendizaje significativo	David Ausubel, un psicólogo educativo, creó el término "aprendizaje significativo", que se refiere a cómo los nuevos conocimientos se integran en la estructura cognitiva existente de una persona, relacionándolos con ideas y experiencias previas relevantes. Dado que se basa en una comprensión profunda y la conexión con lo que ya se sabe, este tipo de aprendizaje es más efectivo y duradero (Sánchez, 2001)	<ul style="list-style-type: none"> - Relevancia - Conexión con conocimientos previos - Contextualización - Participación activa - Reflexión y metacognición

3.5 Escenario de estudio

El escenario será la I.E donde se determine trabajar previa coordinación con los directivos. Según Cruz & Vásquez (2015) expresa que la metodología cualitativa se enfoca en la interacción de los actores y en cómo definen su mundo, se habla de "escenarios" en lugar de "universos". En el mejor de los casos, el investigador puede acceder fácilmente a los datos, establecer una buena relación con los informantes y recopilar datos relacionados directamente con los intereses de la investigación.

3.6 Los participantes

Los participantes fueron los docentes de la I.E donde el investigador desea trabajar y solo participaron quienes tienen el interés de participar en la investigación de manera voluntaria. Según Montgomery (2015) afirma que es importante tener en cuenta que la selección de participantes en investigación cualitativa se basa en propósitos específicos y no en el azar. Los investigadores seleccionaron a las personas que representan posiciones socio estructurales específicas en el fenómeno estudiado, lo que permitió obtener una muestra rica y diversa.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

En la investigación la técnica se utilizó la entrevista. Según Blasco et al., (2008) En una entrevista semiestructurada, el entrevistador hace preguntas y permite que el entrevistado exprese libremente sus pensamientos y opiniones. Esto permite una conversación más fluida y enriquecedora porque se pueden explorar diferentes puntos de vista y temas. Además, una entrevista semiestructurada permite una interpretación más profunda de los datos recopilados.

Instrumento.

El instrumento se utilizó el guía de entrevista. Según Daza, (2018) afirma que en la investigación cualitativa, las guías de entrevista se utilizan para recopilar datos a través de una conversación estructurada entre el entrevistador y el entrevistado.

Esta guía incluye los temas, preguntas sugeridas y elementos a considerar en una entrevista. Las entrevistas pueden ser en profundidad, estructuradas o semiestructuradas, entre otras.

3.8 Procedimiento de recolección de datos e informaciones

El procedimiento de la recolección de los datos fue a través de la entrevista donde a los docentes manifestaran sus experiencias en la actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en las estudiantes

La guía de entrevista fue el instrumento que se les dio a cada participante con el fin de responder las preguntas y lo hicieron según su experiencia.

El análisis de las fuentes documentales en la investigación cualitativa es un proceso complejo que requiere de habilidades de lectura, análisis e interpretación. Sin embargo, las fuentes teóricas pueden ser una herramienta valiosa para obtener información sobre un tema o fenómeno de manera profunda y comprensiva. En este caso se analizará de manera rigurosa sobre la actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en las estudiantes. El análisis de los estudios previos, el análisis de referentes autores quienes están citados en las bases teóricas y que serán de base para las respectivas contrastaciones al momento de hacer la discusión y resultados de la investigación.

3.9 Rigor científico

Según Arias & Giraldo (2011) expresa que la investigación cualitativa se basa en una variedad de estándares de rigor científico. La credibilidad, la auditabilidad, la transparencia y la conformabilidad fueron algunos de estos criterios. Los métodos positivistas de validez y confiabilidad difieren de estos criterios. En la investigación cualitativa, fue fundamental comprender y aplicar los estándares apropiados de rigor científico.

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados:

Los resultados es la materialización del estudio realizado y además son las consecuencias de la investigación teórica y práctica, su importancia es proporcionar evidencias y respuestas a las preguntas de investigación planteadas. Deben ser objetivos y basados en datos confiables y ser presentados de manera clara y precisa porque son el producto final de un estudio.

4.2 Descripción de los resultados de la técnica de la entrevista:

La presente investigación demostró los datos de la técnica de entrevista con los objetivos de la investigación:

Objetivo general: Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes.

Pregunta	¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, la educación física mejora la capacidad de análisis de los conceptos, desarrolla la comprensión, aumenta la memoria a corto y medio plazo, mejora la coordinación y desarrolla la imaginación.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, si existen diferencias tales como: a corto plazo, hace referencia a todo el sistema cognitivo encargado de procesar los estímulos por un breve lapso de tiempo; mientras que, a largo plazo, es la parte cognitiva encargada de procesar información y almacenarla de forma prolongada en el tiempo.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, en efecto, demuestra que la actividad física en espacios educativos contribuye al desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas de los alumnos, lo que se refleja en un mejor rendimiento académico; mientras los que no lo hacen tienen deficiencia en localizar información no vivida.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, si existe diferencia porque la memoria a corto plazo actúa como una de las puertas de acceso a la memoria y a largo plazo actúa como un “almacén” que nos permite retener información que necesitamos en el momento.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, si existen diferencias; la memoria a corto plazo actúa como una de las puertas de acceso a la memoria y a largo plazo actúa como un almacén que nos permite retener información que no necesitaremos en un futuro, pero que necesitamos en el momento.</p>
Interpretación	Los entrevistados destacaron las mejoras en la memoria, el análisis, la comprensión y la coordinación, entre otras ventajas cognitivas de la educación física. Explican cómo la actividad física en la escuela mejora el rendimiento académico al desarrollar las funciones cognitivas, así como las diferencias entre la memoria a corto y largo plazo.

Objetivo específico 1: Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

Pregunta	¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, se puede utilizar en el área de educación física los estudiantes que participan con los estilos tradicionales con el mando directo, modificación y asignación de tareas, estilos individualizadores o participativos.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, las estrategias son: organización, motivación, emociones, refuerzo positivo, juegos para mejorar la memoria en las clases, no les obligues a memorizar.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, son: mando directo y asignación de actividades, trabajos grupales, individuales y enseñanzas de aprendizajes debidamente programadas; participaciones recíprocas; técnica inductiva o por descubrimiento.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, la estrategia fundamental es realizar preguntas abiertas que darán pie a cuestionamientos o a la posibilidad de profundizar. Aquí intervienen tener ideas a formas de pensar.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, se definen las siguientes estrategias: Estilos tradicionales: mando directo, modificación MD y asignación de tareas; Estilos individualizadores: trabajos por grupos, programar individuales y enseñanza programada: Estilos participativos: enseñanza recíproca, grupos reducidos; Estilos socializadores; Estilos cognoscitivos: descubrimiento guiado; Estilos creativos.</p>
Interpretación	La organización, la motivación, las emociones positivas, el uso de preguntas abiertas y la adaptación de los estilos de enseñanza a las necesidades de los estudiantes son algunas formas de fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física.

Pregunta	¿Cómo se puede fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, debes tener puntos de vista diferentes y usa la observación para identificar problemas potenciales.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, para fomentar el pensamiento crítico, debes tener puntos de vista diferentes y usar el sentido de la observación; para identificar problemas potenciales es importante entender que no todos los datos se crean de la misma manera.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, enseñarles mediante las prácticas deportivas un conjunto de habilidades para que los estudiantes puedan examinar su propio pensamiento y el de los demás. También el docente debe tener puntos de vista diferentes y usar el sentido de la observación para identificar dificultades y potenciales.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, animar a los estudiantes a realizar investigaciones de temas relacionadas a las actividades físicas para desarrollar un aprendizaje en la investigación. Brindarles oportunidades para explorar sus propios intereses y desarrollar habilidades de investigación.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, exponer menos y dar más espacio al pensamiento; enseñar a leer, analizar y procesar la información en lugar de hacerlo por ellos: presentar temas complejos con sus conceptos posibles, problemas al resolver: exponer o fomentar el debate en voz alta para que los alumnos tomen confianza de su capacidad.</p>
Interpretación	Aunque los entrevistados no dieron respuestas directas sobre cómo las actividades físicas en el aula pueden fomentar la reflexión y el pensamiento crítico, podemos inferir que la presentación de problemas y desafíos, la práctica reflexiva y la evaluación crítica son elementos clave para fomentar el pensamiento crítico en este contexto.

Objetivo específico 2: Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el auto concepto.

Pregunta	¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, el rendimiento estudiantil se demuestra con los beneficios que está sobre un buen estado físico, los cuales son el aumento de concentración, los altos niveles de energía, la disminución de la fatiga laboral, tener mayor rendimiento y mejores resultados en sus actividades.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, practicar deporte activa las zonas cognitivas del cerebro relacionadas con la atención, concentración y memoria, Por lo tanto “ayuda a mejorar el rendimiento académico”, afirma Alba Pardo del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Responsable del Campus Saludable.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, si, porque fomenta la interacción social, la autoconfianza, integración contribuyendo al desarrollo social de las y los jóvenes. De esta forma se impulsa una sociedad basada en el conocimiento.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, el objetivo de la práctica regular de actividad física es el ejercicio físico sobre el fracaso escolar, vinculado a este la falta de atención, concentración, el bienestar psicológico, la calidad de vida de los escolares; siendo estos algunos de los problemas de mayor relevancia y preocupación en el entorno educativo actual.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, practicar deporte activa las zonas cognitivas del cerebro relacionadas con la atención, concentración y memoria; por lo tanto ayuda a mejorar la capacidad de concentración y mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.</p>
Interpretación	Según los entrevistados, se puede inferir que la capacidad de concentración de los estudiantes puede

mejorar con la actividad física regular. Los comentarios recopilados indican que la actividad física puede mejorar el rendimiento académico al aumentar la capacidad de concentración y energía, reducir la fatiga laboral y obtener mejores resultados en las actividades. Estas zonas cognitivas del cerebro están relacionadas con la atención, la concentración y la memoria. Además, se destaca que el ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también fomenta la interacción social, la confianza en uno mismo y la integración, lo que puede ser esencial para el desarrollo social de los jóvenes y la construcción de una sociedad basada en el conocimiento.

Pregunta	¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, existe una relación lineal entre la frecuencia cardiaca y la intensidad de la actividad física. A medida que aumenta la intensidad de la actividad física, también lo hacen la mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, existe relación lineal entre la frecuencia cardiaca y la intensidad de la actividad física. A medida que aumenta la intensidad de la actividad física, también lo hace la frecuencia cardiaca.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, si existe una relación en ambos porque mediante la intensidad puede expresarse en diferentes grados, desde lo más cercano al desinterés hasta la concentración profunda; y la frecuencia es el nivel de repetición o por la cantidad de veces que el estudiante realiza actividades físicas, cuando mayor sea la frecuencia mayor será la intensidad del ejercicio.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, si existe porque corroboran en la toma de posesión por parte de la mente, de manera clara y vivida, de uno entre varios objetos o serie de pensamientos simultáneamente posibles, seleccionando un estímulo entre varios para atenderlo en forma consciente.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana) frecuencia (nivel de repetición). El nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o rigurosa) intensidad (nivel de esfuerzo)</p>
Interpretación	<p>Por lo tanto, una mayor frecuencia de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, como mínimo 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana, está asociada con mejoras en la atención y otras funciones cognitivas debido al aumento del flujo sanguíneo y oxígeno al cerebro que produce el ejercicio. Se pueden maximizar estos beneficios cognitivos del ejercicio físico regular ajustando adecuadamente los parámetros FITT.</p>

Pregunta	¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, se concluye que existe una influencia positiva de la actividad física sobre las variables de rendimiento académico y funciones ejecutivas, lo que traduce principalmente en una mejora en matemática y/o lectura; en la memoria y la atención.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, la práctica de una actividad física regular favorece el rendimiento académico y aumenta la capacidad de atención. A nivel emocional, disminuye las probabilidades de sufrir trastornos depresivos de ansiedad y mejora el estado anímico y emocional general.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, por efecto la actividad influye en el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas en un mejor rendimiento académico, participando la memoria en la manipulación de la información despertando la creatividad.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, la realización de la actividad a tener un estilo de manera habitual ayudando a tener un estilo de vida saludable, a nivel físico y mental, bajando niveles de estrés, ansiedad y falta de concentración ayudando a mejorar el rendimiento académico.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, los resultados obtenidos se suman a los referentes empíricos que han demostrado que una mayor cantidad de actividad física se asocia con mejores indicadores de rendimiento escolar.</p>
Interpretación	La memoria, el aprendizaje, la creatividad y la salud mental se benefician de la actividad física para mejorar el rendimiento académico. Por lo tanto, para mantener un estilo de vida saludable y mejorar el rendimiento académico, es fundamental incorporar la actividad física en la rutina diaria.

Objetivo específico 3: Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas.

Pregunta	¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los alumnos?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, los beneficios cognitivos de los alumnos es mejorar la función viso espacial, la velocidad de procesamiento, la resolución de problemas, el rendimiento académico, la atención sostenida y la función ejecutiva.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, estudios han comprobado que las personas que practican deporte se benefician con un mejoramiento en sus procesos o habilidades cognitivas, tales como: percepción, atención, comprensión, memoria, etc.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Fortalece el sistema muscular, los huesos, aumenta la densidad ósea controla el sobrepeso, obesidad y grasa corporal.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, la actividad física influye en factores positivos en la salud física; como prevención de riesgos cardiovasculares, enfermedades degenerativas como demencia, Alzheimer y en la salud mental como ansiedad y depresión.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, estudios han comprobado que las personas que practican deporte se benefician con un mejoramiento en sus procesos o habilidades cognitivas (percepción, atención, comprensión, memoria, etc)</p>
Interpretación	La actividad física mejora la función visoespacial, la velocidad de procesamiento, la resolución de problemas, el rendimiento académico, la atención sostenida y las funciones ejecutivas de los estudiantes. Además, mejora la salud física y mental en general.

Pregunta	¿Cuáles son las principales capacidades cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula?
Entrevistado	<p>1.-Uwek (2024), indica que, las capacidades cognitivas con el desarrollo en el aula es lo siguiente: la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento, las funciones ejecutivas.</p> <p>2.- Acosta (2024), comenta que, tales como la flexibilidad mental, la plasticidad cognitiva, el funcionamiento ejecutivo, el procesamiento del lenguaje, la memoria de trabajo, la concentración, la conciencia plena, la atención.</p> <p>3.- Chávez (2024), menciona que, crear un entorno de aprendizaje activo, piensa-comparte, ensayo en un minuto, relevancia del curso, círculos concéntricos, evaluar, diagnosticar, actuar, cualidades filosóficas, elevar la autonomía de los estudiantes.</p> <p>4.- Mukuim (2024) indica que, aprender y recordar información; integrar la historia e identidad personal; manejar información relativa al momento de encontrar y hacia donde nos dirigimos; razonamiento aritmético y orientación espacial.</p> <p>5.- Samaren (2024) menciona que, aquellas habilidades por la que nuestro cerebro nos permite aprender son: prestar atención, memorizar, hablar, leer, razonar, comprender... es decir poder llevar a cabo cualquier acción o tarea en nuestro día a día, desde lo más sencillo a lo más complejo.</p>
Interpretación	La percepción, la atención, la memoria, el razonamiento y las funciones ejecutivas son capacidades cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula. Aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relevante y realizar tareas cognitivas son esenciales.

4.3 Discusión de los Resultados:

Discusión del objetivo general:

Objetivo general: Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes.

¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?

Los entrevistados sostienen que las mejoras en la memoria, el análisis, la comprensión y la coordinación, entre otras ventajas cognitivas de la educación física. Explican cómo la actividad física en la escuela mejora el rendimiento académico al desarrollar las funciones cognitivas, así como las diferencias entre la memoria a corto y largo plazo

Se contrasta con Plaza (2017), la participación en actividades físicas en el aula puede tener un impacto en la retención de información a corto y largo plazo. La realización de evaluaciones frecuentes y de rápida resolución, así como la motivación de los estudiantes a través de la creación de ejemplos y asociaciones, puede mejorar la retención de datos a largo plazo. Además, fomentar un sentido de pertenencia y comunidad, tanto en el mundo físico como digital, puede ser útil para mantener a los estudiantes comprometidos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la retención de información y de estudiantes es un tema complejo que puede verse afectado por diversos factores. Cada situación requiere enfoques específicos para abordarla de manera efectiva.

Se contrasta con el estudio previo de Manríquez (2021) en su trabajo de investigación "Actividad física y su relación con el rendimiento académico" su objetivo fue determinar el impacto de un programa de actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de una escuela primaria pública en el municipio de Querétaro, México. Se ha llegado a la conclusión de que no hay hábitos de actividad física, que las horas dedicadas a la actividad física en las escuelas son insuficientes y que el rendimiento académico en las escuelas de nivel básico presenta atrasos educativos que deben ser abordados de manera integral

Objetivo Especifico 1: Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?

Los entrevistados expresan que la organización, la motivación, las emociones positivas, el uso de preguntas abiertas y la adaptación de los estilos de enseñanza a las necesidades de los estudiantes son algunas formas de fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física.

Se relaciona con Tirado & Chicaiza (2020) afirma que es esencial que los estudiantes participen activamente en las clases de educación física para aumentar su participación y motivación en el aprendizaje, recuerda que estas tácticas pueden modificarse para satisfacer las necesidades y características de tus estudiantes. Estarás ayudando a desarrollar habilidades físicas, sociales y emocionales que serán valiosas a lo largo de sus vidas al fomentar la participación activa en las clases de educación física. Aquí hay algunas tácticas que puedes usar

¿Cómo se puede fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula?

Los entrevistados no dieron respuestas directas sobre cómo las actividades físicas en el aula pueden fomentar la reflexión y el pensamiento crítico, se puede inferir que la presentación de problemas y desafíos, la práctica reflexiva y la evaluación crítica son elementos clave para fomentar el pensamiento crítico en este contexto.

Se relaciona con Pardo (2014) afirma que una excelente manera de fomentar el aprendizaje activo y el desarrollo de las habilidades cognitivas en los estudiantes es promover la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula. No olvidar que estas estrategias pueden adaptarse a la edad, el nivel y las metas de tu clase. Estarás promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo en tus estudiantes al fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física.

Se contrasta con el estudio previo de León Di Laura (2020) en su trabajo de investigación "La actividad física y el aprendizaje significativo en las

estudiantes del 5to de primaria” su objetivo fue identificar la relación entre la actividad física y el aprendizaje significativo en los estudiantes de quinto grado de primaria de la IEP Brígida Ochoa en el distrito de Chorrillos. Se ha llegado a la conclusión de que cuando hay un alto nivel de recreación, se logra un aprendizaje significativo. Por estos resultados, llegamos a la conclusión de que la actividad física y el aprendizaje significativo tienen una alta relación directa de acuerdo a las variables según la prueba de Rho de Spearman

Objetivo Especifico 2: Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el auto concepto.

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?

Según los entrevistados, se puede inferir que la capacidad de concentración de los estudiantes puede mejorar con la actividad física regular. Los comentarios recopilados indican que la actividad física puede mejorar el rendimiento académico al aumentar la capacidad de concentración y energía, reducir la fatiga laboral y obtener mejores resultados en las actividades. Estas zonas cognitivas del cerebro están relacionadas con la atención, la concentración y la memoria. Además, se destaca que el ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también fomenta la interacción social, la confianza en uno mismo y la integración, lo que puede ser esencial para el desarrollo social de los jóvenes y la construcción de una sociedad basada en el conocimiento.

Se relaciona con Ramírez Silva et al. (2004) la actividad física regular, incluso en el contexto escolar, tiene un impacto positivo en la capacidad de concentración y atención de los estudiantes, lo que se traduce en mejores resultados académicos. Además, promueve múltiples beneficios para la salud física y mental. Hacer ejercicio, sin importar la intensidad, siempre es mejor que la inactividad física

¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?

Según los entrevistados expresan que una mayor frecuencia de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, como mínimo 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana, está asociada con mejoras en la atención y otras

funciones cognitivas debido al aumento del flujo sanguíneo y oxígeno al cerebro que produce el ejercicio. Se pueden maximizar estos beneficios cognitivos del ejercicio físico regular ajustando adecuadamente los parámetros FITT.

Se relaciona con Cid (2017) sostiene que puede mejorar la atención y el rendimiento cognitivo aumentando la frecuencia e intensidad de la actividad física y monitoreando la frecuencia cardíaca. Sin embargo, para obtener beneficios sin riesgos, es importante ajustar la intensidad a las capacidades individuales.

¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

Los entrevistados manifiestan que la memoria, el aprendizaje, la creatividad y la salud mental se benefician de la actividad física para mejorar el rendimiento académico. Por lo tanto, para mantener un estilo de vida saludable y mejorar el rendimiento académico, es fundamental incorporar la actividad física en la rutina diaria

Se contrasta con el estudio previo de Luis et al. (2020) en su trabajo de investigación “ Estrategias didácticas de la Educación Física para desarrollar la motivación en estudiantes de Educación Escolar” su objetivo fue proporcionar los métodos, enfoques, estilos de enseñanza y motivación que los maestros de educación física deben comprender y aplicar en sus actividades diarias al impartir las clases. El diseño es de tipo bibliográfico. Es importante concluir que la motivación es esencial en el ámbito académico, ya que la implementación de estrategias adecuadas puede influir en la conducta de los estudiantes. De lo contrario, el tratamiento de esta disciplina deportiva se reducirá a cumplir con el plan de estudios y el horario establecido, como se da en la mayoría de los centros educativos, donde en muchos casos no trabaja un profesional de la rama sino docentes que carecen. de la formación científica.

Objetivo Especifico 3: Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los alumnos?

Los entrevistados expresan que la actividad física mejora la función

visoespacial, la velocidad de procesamiento, la resolución de problemas, el rendimiento académico, la atención sostenida y las funciones ejecutivas de los estudiantes. Además, mejora la salud física y mental en general.

Se relaciona con Manríquez (2021) afirma que la actividad física mejora la memoria, el aprendizaje, la creatividad y otros aspectos del rendimiento académico. Varios estudios han demostrado que la actividad física regular puede mejorar el rendimiento académico y las habilidades cognitivas de los estudiantes. La actividad física puede mejorar la memoria, el aprendizaje y la creatividad. La práctica regular de ejercicio aeróbico puede aumentar la producción de neurotransmisores relacionados con la memoria y el estado de ánimo, así como la formación de nuevas conexiones neuronales y la plasticidad cerebral. Todo esto hace que la memoria, el aprendizaje y la creatividad académica sean mejores

¿Cuáles son las principales capacidades cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula?

Los entrevistados manifiestan que la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento y las funciones ejecutivas son capacidades cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula. Aprender y recordar información, integrar la historia e identidad personal, manejar información relevante y realizar tareas cognitivas son esenciales

Se relaciona con Castro (2015) donde afirma que la actividad física regular mejora significativamente el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Además de reducir el estrés y la ansiedad, mejora la concentración, la memoria, el aprendizaje y la función ejecutiva. Por lo tanto, para promover el desarrollo cognitivo saludable de los alumnos, es crucial que los estudiantes participen en actividades físicas en el aula.

Se contrasta con el estudio previo de Rodríguez (2020) en su trabajo de investigación "Influencia de la educación física para lograr mejores aprendizajes en los estudiantes de las escuelas rurales del Perú" su objetivo fue determinar cómo la educación física mejora el rendimiento académico de los estudiantes en escuelas rurales del Perú. Es una investigación de tipo básico con enfoque cuantitativo y llegó a la conclusión que : La educación física en los diferentes niveles de la educación básica es muy importante porque afecta positivamente y mejora el rendimiento académico de los alumnos.

CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general se ha llegado a demostrar que la mejora de las funciones cognitivas, la relación entre la actividad física y el rendimiento académico y la promoción de la salud física y emocional son ejemplos de cómo la actividad física puede ayudar a los maestros a mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes. Al incorporar la actividad física en el entorno educativo de manera apropiada, los maestros pueden contribuir al desarrollo integral de los estudiantes y fomentar un aprendizaje significativo.

Con el objetivo específico uno se llegó a examinar que la actividad física puede aumentar la participación activa en el aula y aumentar el aprendizaje. Se puede fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física mediante la organización, la motivación, las emociones positivas, el uso de preguntas abiertas y la adaptación de los estilos de enseñanza.

Con referencia al objetivo específico dos se llegó a analizar que el rendimiento académico puede mejorarse con la actividad física regular, especialmente en áreas como la atención, la concentración y el autoconcepto. La actividad física regular puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes, y la actividad física con mayor frecuencia e intensidad está relacionada con una mejor atención.

Con respecto al objetivo específico tres se ha llegado a investigar que la participación de los estudiantes en actividades físicas en el salón de clases mejora sus habilidades cognitivas. Las mejoras en la función visoespacial, la velocidad de procesamiento, la resolución de problemas, el rendimiento académico, la atención sostenida y las funciones ejecutivas son solo algunos de estos efectos.

RECOMENDACIONES

1.- Para mejorar significativamente el aprendizaje de los estudiantes, una estrategia integral debe incluir la actividad física en el entorno educativo. Esto puede lograrse a través de la implementación de programas de educación física que se centran en promover la salud física y emocional, así como en mejorar las habilidades cognitivas y el rendimiento académico.

2.- Los estudiantes deben ser activos y comprometidos en sus clases de educación física. Recuerde que el uso de metodologías participativas, la adaptación de los estilos de enseñanza, la creación de un ambiente positivo y la utilización de una variedad de recursos son cruciales.

3.- Para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, se debe fomentar la inclusión de programas de actividad física regulares y diversos, con un enfoque en actividades que fomenten la concentración y el autoconcepto.

4.- Para mejorar el desarrollo cognitivo de los estudiantes, las actividades físicas deben incluirse en la educación de manera regular y planificada. Estas actividades pueden ser sesiones de ejercicio más organizadas o breves descansos activos durante las clases.

REFERENCIAS

- ACNUR. (2018). *Cómo aumentar la conciencia ambiental de la sociedad*. Acnur. https://eacnur.org/es/blog/como-aumentar-la-conciencia-ambiental-de-la-sociedad-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst
- Alí Moncada, J., & León Vargas, Y. (2013). Evaluación del programa de educación ambiental formal del proyecto páramo andino. *Educere*, 17(56), 101–110.
- Alkindus. (2015). *Conciencia ambiental*. Ecología Hoy. <https://www.ecologiahoy.com/conciencia-ambiental>
- Amador, E., García, M., & Villalón, G. (2017). De la percepción ambiental al conocimiento de los problemas ambientales en la secundaria básica. *Varona*, 1–7. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360670686021>
- Apeco. (2019). *Generamos conciencia a través de la educación ambiental*. Apeco. <https://www.apeco.org.pe/web/experiencia/educacion-ambiental>
- Avalos Mollo, M. (2021). Estrategia de las “cinco erres” para mejorar la conciencia ambiental en los estudiantes del cuarto año de primaria en la I.E. particular, la Cantuta Arequipa – 2019. *Efecto De La Implementación De La Gestión De Logística Inversa En Los Resultados Económicos Y Medioambientales De La Empresa Industrial Reyemsa Periodo 2017*, 164. [http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10883%0Ahttp://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4057%0Ahttp://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8014%0Ahttp://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6899%0Afile:///C:/Users/windows 10/Downloads/ICcatihr.pdf](http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10883%0Ahttp://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4057%0Ahttp://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8014%0Ahttp://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6899%0Afile:///C:/Users/windows%2010/Downloads/ICcatih.pdf)
- Aza, P. (2019). *Planificación Curricular de los docentes y la Cultura Ambiental en los estudiantes de educación básica*. Revista Innova Educación. doi: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2019.02.003>
- Bogdan, T. (1984). *La observación/ La Observación participante*. 1–3.
- Camacho Millán, I. (2022). El Desempeño Docente y su Implicación en la Enseñanza. *Revista Formación Estratégica*, 1–15.
- CEPAL. (2016). *Evaluaciones del desempeño ambiental. Perú 2016: aspectos*

destacados y recomendaciones. Naciones Unidas.
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/40171-evaluaciones-desempeno-ambiental-peru-2016-aspectos-destacados-recomendaciones>

Cerda Rodríguez, E., & Oliva Garza, D. B. (2015). Evaluación de competencias pedagógicas del docente en una institución de educación superior. *Ra Ximhai*, 31–54. <https://doi.org/10.35197/rx.11.01.e2.2015.02.ec>

Ceroni Galloso, M. (2010). ¿Investigación básica, aplicada o sólo investigación? *Revista de La Sociedad Química Del Perú*, 76(1), 5–6.

Chaparro, H. (2020). Desarrollo de la conciencia ambiental de los estudiantes de octavo grado del instituto integrado de comercio camilo torres del municipio de el playón. *Sustainability (Switzerland)*, 14(2), 1–4.
http://www.unpcdc.org/media/15782/sustainable_procurement_practice.pdf
<https://europa.eu/capacity4dev/unep/document/briefing-note-sustainable-public-procurement>
<http://www.hpw.qld.gov.au/SiteCollectionDocuments/ProcurementGuideIntegratingSustainabilit>

Duarte, J. (2007). Formación Permanente De Docentes En Servicio, Alternativa Para La Enseñanza Y El Aprendizaje De La Lengua Escrita En La Educación Básica Integral. In *Universitat Rovira I Virgili* (Issue 235).

EPA. (2023). *La importancia de la educación ambiental*. Agencia de Protección Ambiental.

Epperu. (2023). *¿Qué es el Marco del Buen Desempeño Docente?* Escuela de Profesores Del Perú. <https://epperu.org/marco-del-buen-desempeno-docente/>

Flores, R. C. (2010). ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIONES Y LA EDUCACIÓN AMBIENTAL. *El Cotidiano*, 91–97.

Francisco, O. (1998). El Método Fenomenológico. *Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 0(3).

García, A. V. (2023). *La importancia de la colaboración entre dirección y profesores en la mejora de la calidad de la educación*. Exito Educativo.

<https://exitoeducativo.net/importancia-colaboracion-entre-direccion-profesores-mejora-calidad-educacion/>

Gastelo Cabrera. (2022). *Propuesta didáctica para mejorar la conciencia ambiental en estudiantes del nivel primaria de una institución educativa del distrito de Chiclayo (Tesis de licenciatura)*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/104311>

Gob.Pe. (n.d.). *Ambientales y climáticos del país*. Plataforma Digital Única Del Estado Peruano. Retrieved January 21, 2024, from <https://www.gob.pe/institucion/minam/noticias/579411-minam-educacion-ambiental-es-esencial-para-enfrentar-los-desafios-ambientales-y-climaticos-del-pais>

Gob.Pe. (2021). *Ministerio del Ambiente*. Plataforma Digital Única Del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minam/tema/educacion-ambiental>

González, R. (2017). Estudio sobre la conciencia ambiental en niños de educación primaria en un entorno rural. *Universidad de Valladolid*, 48. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/29546%0Ahttps://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/29546/1/TFG-O-1216.pdf>

He, Y., Song, B., & Zhang, D. (2017). Uncertainty-based improved multidisciplinary design optimization methods. *Proceedings of 2017 IEEE 2nd Advanced Information Technology, Electronic and Automation Control Conference, IAEAC 2017*, 1113–1117. <https://doi.org/10.1109/IAEAC.2017.8054186>

Hervis, E. E. (2018). *El desempeño del docente como factor asociado a la calidad educativa en América Latina*. Universidad de Costa Rica. <https://www.redalyc.org/journal/440/44055139021/html/>

Iberdrola. (2017). *Educación ambiental para niños*. Iberdrola.

Krichesky, G. J., & Murillo, F. J. (2018). La colaboración docente como factor de aprendizaje y promotor de mejora. Un estudio de casos. *Educacion XX1*, 21(1), 135–156. <https://doi.org/10.5944/educXX1.15080>

López de Castilla, M. (2008). *La evaluación del desempeño docente*. Repositorio

Biblos-e Archivo. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/661520>

Marbán-Prieto, J. M. (2019). *Estrategias de enseñanza para el desarrollo de la conciencia ambiental en alumnos del nivel primaria.*

Marrero, D. R. (2018). *CONSIDERACIONES BÁSICAS SOBRE LA FORMACIÓN POR COMPETENCIAS DEL EDUCADOR AMBIENTAL.* Universidad de Caldas. <https://www.redalyc.org/journal/3217/321759619018/html/>

Martín Del Pozo, R., Fernández-Lozano, P., González-Ballesteros, M., & De Juanas, Á. (2013). El dominio de los contenidos escolares: Competencia profesional y formación inicial de maestros. *Revista de Educacion*, 360, 363–387. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-115>

Martin, L. . (2021). *El Reto de Integrar la Educación Ambiental en la Práctica Docente Escolar desde la Perspectiva de Profesores de Colegios de Bogotá: Experiencias y Posibles Factores.* 1–43. <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/56576/26187.pdf?sequence=1>

Martínez Chairez, G. I., & Guevara Araiza, A. (2015). La evaluación del desempeño docente. *Ra Ximhai*, 113–124. <https://doi.org/10.35197/rx.11.01.e2.2015.07.gm>

Martínez, Rodríguez. (2023). *Cultura ambiental y su relación con el desempeño pedagógico docente de una institución educativa primaria del distrito de Chilca-Huancayo.*

Martínez, Roger. (2010). La importancia de la educación ambiental ante los retos actuales. *Revista Electrónica Educare*, XIV(1), 97–111. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419010.pdf>

Matos Meléndez, B. B. (2022). La influencia de la educación ambiental en la percepción del desarrollo sostenible en docentes y estudiantes de secundaria. Un estudio de casos. *Revista Kawsaypacha: Sociedad y Medio Ambiente*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.18800/kawsaypacha.202202.007>

MINEDU. (2022). *Enfoque Ambiental.* Ministerio de Educación.

- <https://www.minedu.gob.pe/educacion-ambiental/enfoque.php>
- Muñoz, M. del C. G. (2019). *La Educación Ambiental y formación del profesorado*. Revista Iberoamericana de Educación. <https://rieoei.org/historico/oeivirt/rie16a01.htm>
- Novak, J. (1972). *El mapa conceptual como*.
- Osorio, S. (2020). Cuento sobre contaminación marítima y conciencia ambiental en docentes de Educación Primaria, Lima. *Universidad Cesar Vallejo*, 0–2. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64857>
- Osuna, N. M. (2020). *Factores que Afectan el Desempeño Docente en Centros de Alta y Baja Eficacia en México*. Uam Ediciones. <https://revistas.uam.es/reice/article/view/reice2020.18.2.004>
- Pereny, S. L. de. (2023). *Situación de la educación ambiental en el Perú*. Esan. <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/situacion-de-la-educacion-ambiental-en-el-peru>
- PNMA. (2017). *Medio ambiente*. Pnuma. <https://www.cancilleria.gov.co/programa-naciones-unidas-medio-ambiente-pnuma>
- Prieto, J. C. (2021). *Fortalecimiento de la Conciencia Ambiental en los estudiantes del nivel Primaria de la I . E . I . N ° 30765 “ Juan Santos Atahualpa ” de San Ramón – Chanchamayo TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO*. 8–71.
- PUCP. (2023). *La educación ambiental y la participación ciudadana*. Clima de Cambios. <https://www.pucp.edu.pe/climadecambios/noticias/la-educacion-ambiental-y-la-participacion-ciudadana/>
- Rodríguez, A. E. (2017). *Experiencias exisotsas*. Unversidad de Caldas. <https://www.redalyc.org/journal/3217/321750362018/html/>
- Rubina Ticlla, M. E., Alva Rodriguez, C. L., Díaz Torres, B., & Benavente Ayquipa, R. M. (2023). Desarrollo de la conciencia ambiental desde la perspectiva docente. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(28), 594–605.

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i28.537>

Salvador, L. (2020). *Conciencia ambiental y cambio climático: Un estudio con docentes de Educación Primaria en formación*. Revista Electronica Educare. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194173996024/html/>

Sanchez, A. (2023). *Educación y Conciencia Ambiental: La Clave para un Futuro Sostenible*. LinkedIn. <https://es.linkedin.com/pulse/educación-y-conciencia-ambiental-la-clave-para-un-ing-ana-sanchez-glare>

Sanchez, J. (2022). *Qué es la educación ambiental: concepto y objetivos*. Ecología Verde. <https://www.ecologiaverde.com/que-es-la-educacion-ambiental-concepto-y-objetivos-1475.html>

Soto, J. M. (2004). Comportamiento proambiental. Una aproximación al estudio del desarrollo sustentable con énfasis en el comportamiento persona-ambiente(1). *Theomai*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12499303>

Troncoso-Pantoja, C., & Amaya-Placencia, A. (2017). Interview: A practical guide for qualitative data collection in health research. *Revista Facultad de Medicina*, 65(2), 329–332. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>

Torres, A. (2024). *La Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel*. Psicología Educativa y El Desarrollo. <https://psicologiyamente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>

UNESCO. (2017). *4 Estrategias para crear Conciencia Ambiental en las Escuelas*. Generacion Verde. <https://generacionverde.com/blog/ambiental/4-estrategias-para-crear-conciencia-ambiental-en-las-escuelas/>

Villamil, O. (2003). Investigación cualitativa como propuesta metodológica en terapia ocupacional en comunidad. *Umbral Científico*, 2, 7. <https://www.industrydocumentslibrary.ucsf.edu/tobacco/docs/#id=ypgc0207>

Witker, J. (2017). Los Derechos Humanos: Nuevo Escenario De La Investigación Jurídica * Human Rights, New Stage of Legal Research. *Boletín Mexicano de Derecho Comparado*, 1(149), 979–1005. www.juridicas.unam.mxhttps://revistas.juridicas.unam.mx/

Wallon, H. (1980). *Las etapas de la personalidad del niño*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1943879#ArticulosRevistas>

ANEXOS

La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes de una I.E. de Amazonas					
PROBLEMA	OBJETIVOS	CATEGORÍA	SUBCATEG.	TÉCNICAS E INSTRUM.	PARTICIPAN TES
<p style="text-align: center;">Problema General</p> <p>¿De qué manera se demuestra la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes?</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo General</p> <p>Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes.</p>	Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Metodología y proceso de enseñanza - Interacción y relación con los estudiantes - Evaluación y retroalimentación - Inclusión y diversidad 	<ul style="list-style-type: none"> - La entrevista - Análisis documental - Guía de entrevista 	Docentes de la I.E.
<p style="text-align: center;">Problemas Especificos</p> <p>1. ¿De qué manera se examina cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo?</p> <p>2. ¿De qué manera se analiza la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el autoconcepto?</p> <p>3. ¿De qué manera se Investiga los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas,</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo Especificos</p> <p>1. Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo .</p> <p>2. Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el autoconcepto.</p> <p>3. Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la</p>	Desempeño docente	<ul style="list-style-type: none"> - Relevancia - Conexión con conocimientos previos - Contextualización - Participación activa - Reflexión y metacognición 	<p style="text-align: center;">ESCENARIO</p> <p style="text-align: center;">I.E. de Amazonas</p>	<p style="text-align: center;">TIPO Y DISEÑO DE INVESTIG.</p> <p style="text-align: center;">Tipo: Básica</p> <p style="text-align: center;">Diseño: Fenomeno- lógico</p>

como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas?	memoria, la comprensión y la resolución de problemas.				
---	---	--	--	--	--

GUIA DE ENTREVISTA

Título: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en las estudiantes

Entrevistador: NIXON ANTICH ANTUNTSAI

Entrevistado: -----

Lugar: -----

Fecha: ----- Grado Académico: -----

Estimado participante se le sugiere dar lectura a cada uno de los objetivos y sus respectivas preguntas para luego contestar de acuerdo a su experiencia profesional

Objetivo General

Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes

¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?

Objetivo Especifico

Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?

¿Cómo se puede fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula?

Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el autoconcepto

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?

¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?

¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los alumnos?

¿Cuáles son las principales capacidades cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula?

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I.-DATOS GENERALES

1.1.-Apellidos y Nombres: Mg. Wilver Saucedo Pérez

1.2.-Cargo e Institución donde labora: Docente Universitario

1.3.-Nombre del Instrumento motivo de evaluación: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes de una I.E. de Amazonas

1.4.- Autor (a) del Instrumento: Nixon Antich Antuntsai

II ASPECTO DE VALIDACION

CRITERIOS	INDICADORES	INACEPTABLE						MINIMAMENTE INACEPTABLE				ACEPTABLE		
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible											93		
OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos												95	
ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación										89			
ORGANIZACIÓN	Existe una organización Lógica											91		
SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales											90		
INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las categorías de los supuestos jurídicos											90		
CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y científicos											92		
COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas, objetivos y categorías											90		
METODOLOGIA	Las estrategias responden una metodología y diseño aplicados para lograr los supuestos jurídicas										87			
PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico											91		

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD

El instrumento cumple con los requisitos para la publicación

si

El Instrumento no cumple con los requisitos para la aplicación

IV.- PROMEDIO DE VALORACION

--

91

Chiclayo Enero del 2024



VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I.-DATOS GENERALES

1.1.-Apellidos y Nombres: Mg. Patricia Elizabeth Rodríguez Sifuentes

1.2.-Cargo e Institución donde labora: Docente de Universidad

1.3.-Nombre del Instrumento motivo de evaluación: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes de una I.E. de Amazonas

1.4.- Autor (a) del Instrumento: Nixon Antich Antuntsai

II ASPECTO DE VALIDACION

CRITERIOS	INDICADORES	INACEPTABLE						MINIMAMENTE INACEPTABLE				ACEPTABLE		
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible											93		
OBJETIVIDAD	Esta adecuado a las leyes y principios científicos												95	
ACTUALIDAD	Esta adecuado a los objetivos y las necesidades reales de la investigación										89			
ORGANIZACIÓN	Existe una organización Lógica											91		
SUFICIENCIA	Toma en cuenta los aspectos metodológicos esenciales											90		
INTENCIONALIDAD	Esta adecuado para valorar las categorías de los supuestos jurídicos											90		
CONSISTENCIA	Se respalda en fundamentos técnicos y científicos											92		
COHERENCIA	Existe coherencia entre los problemas, objetivos y categorías											90		
METODOLOGIA	Las estrategias responden una metodología y diseño aplicados para lograr los supuestos jurídicas										87			
PERTINENCIA	El instrumento muestra la relación entre los componentes de la investigación y su adecuación al método científico											91		

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD

El instrumento cumple con los requisitos para la publicación

si

El Instrumento no cumple con los requisitos para la aplicación

--

IV.- PROMEDIO DE VALORACION

91

Chiclayo Enero del 2024



GUIA DE ENTREVISTA

Título: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes

Entrevistador: NIXON ANTICH ANTUNTSAI

Entrevistado: UWEK TSAMABEN, MERINO

Lugar: I.E.S.M. "ARUTAM" - Boca CHINGANARA

Fecha: 01/05/2024 Grado Académico: EGRESADO

Estimado participante se le sugiere dar lectura a cada uno de los objetivos y sus respectivas preguntas para luego contestar de acuerdo a su experiencia profesional

Objetivo General

Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las estudiantes

¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?

. La educación física mejora la capacidad de análisis de los conceptos, desarrolla la comprensión, aumento la memoria a corto y medio plazo, mejora la coordinación y desarrollo la imaginación.

Objetivo Específico

Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?

. Se puede utilizar en el área de educación física los estudiantes que participan con los estilos tradicionales con el mando directo, modificación y asignación de tareas. Y estilo individualizadores o estilo participativos.

¿Cómo se puede fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula.

. para fomentar el pensamiento crítico debes tener puntos de vista diferentes y usa el método de la observación para identificar problemas potenciales.

Análisis la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el auto concepto

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?

El rendimiento estudiantil se demuestra los beneficios que está sobre un buen estado físico. Los cuales son el aumento de la concentración, los altos niveles de energía, la disminución de la fatiga laboral, tener mayor rendimiento y mejores resultados en sus actividades.

¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?

Existe una relación lineal entre la frecuencia cardíaca y la intensidad de la actividad física. A medida que aumenta la intensidad de la actividad física, también lo hacen la mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

Se concluye que existe una influencia positiva de la actividad física sobre las variables de rendimiento académico y funciones ejecutivas, lo que traduce principalmente en una mejora en matemática y/o lectura en la memoria y la atención.

Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los alumnos?

Los beneficios cognitivo de los alumnos es mejorar la función viso espacial, la velocidad de procesamiento, la resolución de problemas, el rendimiento académico, la atención sostenida y la función ejecutiva.

¿Cuáles son las principales propiedades químicas relacionadas con el desarrollo en el aula?

- Las características químicas son el desarrollo en el aula en lo siguiente:
- La percepción.
- La atención.
- La memoria.
- El pensamiento.
- Las funciones ejecutivas.

CLAS DE ENTREVISTA

Título: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes

Entrevistador: NICHOLAS ANTONIO ANTONIO

Entrevistado: ACOSTA SANDRINA JORGE LUIS

Lugar: I.E.S.M. "BRUNO" Boca Chica

Fecha: 27/07/2024 Grado Académico: 7.º Básico

Estimado participante se le agradece su lectura a cada uno de los objetivos y sus respectivas preguntas para luego responder de acuerdo a su experiencia profesional.

Objetivo General

Demostrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en los estudiantes.

¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?

Se existen diferencias tal como: A corto plazo hace referencia a todo el sistema cognitivo encargado de procesar los estímulos por un breve lapso de tiempo, mientras que a largo plazo es la parte cognitiva encargada de procesar información y almacenarla de forma prolongada en el tiempo.

Objetivo Específico

Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?

Las estrategias son:

- Organización.
- Motivación.
- Ejercicios.
- Repetición positiva.
- Juegos para mejorar la atención en las clases.
- No les obligues a memorizar.

¿Cómo se puede fomentar la reflexión y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula?

Para fomentar el pensamiento crítico, debe tener puntos de vista diferentes y usar el juicio en la observación para identificar algunas patrones.
Es importante entender que no todos los datos se crean de la misma manera.

Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el autocontrol.

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?

Prácticamente, mejora todos los aspectos cognitivos del cerebro relacionados con la atención, concentración y memoria. En el texto "ayuda a mejorar el rendimiento académico", afirma que tanto la mejora del grado de las ciencias de la actividad física y el deporte y responsable del campo habitable.

¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?

Existe una relación directa entre la frecuencia cardíaca y la intensidad de la actividad física. A medida que aumenta la intensidad de la actividad física, también lo hace la frecuencia cardíaca.

¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

La práctica de una actividad física regular mejora el rendimiento académico y aumenta la capacidad de atención. A nivel emocional, disminuye las probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad, y mejora el estado anímico y emocional general.

Investiga los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas.

¿Cuáles son los beneficios en la actividad física en el desarrollo cognitivo de los niños?

Efectivos como Comportado que las personas que participan de actividades físicas en su vida diaria, tales como: percepción, atención, concentración, memoria, etc.

¿Cuáles son los principales beneficios cognitivos relacionados con el desarrollo del niño?

Tales como la flexibilidad mental, la plasticidad cerebral, el funcionamiento ejecutivo, el procesamiento del lenguaje, la memoria de trabajo, la concentración, la creatividad plena, la atención.

GUIA DE ENTREVISTA

Título: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes

Entrevistado: MARCON ANTONIO ANTUNTESA

Entrevistador: CHANEZ DORECH, CELIA

Lugar: I.E.S.M. "ARUTAM" - RÍO CHANCAY

Fecha: 02/05/2024

Grado Académico: EDUCACIÓN

El/los participante/s se le sugiere dar lectura a cada uno de los objetivos y sus respectivos contenidos para luego correlar de acuerdo a su experiencia profesional.

Objetivo General

Demstrar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en los estudiantes.

¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?

En efecto demuestra que la actividad física en espacios educativos contribuye al desarrollo y mejoramiento de las funciones cognitivas de los alumnos, lo que se refleja en su mejor rendimiento académico; asimismo los que no lo hacen tienen dificultad en localizar información en su vida.

Objetivo Específico

Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?

Aquellas son:

- Mandato directo y asignación de actividades.
- Trabajos grupales, individuales y mixtos de aprendizajes debidamente programados.
- Participaciones peer-to-peer.
- Técnicas inductivas o por descubrimiento.

¿Cómo se puede mejorar la reflexión y el pensamiento al leer a través de la actividad física en el aula?

Presentando mediante las prácticas deportivas un conjunto de habilidades para que los estudiantes puedan examinar por su propio pensamiento y el de los demás. También el docente debe tener puntos de vista diferentes y usar el punto de la observación para identificar dificultades y soluciones.

Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el aprendizaje.

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?

Si porque mejora la interacción social, la autoconfianza, el aprendizaje contribuyendo al desarrollo social de los y las jóvenes. de esta forma se impulsa una sociedad basada en el conocimiento.

¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?

Si existe una relación en ambos porque mediante la intensidad puede expresarse en distintos grados desde la mayor conciencia al desarrollo hasta la concentración profunda y la frecuencia o el nivel de repetición o sea la cantidad de veces que el estudiante realiza actividades físicas. cuanto mayor la frecuencia mayor sea la intensidad de la actividad física.

¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

En efecto la actividad física influye en el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas en un mejor rendimiento académico, fomentando la memoria en la manipulación de la información mejorando la creatividad.

Investigar los efectos de la suspensión de actividades físicas en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los jóvenes?

La actividad física reduce el riesgo de padecer:
Enfermedades cardiovasculares, También arterial alta,
Cáncer de colon y diabetes. Fortalece el sistema,
Múscular, los huesos, aumenta la densidad ósea
Controla el peso, ansiedad y presión arterial.

¿Cuáles son las principales características cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula?

- Genera un entorno de aprendizaje activo.
- Pienso - Comporto.
- Escucha en un minuto.
- Relevancia del curso.
- Circuitos conectados.
- Evaluación, diagnóstico, acción.
- Cualidades físicas.
- Elevar la autonomía de los estudiantes.

GUÍA DE ENTREVISTA

Título: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en los estudiantes

Dirección: DECANATO DE INVESTIGACIONES

Presentado por: MIRIAM V. VARGAS JUSTINIANO

Lugar: I.C.S.M. "MIGUEL BOCA HINCAPIOLA"

Fecha: 28/09/2024 Grado Académico: BACHILLER

Entrevista participativa se le sugiere dar lectura a cada uno de los objetivos y sus respectivas preguntas para luego contestar de acuerdo a su experiencia profesional.

Objetivo General

Determinar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en los estudiantes.

¿Existen diferencias en la retención de información a corto y largo plazo entre estudiantes que participan en actividades físicas en el aula y aquellos que no lo hacen?

Si existe diferencia, ¿por qué la memoria a corto plazo actúa como una de las puertas de acceso a la memoria, y a largo plazo actúa como un "almacén" que nos permite almacenar información que necesitamos en el momento.

Objetivo Específico

Analizar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa frente la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

¿Las estrategias de gestión de clase para fomentar la participación activa de los estudiantes en los clases de educación física?

La estrategia fundamental es realizar preguntas abiertas que darán pie a cuestionamientos o a la posibilidad de profundizar. Así intervienen tener ideas e formas de pensar.

¿Cómo se puede fomentar la motivación y el pensamiento crítico a través de la actividad física en el aula?

Animar a los estudiantes a realizar investigaciones de temas relacionados de las actividades físicas para desarrollar un aprendizaje en la investigación.
Brindarles oportunidades para explorar sus propios intereses y desarrollar habilidades de investigación.

Analizar la influencia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aspectos como la atención, la concentración y el comportamiento.

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración de los estudiantes?

El objetivo de la práctica regular de actividad física es el mejorar físico para el desarrollo escolar, vinculado a esto a la falta de atención, concentración, el bienestar psicológico, la calidad de vida de los estudiantes; puede ser algunos de los problemas de nuestra educación y participación en el entorno educativo actual.

¿Cuál es la relación entre la regulación e intensidad de la actividad física y la mejora en la atención?

En este poema escribieron en la tema de percepción por parte de la mente, de manera clara y vivida, de uno entre varios objetos o serie de pensamientos simultáneamente posibles, seleccionando un estímulo entre varios para atención en forma consciente.

¿Cómo afecta la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

La participación en la actividad física influye de manera habitual ayudando a tener un estilo de vida saludable a nivel físico y mental, bajando niveles de estrés, ansiedad y falta de concentración ayudando a mejorar el rendimiento académico.

Investigar los efectos de la incorporación de actividad física en el aula en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los alumnos?

La actividad física influye en factores positivos de la salud física, como disminución de riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia, Alzheimer y en la salud mental como ansiedad y depresión.

¿Cuáles son las principales capacidades cognitivas relacionadas con el desarrollo en el aula?

- Atención y retención información.
- Integrar la historia, cultura, personal.
- Manejo información relativa al argumento de situaciones y hacia donde nos dirigimos.
- razonamiento aritmético.
- Orientación espacial.

GUÍA DE ENTREVISTA

Título: La actividad física en la práctica docente y el aprendizaje significativo en las escuelas.

Entrevistado: NERIVANTO INTUNTUN

Entrevista: SAMPONKI ATAPOMA Noé

Lugar: I.F.S. N. "ARUAM" - BOCA CHANCANUBA

Fecha: 30/09/2024 Grado Académico: EDUCACIÓN

El entrevistado participará en la entrega de la encuesta a cada uno de los docentes y sus respuestas serán importantes para luego elaborar el estudio a su experiencia profesional.

Objetivo General

Determinar la influencia de la actividad física en la práctica docente para promover el aprendizaje significativo en las escuelas.

¿Cuáles estrategias de la relación de información a corto y largo plazo en las escuelas que participan en actividades físicas en el aula y vicarious (2010) son?

Si existe diferencia; La memoria a corto plazo actúa como una de las puertas de acceso a la memoria y a largo plazo, actúa como una almacén que nos permite retener información que no es relevante en un futuro; pero que necesitamos en el momento.

Objetivo Específico

Examinar cómo la actividad física puede contribuir a la participación activa durante la jornada de clase y fomentar un aprendizaje más significativo.

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fomentar la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física?

Se definen las siguientes estrategias:

- Estilos Tradicionales: Método directo, explicación HD y asignación de tareas.
- Estilos individualizados: Trabajos por grupos, programas individuales y enseñanza programada.
- Estilos participativos: Enseñanza recíproca, grupos reducidos.
- Estilos Socializadores.
- Estilos Cognoscitivos: descubrimiento guiado.
- Estilos Creativos.

¿Cómo se puede fomentar la lectura y el pensamiento crítico a través de la actividad física?

Trabaja el texto

- Exponer temas y dar voz propia al estudiante.
- Elaborar o leer, analizar y procesar la información en lugar de hacerlo por ellos.
- Plantear temas complejos en pocas oraciones y posibles problemas al resolverlos.
- Exponer o fomentar el debate en voz alta para que los alumnos tengan conciencia de sus capacidades.

Aumentar la eficacia de la actividad física en la mejora del rendimiento académico, especialmente en aquellos como la lectura, la comprensión y el razonamiento.

¿La práctica regular de actividad física puede mejorar la capacidad de concentración entre estudiantes?

Practicar deporte activa las zonas cognitivas del cerebro relacionadas con la atención, concentración y memoria; por tanto ayuda a mejorar la capacidad de concentración y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

¿Existe una relación entre la frecuencia e intensidad de la actividad física y la mejora académica?

La cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana) → Frecuencia (nivel de repetición)
El nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa) → Intensidad (nivel de esfuerzo)

¿Cómo influye la actividad física en otros aspectos del rendimiento académico, como la memoria, el aprendizaje y la creatividad?

Los resultados obtenidos se parecen a los reportados empíricos que han demostrado que una mayor cantidad de actividad física se asocia con mejores indicadores de rendimiento académico.

Investiga los efectos de la participación de actividad física en el adulto en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la memoria, la comprensión y la resolución de problemas.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los adultos?

Estudios han comprobado que las personas que practican deporte se benefician con un mejoramiento de sus funciones e habilidades cognitivas (por ejemplo, atención, comprensión, memoria, etc.).

¿Cuáles son las etapas de desarrollo cognitivo que ocurren con el desarrollo en el adulto?

Algunas habilidades por la que pueden crecer sus puntos a aprender son: prestar atención, memorizar, hablar, leer, escribir, comprender... y así sucesivamente a cada con quien actúa o tarea en cuestión día a día, desde lo más sencilla a lo más complejo.