



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO “A” DE E.G.B DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MARÍA ANGELICA IDROBO" DE LA CIUDAD DE IBARRA.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas.

AUTORA:

Ivonne Anabel Lugmaña Andrango

DIRECTOR:

MSc. Edgar Marcelo Méndez Urresta

Ibarra –Ecuador– 2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1755841382		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Lugmaña Andrango Ivonne Anabel		
DIRECCIÓN:	Santo Domingo de Guzmán- La Remonta		
EMAIL:	ialugmanaa@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	s/n	TELÉFONO MÓVIL:	0959663743

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Beneficios del calentamiento en clases de Educación Física en los estudiantes de Quinto "A" de E.G.B de la Unidad "María Angelica Idrobo" de la ciudad de Ibarra.
AUTOR (ES):	Lugmaña Andrango Ivonne Anabel
FECHA: DD/MM/AAAA	15/10/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
DIRECTOR:	MSc. Edgar Marcelo Méndez Urresta
ASESORA:	MSc. Alicia Marisol Reyes Rivera

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 15 días del mes de octubre de 2025

LA AUTORA:

Firma.....

Ivonne Anabel Lugmaña Andrango

C.I.:1755841382

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 13 de Octubre de 2025

MSc. Edgar Marcelo Méndez Urresta

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



(f)

MSc. Edgar Marcelo Méndez Urresta

C.I: 1001557097

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a:

A Dios, por haber guiado mi camino en la vida universitaria, brindándome sabiduría, fortaleza y esperanza para alcanzar cada día mis objetivos; por enseñarme a confiar en mi misma y no desfallecer en la búsqueda de mis metas durante estos años de esfuerzo constante.

A mis padres, Juan Lugmaña y Verónica Andrango, por inculcarme el valor del trabajo, la dedicación y la perseverancia; por brindarme siempre su apoyo incondicional, sus consejos y palabras de aliento que me impulsaron a continuar. Gracias por transmitirme desde niña principios fundamentales como el respeto, la responsabilidad y la humildad, que me acompañan en cada paso de mi vida, agradezco a la vida por darme el privilegio de ser su hija.

A mis hermanos Jonas, Leonel, Valentina por ser motivo de alegría y motivación en mi vida cotidiana, y por la nueva integrante de la familia Zoe la última hermanita más sonriente y hermosa, que ilumina nuestros días, ustedes son los mejores hermanos del mundo. Como hermana mayor, me siento comprometida a ser un ejemplo para ellos, demostrando que nunca debemos rendirnos y que siempre es posible seguir adelante en cualquier proyecto que emprendamos.

Esta investigación es el reflejo de mi esfuerzo, sacrificio, dedicación y representa la satisfacción de haber logrado culminar un trabajo con compromiso y constancia, alcanzando así una meta muy importante en mi vida.

Lugmaña Andrango Ivonne Anabel

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarme la fortaleza y la guía necesaria para superar las dificultades y alcanzar mi meta profesional. A mis padres, Juan Lugmaña y Verónica Andrango, por su apoyo incondicional y enseñanzas que inspiran mi superación constante. A mis hermanos, Jonas, Leonel, Valentina y Zoe, por su cariño y compañía, que han sido mi motivación para seguir adelante.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi director de proyecto, MSc. Marcelo Méndez, y mi asesora MSc. Alicia Reyes por su guía, paciencia y valiosos aportes durante el desarrollo de este trabajo, los cuales fueron fundamentales para la culminación exitosa de este proyecto. De igual manera, expreso mi gratitud a los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes con su dedicación, conocimiento y compromiso contribuyeron de manera significativa a mi formación académica y personal.

Extiendo también mi gratitud a mi grupito de amigos Erika, Odalis, Carolina, Henry, Mateo, Andy y Diego, por acompañarme en este proceso con su amistad, apoyo y comprensión. Su compañía y ánimo fueron fundamentales para superar los momentos más difíciles y celebrar juntos cada logro alcanzado.

Finalmente, más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de formarme como profesional en la carrera que elegí permitiéndome vivir la valiosa experiencia de la vida universitaria y conocer a excelentes docentes y personas que marcaron positivamente mi camino.

Lugmaña Andrango Ivonne Anabel

Resumen

El origen del problema de la presente investigación, se relaciona con las formas de calentamiento cotidianas y conductistas que aplican los docentes del área de Educación Física. El objetivo del estudio pretende determinar cuáles son los beneficios que proporcionan el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de Quinto "A" de la Unidad Educativa "María Angelica Idrobo". La fundamentación teórica refiere a los beneficios, la participación activa, aspectos psicológicos, fisiológicos, a la estructura, los tipos y duración del calentamiento. El estudio corresponde a un proyecto factible, de tipo descriptivo, y propositivo, su diseño no experimental de corte transversal. Para abordar el problema planteado, se recurrió a la investigación bibliográfica como a la investigación de campo las cuales permitieron fundamentar el proyecto de investigación. La población estuvo compuesta por 30 estudiantes de Quinto "A" de E.G.B y 4 docentes de la Unidad Educativa "María Angelica Idrobo", no fue necesario realizar un muestreo. Las técnicas empleadas para la recolección de datos fueron la encuesta y la observación. Según los resultados los beneficios del calentamiento se relacionan con la activación del sistema muscular, cardiovascular, respiratorio y articular, la prevención de lesiones, la mejora del estado de ánimo, la concentración y la motivación, promoviendo el autocuidado y un aprendizaje significativo. Los docentes aplicaron calentamientos poco estructurados, utilizando ejercicios básicos y sin una adecuada planificación, lo que generó falta de variedad, especificidad, aumentando el riesgo de lesiones y afectando el bienestar emocional de los estudiantes. Esta guía metodológica teórica incluye objetivos claros, fundamentación teórica, ejercicios y actividades físico-lúdicas pertinentes que preparen a los estudiantes de forma integral.

Palabras claves: Calentamiento, educación física, motivación, participación activa, prevención de lesiones.

ABSTRACT

This research addresses the issue of the daily and behavioral warm-up methods used by physical education teachers. This study aims to determine the benefits of warmups for fifth-grade students in class "A" at the "María Angelica Idrobo" Educational Unit. The theoretical basis refers to the benefits, active participation, and psychological and physiological aspects of warm-ups, as well as their structure, types, and duration. Due to its nature, this is a feasible descriptive and propositional project with a non-experimental, cross-sectional design. To address the posed problem, the research project was supported by bibliographic and field research. The population consisted of 30 fifth-grade students and four teachers from the María Angelica Idrobo Educational Unit. Sampling was not necessary. The techniques used for data collection were surveys and observations. According to the results, the benefits of warm-ups include activating the muscular, cardiovascular, respiratory, and joint systems; preventing injuries; improving mood, concentration, and motivation; and promoting self-care and meaningful learning. However, teachers often apply poorly structured warmups with basic exercises, inadequate planning, and insufficient variety or specificity. This increases the risk of injury and negatively impacts students' emotional state. A viable theoretical-methodological guide includes clear objectives and theoretical foundations as well as relevant physical and recreational exercises and activities that comprehensively prepare students.

Keywords: Warm-up, physical education, motivation, active participation, injury prevention.

Índice de Contenido

Resumen	7
Introducción.....	12
Planteamiento del problema.....	12
Delimitación Espacial	14
Delimitación Temporal	14
Formulación del problema	14
Justificación	14
Antecedentes.....	16
Objetivos.....	19
Objetivo General	19
Objetivo Especifico.....	19
Preguntas de investigación	19
Capítulo 1: Marco Teórico	21
1.1 Beneficios del calentamiento	22
1.1.1 Participación del calentamiento	23
1.1.2 Disposición psicológica.....	25
1.1.3 Prevención de lesiones	28
1.2 Calentamiento en clases de Educación Física.....	30
1.2.1 Estructura del calentamiento	31
1.2.2 Tipos de calentamiento.....	32
1.2.3 Duración del calentamiento.....	36
Capítulo 2: Materiales y Métodos	37
2.1 Tipo de investigación.....	37
2.1.1 Alcance de la investigación.....	38
2.1.2 Diseño de investigación	39
2.1.3 Métodos de investigación.....	39
2.2 Técnicas e instrumentos de investigación.....	41
2.2.1 Encuesta	41
2.2.2 Observación.....	41
2.3 Preguntas de investigación.....	42

2.4 Matriz de operacionalización de variables.....	43
2.5 Participantes.....	44
2.6 Procedimiento y análisis de datos.....	45
Capítulo 3: Resultados y discusión.....	45
3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo”.	45
3.2 Guía de observación aplicada a docentes de la Unidad “María Angelica Idrobo”	52
Capítulo: 4 Propuesta.....	60
Título de la propuesta.....	60
Justificación	60
Objetivos.....	61
Objetivo General	61
Objetivos Específicos.....	62
Fundamentación Teórica.....	62
Desarrollo de la propuesta	63
Conclusiones.....	86
Recomendaciones	87
Glosario	88
Referencias	89
Anexos	94

Índice de Tablas

Tabla 1; ¿Te gusta mover tu cuerpo suavemente al comenzar la clase de Educación Física?.....	45
Tabla 2; ¿Sientes que tu cuerpo está listo para jugar, después de moverte un poco?.....	46
Tabla 3; ¿Haces mejor los ejercicios en Educación Física cuando empiezas moviéndote despacio?	46
Tabla 4; ¿Participas con ganas durante los ejercicios para preparar tu cuerpo?.....	47
Tabla 5; ¿Te gustaría mover el cuerpo al empezar la clase de Educación Física de una manera más divertida?	48
Tabla 6; ¿El profesor de Educación Física te explica por qué es importante moverse al calentar antes de ejercicios más intensos?	48
Tabla 7; ¿Comenzar con ejercicios suaves te ayuda a sentirte feliz para hacer ejercicio?	49
Tabla 8; ¿Te sientes cansado/a después de mover tu cuerpo suavemente al inicio de las clases?	50
Tabla 9; ¿Al momento de preparar tu cuerpo, haces diferentes ejercicios como: correr despacio, estirarte y mover tus brazos y piernas?	50
Tabla 10; ¿Alguna vez haz sentido algún dolor en tu cuerpo, cuando no realizas varios ejercicios antes de empezar la clase de Educación Física?	51
Tabla 11; Juegos rítmicos.....	52
Tabla 12; Ejercicios de movilidad.....	52
Tabla 13; Tipos de estiramientos.....	53
Tabla 14; Actividad para bajar ligeramente la intensidad.....	54
Tabla 15; Instrucciones claras	54
Tabla 16; Ejercicios de calentamiento general	55
Tabla 17; Ejercicios de calentamiento específico	56
Tabla 18; Tipos de calentamiento	56
Tabla 19; Duración del calentamiento.....	57
Tabla 20; Ajusta la duración	58
Tabla 21; Participación de niños en clases	58
Tabla 22; Niños motivados	59

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1; Carrera de animales	66
Ilustración 2; El bosque encantado	68
Ilustración 3; Baile libre	70
Ilustración 4; Cazadores y conejos	72
Ilustración 5; Estaciones divertidas	74
Ilustración 6; Mi cuerpo de mueve	76
Ilustración 7; Pies pegajosos.....	78
Ilustración 8; La isla salvavidas.....	80
Ilustración 9; El viaje de las estaciones	82
Ilustración 10; La máquina humana.....	84

Introducción

Planteamiento del problema

Mediante las pasantías de prácticas durante la realización de prácticas pre profesionales se observó que en las clases de Educación Física los estudiantes de Quinto “A” de E.G.B de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra, que el proceso del calentamiento no fue concebido como importante por sus ventajas y bondades previo a la realización de las actividades físicas, además, de sus beneficios para la salud antes, durante y después de dichas actividades, es decir, que, el calentamiento no fue adecuadamente tratado desde el punto de vista físico, fisiológico y psicológico. Según Pérez y Valadés (2013), definen al calentamiento como “una rutina previa a la realización de ejercicio físico” (p.32).

Implementar rutinas de ejercicios de calentamiento acorde y adaptada a las características de los niños, no solo mejorará el desempeño físico, sino que promoverá la disposición para la realización de cualquier actividad, facilitando el aprendizaje.

La problemática observada tiene diversas causas. Entre ellas se encuentra el escaso conocimiento por parte de los estudiantes sobre los beneficios físicos y psicológicos del calentamiento, lo que influye negativamente en su motivación y participación. Existen varios factores como la falta de tiempo, la carencia de espacios adecuados y de recursos didácticos. Lo que impide una planificación efectiva por parte de los docentes, obteniendo como resultado, que los estudiantes pueden presentar una fatiga temprana, una disminución en su desempeño físico, tener poca concentración e incluso riesgo de futuras lesiones durante la actividad física.

Esta situación contextualizada anteriormente genera preocupación, ya que el calentamiento no solo cumple una función preventiva, sino también mejora la concentración y la disposición para participar en clases.

Según Castro (1993), determina que: la estructura de calentamiento tiene como objetivo general bases fisiológicas y pedagógicas, que genere respuestas de adaptación y una disposición positiva para afrontar las cargas de esfuerzo físico.

En la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra, se evidencio que tanto docentes como estudiantes, presentan un desconocimiento sobre los múltiples beneficios que aporta el calentamiento físico previo al desarrollo de una actividad física regular y constante. Entre estos beneficios se destacan el aumento de motivación, participación activa, desarrollo del aprendizaje cooperativo, entre otros. Es fundamental que, al momento de realizar un calentamiento en clase, los docentes de Educación física consideren la importancia de planificar rutinas creativas, estructuradas y adaptadas a la edad de los niños con quienes se trabajará. Aplicar el calentamiento considerando las necesidades individuales y colectivas de los estudiantes, facilitara una mayor concentración, una actitud colaborativa, seguridad en sí mismos, y al mismo tiempo fomentando el trabajo en equipo y una participación activa y entusiasta durante la actividad

Frente a esta problemática, surgió la necesidad de investigar cuales son los beneficios del calentamiento. Esta investigación resulta fundamental, ya que permite diseñar varias estrategias que se orientan a mejorar la calidad de las clases de Educación Física, promoviendo hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Delimitaciones

Delimitación Espacial

Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” ubicada en la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura con la participación de docentes y estudiantes de Quinto “A” de E.G.B.

Delimitación Temporal

Este estudio se desarrolló durante el periodo lectivo 2024-2025, tiempo en el cual se realizó la recopilación de información.

Formulación del problema

¿Cuáles son los beneficios que genera la práctica del calentamiento en clases de Educación Física para los estudiantes de Quinto “A” de E. G. B. de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra, año lectivo 2024-2025?

Justificación

La presente investigación se justifica en dar respuesta a la problemática identificada sobre los beneficios del calentamiento en clases de Educación Física en estudiantes de Quinto “A” de E.G.B. de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra. Dicha problemática fue relacionada con la limitada aplicación de estrategias pedagógicas innovadoras durante el inicio del calentamiento en las sesiones, ocasionando que las clases sean poco dinámicas, la falta de recursos adecuados para la clase, generaron malestar en los estudiantes, lo que provoca una baja motivación, quienes demuestran poco interés y participación en las actividades físicas.

Durante las prácticas pre profesionales se evidenció que muchos de los ejercicios de calentamiento no estaban correctamente adaptados a la edad de los estudiantes, carecían de

una estructura organizada y no se aplicaban con tiempos, repeticiones, ni la intensidad adecuada. Generando como consecuencia, que los estudiantes no logran comprender lo fundamental que es el calentamiento durante una actividad previa que se va a realizar, lo que limita la preparación física y mental para afrontar las sesiones de clase.

Ante esta situación, es esencial fomentar una innovación en las actividades de calentamiento, usando ideas creativas que despierten el interés de los estudiantes y orientadas al desarrollo de un aprendizaje. Un calentamiento bien planificado no solo prepara al cuerpo físicamente, sino que también ayuda a mejorar la atención, la motivación y las ganas de aprender, al mismo tiempo evita posibles lesiones y a fortalecer buenos hábitos saludables.

Según Rodríguez (2020), determina que: El ejercicio físico, promueve un estilo de vida activo, fortalece la salud y estimula la creación de hábitos saludables que perduren por mucho tiempo, lo que resulta esencial desde edades tempranas.

El calentamiento observado desde una perspectiva pedagógica, permitió desarrollar diversas estrategias innovadoras que mejoraron la calidad de las clases de Educación Física, creando un espacio en donde los estudiantes se sientan seguros, de realizar dinámicas o ejercicios en base al tema que se va a tratar en la sesión.

Los beneficiarios directos es la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra y los docentes del área de Educación Física, quienes pudieron incorporar nuevas estrategias para mejorar la calidad de sus clases. De manera indirecta, son beneficiados los estudiantes de Quinto “A” de E.G.B. al adquirir conocimientos tanto

teóricos como prácticos sobre los beneficios del calentamiento, lo que contribuyó a desarrollar un conocimiento propio que favorezca su desempeño dentro y fuera del aula.

Antecedentes

El ejercicio es una práctica que se encuentra presente en las personas sin importar la edad, es decir que va desde los más pequeños hasta las personas adultas mayores. Durante muchos años, la falta de hábito y la escasa orientación desde la infancia han conllevado a padecer de lesiones que varían desde las más sencillas hasta aquellas que pueden tener consecuencias a largo plazo.

El autor Villagómez (2018), determina que:” Al aplicar un programa informático de control del calentamiento va a permitir una valoración más exacta y manejar las clases de mejor manera para una asimilación más significativa de las clases” (p.144).

El desconocimiento de las nuevas tendencias por parte de los docentes hace que los estudiantes hagan los ejercicios como ellos deseen, esto se da por la no preparación adecuada del cuerpo antes de la realización de un ejercicio ya sea este el más fácil y sencillo hasta el más complicado. Por otra parte, la Unidad Educativa, realiza planes y cronogramas de clases que son impartidas a los estudiantes, y estos son muy tradicionales lo que hace que en lugar de ser un espacio recreativo se convierta en un simple progreso académico. Con lo ya mencionado se deduce que actualmente los docentes han pasado por alto el realizar un adecuado calentamiento, lo cual no permite que el estudiante participe de manera efectiva en las diferentes circunstancias en el que se encuentre.

Según Fernández (2023), señala que: “La práctica de un calentamiento dinámico o específico antes de la actividad física principal, mejorar el desempeño físico” (p.4). Una

adecuada ejecución de la materia de Educación Física fomenta el desarrollo integral del ser humano, permitiendo observar, como el calentamiento influye en el rendimiento físico, el estado de ánimo y la disposición al aprendizaje de los estudiantes. Por otro lado, mediante el ejercicio físico y las diversas pruebas físicas, se consiguió que los estudiantes trabajen con su cuerpo y adquieran conciencia sobre ello. Esto permite a su vez, los docentes del área adquieran nuevos conocimientos en métodos que lo pueden incluir en sus planificaciones de sus clases.

Según Calahorro (2009), manifiesta que: En el calentamiento general es importante mantener una ejecución natural, progresión y variada, respetando las características de cada sujeto. Ya que el objetivo principal del calentamiento es preparar los grandes grupos músculos y las distintas articulaciones del cuerpo, con el fin de obtener diversos beneficios a nivel fisiológico, como el aumento de la temperatura muscular y la mejora del flujo sanguíneo, factores que son esenciales para realizar ejercicios.

Al comenzar las clases de Educación Física, es decir el calentamiento, no recibe la atención que merece, esto se debe a un sinnúmero de razones entre ellas se puede mencionar, la falta de tiempo, las limitaciones físicas, la desinformación sobre el tema. De tal manera que, al no dar relevancia al calentamiento y sus múltiples beneficios se ha descuidado el proceso apropiado para alistar el cuerpo adecuadamente, lo que es fundamental para llevar a cabo las actividades sin riesgo de lesiones.

Según Varo et al. (2013), manifiestan que: Existen estudios que han demostrado de forma sistémica que la práctica regular de actividad física contribuye a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, hipertensión y accidentes cerebrovasculares, adoptar un estilo de

vida físicamente activa disminuye la incidencia y prevalencia de la osteoporosis, reduce el riesgo de caídas y fracturas, y ayuda a prevenir trastornos como la ansiedad y depresión.

Los autores Martínez et al. (2021), determinan que: La práctica de actividad física es una forma de distracción frente a las rutinas diarias que contribuye a fortalecer el estado de ánimo, la motivación al momento de participar en este tipo de actividades se convierte en un elemento clave para el desarrollo del autoconcepto, la autodeterminación y la autoeficacia.

Según Barrera y Campoverde (2022), señalan que: “Un programa de actividades lúdicas como parte del calentamiento de las clases de Educación Física también tiene un impacto positivo en la regulación identificada de los estudiantes quienes piensan que participar en las mismas les brindan aspectos personalmente importantes” (p.51).

La incorporación de actividades lúdicas en las clases de Educación Física favorece que los estudiantes vinculen esta actividad como una con la práctica de valores y objetivos personales significativos. Esto refuerza su motivación autónoma, transformando el calentamiento en una experiencia con sentidos pedagógico y emocional, más allá de la simple preparación física.

Es fundamental aprender a reconocer que la actividad física durante la infancia, se encuentra relacionada con el recreo, el juego y el deporte, estas actividades brindan a los niños la oportunidad de apreciar la vida con mayor entusiasmo, contribuyendo a que desarrollen una mejor integración social en diversos grupos con los que se relacionen. Con lo ya manifestado se ha llegado a la conclusión de que, en el ámbito de la Educación Física resulta fundamental entender los aspectos teóricos como los prácticos, los cuales permiten

alcanzar un mejor desenvolvimiento y manejo de las clases que se imparten, lo que conlleva a obtener mejores vivencias y a evaluar su eficiencia de una manera distinta a lo tradicional.

Objetivos

Objetivo General

Determinar cuáles son los beneficios que proporciona el calentamiento en las clases de Educación Física en estudiantes de Quinto “A” de E.G.B. de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra, año lectivo 2024-2025.

Objetivo Especifico

1. Sustentar teórica y metodológicamente los beneficios que presenta el calentamiento en las clases de Educación Física
2. Analizar las percepciones de los estudiantes sobre, como el calentamiento influye en la participación, disposición psicológica y prevención de lesiones en las clases de Educación Física.
3. Identificar la estructura, tipos y duración del calentamiento que aplican los profesores en clases de Educación Física.
4. Diseñar una guía metodológica de calentamiento para clases de Educación Física

Preguntas de investigación

1. ¿Qué teorías y fundamentos respaldan los beneficios que presenta el calentamiento en clases de Educación Física?
2. ¿Cuáles son las percepciones de los estudiantes sobre, como el calentamiento influye en la participación, disposición psicológica y prevención de lesiones en las clases de Educación Física?

3. ¿Identificar la estructura, tipos y duración del calentamiento que aplican los profesores en clases de Educación Física?
4. ¿Qué elementos debe tener una guía metodológica de calentamiento para las clases de Educación Física?

Capítulo 1: Marco Teórico

Las clases de Educación Física como ya se lo ha mencionado en más de una ocasión debe ser impartida y desarrollada en un espacio libre y supervisada en todo momento por el docente, en el que se vea reflejado el apoyo a los estudiantes en diferentes aspectos entre ellos el emocional, que ayuda al desarrollo de su aprendizaje y cualidades básicas, lo que beneficia a los desafíos que se encuentren en su vida diaria.

Se observó que los niños y jóvenes a través de diversas actividades que realizan en la hora de Educación Física aprenden, ejecutan y crean formas de movimiento e interacción, además con todo lo que desarrollan pueden comprender de mejor manera que lo esencial para tener una buena salud tanto en el aspecto físico como mental, es el tratar al cuerpo y a la mente como un templo.

Al momento de impartir las clases, hay que tomar en cuenta como punto central al calentamiento físico, el cual, al ser el punto de apertura al trabajo físico, contribuye a la prevención de futuras lesiones, mismas que pueden llegar a ser perjudiciales durante una sesión. Se debe considerar que todos los ejercicios que se desarrollan por más simples que parezcan generan beneficios tanto a la salud como a un buen desarrollo muscular; pero no todos se los puede desarrollar con los niños, es decir, se debe tener en cuenta que la aplicación del ejercicio a desarrollarse vaya de acuerdo a la edad.

Para Sagarra y Vega (2019), manifiestan que: una de las razones por las cuales no se dedica el tiempo al calentamiento es la escasa duración de las clases de Educación Física, lo cual impide que se dedique el tiempo que realmente merece el calentamiento; Este resultado muestra no solo el corto periodo que se brinda a dicha actividad sino también el poco interés por parte de los docentes que imparten la materia, puesto que al observar el

corto tiempo de duración ya no planifican las rutinas de calentamiento y sus clases se vuelven monótonas y muy repetitivas.

El problema de la presente investigación al tratarse de un estudio amplio, relacionado a los beneficios del calentamiento en clases de Educación Física, en donde intervienen procesos de desempeño integral, hace necesarios abordar algunas teorías implicadas.

1.1 Beneficios del calentamiento

Al momento de impartir las clases, hay que tomar en cuenta como punto central al calentamiento físico, el cual, al ser el punto de apertura al trabajo físico, contribuye a la prevención de futuras lesiones, mismas que pueden llegar a ser perjudiciales durante una sesión. sanguínea Bernal (2005).

Es importante resaltar que el calentamiento corporal no puede realizarse de forma improvisada, su eficiencia depende de una secuencia estructurada de fases que debe seguir un orden lógico y progresivo. Este proceso garantiza que todos los sistemas del cuerpo: muscular, cardiovascular, respiratorio y nervioso se activen adecuadamente antes de iniciar la actividad física principal.

Según Varo et al. (2013), manifiestan que: diversos estudios han demostrado de forma sistémica que la práctica regular de actividad física contribuye a reducir el riesgo de enfermedades coronarias, hipertensión y accidentes cerebrovasculares. Además, adoptar un estilo de vida físicamente activa disminuye la incidencia y prevalencia de la osteoporosis, reduce el riesgo de caídas y fracturas, y ayuda a prevenir trastornos como la ansiedad y depresión.

Los autores Martínez et al. (2021), determinan que: La práctica de actividad física es una forma de distracción frente a las rutinas diarias que contribuye a fortalecer el estado de ánimo. El desarrollo de un calentamiento requiere no solo de planificación, sino también de conocimiento técnico por parte del docente, quien debe enseñar a los estudiantes a ejecutar cada paso correctamente. Esto incluye: la movilización articular, ejercicios aeróbicos, estiramientos y movimientos específicos, son diversos factores para la seguridad, el bienestar y el aprendizaje del estudiante.

La educación física consiste en una serie de actividades y ejercicios pensados para enseñar a los estudiantes habilidades físicas y hábitos de salud, tanto físicos como emocional. El objetivo es ayudarles a ser personas que puedan contribuir positivamente a la sociedad y aprender de manera significativa, señalan Bermeo y Torres (2021).

1.1.1 Participación del calentamiento

- **Participación activa**

Según Aguaguña y Medina (2020), expresan que: La participación activa en clase se fortalece cuando el docente crea un ambiente de confianza y diseña estrategias que motiven al estudiante a involucrarse en su aprendizaje.

Cuando un niño ingresa a las clases de Educación física, lo primero que necesita no es solo moverse, sino sentirse seguro, motivado y con ganas de participar. El calentamiento más allá de preparar su cuerpo, es el momento perfecto para que el docente interactúe con el estudiante, lo escuche, lo anime y cree un ambiente de confianza, si el profesor propone ejercicios divertidos, variados y adecuados a su edad, los niños no solo se activan físicamente, sino que también se sienten incluidos, valorados y con deseos de seguir

aprendiendo. Así, el calentamiento deja de ser solo una rutina física y se convierte en una entrada a la participación activa, al compromiso, y a la formación de hábitos saludables.

- **Desarrollo del aprendizaje cooperativo**

Según Martínez y Sánchez (2020), señalan: “El aprendizaje cooperativo utiliza grupos de trabajo pequeños, generalmente heterogéneos, donde todos los miembros comparten esfuerzos para aumentar el conocimiento propio y el de los compañeros” (p.2).

Un aprendizaje cooperativo es esencial para el desarrollo de las habilidades sociales como la comunicación, empatía, trabajo en equipo y solución de problemas. A través de juegos y actividades grupales, los estudiantes mejoran su confianza, aprenden a relacionarse y a respetarse entre ellos. Este entorno favorece la inclusión, una buena convivencia y la práctica de valores, generando un impacto positivo tanto en el ambiente escolar como en la vida diaria. Por ello, es esencial planificar las clases de Educación Física con un enfoque integral que promueva el desarrollo emocional y social del estudiante.

- **Desarrollo de hábitos saludables**

Según Rodríguez et al. (2020), señalan que: La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de actividad física para que lo estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades.

La adquisición de hábitos saludables desde temprana edad fomenta la importancia de cuidar el cuerpo a través de la actividad física. El calentamiento en las clases de Educación Física no solo prepara el cuerpo para el movimiento, sino que promueve la disciplina, autocuidado y responsabilidad con la propia salud, ayudando a prevenir futuras

lesiones y mejorar el rendimiento, lo que favorece el desarrollar del respeto por su bienestar físico y emocional.

Si estos comportamientos se refuerzan desde el ejemplo del docente y la motivación personal, los niños no solo incorporaran la actividad física como parte de su vida diaria, sino que también mejorar su autoestima, la capacidad de concentración y tener una actitud positiva frente al aprendizaje y la convivencia, cultivando hábitos saludables que tengan un gran impacto en la calidad de vida de los estudiantes a lo largo del tiempo.

1.1.2 Disposición psicológica

- **La motivación**

La motivación es un factor crucial para mantener una práctica constante y efectiva en cualquier tipo de ejercicio, es decir, que cuando se motiva a una persona se le inspira a ser constante en el deporte o actividad que este realizando, a disfrutar más de la actividad y a obtener mejores resultados. Para Soria y Zamora (2014),manifiestan que: “La motivación es un proceso auto energético de la persona que ejerce una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguirlo” (p.126).

La motivación es importante para los estudiantes ya que es un componente indispensable para lograr el éxito, es esencial motivar para impulsa al estudiantado a facilitar alcanzar una meta propuesta. Además, siempre existirá diferentes estímulos tanto internos como externos, por ello el estudiante debe conocer como implementar cada uno de ellos y emplearlo en función de su situación, con el fin de prevenir que estos estímulos se transformen en un impedimento para alcanzar sus objetivos.

Características

Según Carrillo et al. (2009), señalan que: “La motivación es aquella actitud interna y positiva frente al nuevo aprendizaje; es lo que mueve al sujeto a aprender” (p.24-29).

- *Interés por el tema de trabajo:* el interés del estudiante por el tema favorece su motivación y facilita el esfuerzo para aprender.
- *El aprendizaje cooperativo:* promueve el trabajo en grupo, tener un apoyo mutuamente fortaleciendo tanto el aprendizaje individual como colectivo.
- *Sentimiento de competencia:* impulsa el esfuerzo y el aprendizaje de los estudiantes.
- *Proyecto personal:* motiva al estudiante al vincular el trabajo escolar con metas y valores.
- *Sentir ayuda del profesor:* la motivación se fortalece cuando los estudiantes perciben el apoyo activo del profesor en su aprendizaje.

- **Motivación intrínseca**

Para los autores Barreto y Álvarez (2020), manifiestan que: la motivación intrínseca se refiere al compromiso con una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta al intentar lograr una meta o crear algo nuevo, principalmente se caracteriza porque las personas suelen superarse a sí mismo.

Es decir, que la motivación intrínseca es aquella que proviene del interior de la persona y se refiere al deseo de realizar una actividad por el simple placer, sin esperar recompensas externas.

Características

Este tipo de motivación se caracteriza con el placer y la satisfacción personal que encontramos al realizar cualquier actividad. Según Soriano (2001), señala: algunas características que posee la motivación intrínseca:

- La motivación intrínseca empuja al individuo a superar los retos del entorno
- Los estímulos como la complejidad, la novedad, y la imprevisibilidad, aumenta este tipo de motivación.
- Las autopercepciones y la autodeterminación facilitan esta motivación
- **Motivación extrínseca**

Según Llanga et al. (2019), señalan que: “La motivación extrínseca es aquella que proviene del medio externo en el que se encuentra y funciona como un motor para realizar algo” (p.4).

Las recompensas son el resultado de este tipo de motivación muchas veces, estos elementos se ven reflejados en las calificaciones y en la actitud, la motivación extrínseca vista desde otra perspectiva, es aquella provocada de forma externa en el individuo, en el ámbito educativo está presente en las acciones que realizan los estudiantes para desarrollar diferentes tareas lo cual implica una búsqueda de recompensas y en otras ocasiones para evitar castigos.

Es decir, que la motivación que proviene de los factores externos a la persona, se realiza actividades no porque genere placer o satisfacción directa, sino porque buscamos una recompensa o evitar una consecuencia negativa relacionada con esa actividad.

Características

Según Soriano (2001), determina que: La motivación extrínseca se basa principalmente en 3 aspectos importantes que se detallaran a continuación:

- **Una recompensa:** es un estímulo atractivo que se ofrece al finalizar una serie de acciones.
- **Castigo:** es un estímulo poco agradable que se aplica al final de una conducta.
- **Un incentivo:** es un estímulo del entorno que puede motivar a una persona a actuar de cierta manera.

1.1.3 Prevención de lesiones

- **Lesiones musculares**

Las lesiones musculares corresponden a aquellos daños o trastornos que afectan a los músculos pueden ser causadas por diversos factores, como sobrecargas, excesivo de actividades físicas, e incluso accidentes. Las lesiones musculares pueden variar en intensidad, desde leves distinciones hasta desgarros musculares graves.

Según Rodas et al.(2009), señalan que: Las lesiones musculares se clasifican, de forma extrínseca (o directa) o intrínseca (o indirecta), así lo ellos dan a conocer las siguientes lesiones:

- **Las lesiones extrínsecas:** Son contusiones, ocasionadas por el impacto de un objeto.
- **Las lesiones intrínsecas:** Ocurren cuando se aplica fuerza tensional que excede la resistencia del tejido, en especial cuando está en contractura.
- Existen causas más comunes de provocar lesiones musculares:
- **Sobrecarga:** Exceso de ejercicios o actividades sin descanso adecuado
- **Falta de calentamiento:** si los músculos que se va a utilizar en las sesiones no son preparados adecuadamente antes de una actividad, puede aumentar el riesgo de lesiones.

- **Movimientos bruscos:** los cambios de dirección, giros rápidos, saltos repentinos y bruscos, posiblemente generara una lesión.
- **Deshidratación:** los escasos de líquidos y nutrientes esenciales para el cuerpo, pueden aumentar el riesgo de calambres y otras lesiones
- **Falta de flexibilidad:** la rigidez muscular aumenta el riesgo de estiramiento y desgarros musculares.

- **Lesiones articulares**

Las lesiones articulares son un tipo de daño o trastorno que afecta a las articulaciones del cuerpo, estas lesiones son comunes en la actividad física, especialmente en deportes, ejercicios de alta intensidad o cuando no se toman las precauciones adecuadas como lo es realizar un buen calentamiento y usar las técnicas correctas.

Según Arriaza (1999), señala que:” Las lesiones articulares son las más severas que pueden producirse y muchas ocasiones, también de las peor comprendidos” (p.29).

Hay que tener en cuenta que las articulaciones son estructuras complejas, las lesiones articulares en la actividad física son comunes, pero con la prevención y el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas puede recuperarse completamente y continuar con sus actividades. Por ello, es fundamental aprender a escuchar al cuerpo, prestar atención a las señales de advertencia para prevenir problemas articulares a largo plazo y evitar el sobreesfuerzo

- **Fatiga muscular**

Para comprender a que se refiere la fatiga muscular, es importante empezar indicando que es una condición común que ocurre cuando los músculos pierden temporalmente su capacidad de generar fuerza después de un esfuerzo intenso o

prolongado. Cabe indicar que, la fatiga muscular puede ser tanto localizada en músculos específicos, como generalizada (todo el cuerpo).

La investigación realizada nos indica que las lesiones musculares también llegan a generar una fatiga que impacta negativamente en el rendimiento, ocasionando una reducción en la fuerza, la potencia y la velocidad. Es por ello, que la fatiga que se experimenta en los músculos está relacionada con la intensidad del esfuerzo y, en particular, con el tipo de actividad física que se lleva a cabo.

Urdampilleta et al. (2015). Destacan que entre los medios de recuperación de la fatiga muscular se encuentran:

- **Métodos de ayuda mecánicas o físicas:** como la electroestimulación, masajes, baños fríos, cuyo objetivo principal es favorecer la llegada de más volumen de sangre a los músculos fatigados y así ayudar en su recuperación.
- **Método físico:** consiste en elevar las piernas o el empleo de medias de compresión, para facilitar el retorno venoso.
- **Métodos de ayudas farmacológicas:** como los medicamentos antiinflamatorios para una recuperación más rápida.

1.2 Calentamiento en clases de Educación Física

- **Calentamiento**

Para Pérez y Valadés (2013), señalan que: “el calentamiento, se puede definir de la siguiente manera la rutina previa a la realización de ejercicio físico” (p.32).

El calentamiento físico, si bien se conoce son aquellas actividades o ejercicios que se realizan antes de una actividad física se debe tener en cuenta el nivel de esfuerzo que se va a emplear, esto con el fin de activar de manera progresiva el cuerpo para un máximo

rendimiento, es decir que manteniendo una movilidad global que se de bajo impacto y aumente progresivamente, se generara beneficios a corto y largo plazo.

1.2.1 Estructura del calentamiento

Según Calderón y Lara (2021), señalan que: la estructura del calentamiento se divide en 3 fases:

- **Fase de movilidad muscular-articular:** consiste en realizar ejercicios específicos, estáticos y dinámicos, orientados a la activación de forma localizada en los músculos y articulaciones clave para la actividad.
- **Fase de activación:** esta fase consiste en realizar ejercicios generales que muevan todo el cuerpo y ayuden a prepararlo para la actividad física. Activando los músculos, el sistema cardiovascular, el sistema circulatorio, elevando la temperatura corporal, y reduciendo el riesgo de futuras lesiones.
- **Fase de recuperación:** Es la parte final del calentamiento, que permite al estudiante relajarse físicamente y emocionalmente, antes de iniciar la actividad principal.

De esta fase se desglosa el estiramiento, que se debe tener en cuenta dentro de la estructura del calentamiento:

Según Plaza (2008), señala que: “El **estiramiento** cómo parte clave del calentamiento, busca prepara mejor las articulaciones, ayudando a que se muevan con mayor facilidad y reducir el riesgo de futuras lesiones durante la actividad física”

Características

- Mejora de la flexibilidad
- Se previene lesiones

- Se reduce el dolor
- Se mejora la coordinación

Tipos de estiramientos

Según Pérez et al. (2012), manifiestan que: existen tres tipos de calentamientos en su obra titulada:” Fundamentos Teóricos de la Educación Física”:

- *Estiramientos dinámicos*: Se trata de ejercicios que implican una sucesión de contracciones y relajaciones muscular. Se caracterizan por permitir el movimiento de una parte del cuerpo a una velocidad moderada y controlada, alcanzando el límite natural de la articulación involucrada.
- *Estiramientos estáticos*: Son ejercicios que permiten que el músculo se tense de manera continua y controlada manteniendo esa posición durante varios segundos, hasta sentir una tensión leve.
- *Balístico*: Son ejercicios de estiramiento con movimientos de rebote para forzar una articulación más allá de su rango normal.

1.2.2 Tipos de calentamiento

- **Calentamiento general**

Según Blázquez (2021), manifiesta que: este tipo de calentamiento incluye ejercicios de carácter general que generan adaptaciones en los sistemas cardiovascular y respiratorio, siendo adecuado para cualquier tipo de actividad física.

Al hablar de calentamiento general se debe tener en cuenta que es aquel que se realiza antes de cualquier actividad física. Su principal objetivo, es aumentar la temperatura corporal, frecuencia cardiaca, circulación sanguínea, así como movilizar las articulaciones y grandes grupos musculares.

Según Piñol (2024), señala las fases y varios ejercicios que se pueden realizar en el calentamiento general:

- ***Fase de movilidad articular:*** ejercicios

Realizar movimientos de manera repetida en cada una de las articulaciones. Existen dos formas de empezar realizando varios ejercicios de movilidad articular de forma ascendente (iniciar desde tobillos y finalizar con la cabeza) y descendente (empezar desde la cabeza y culminar en los tobillos). Utilizar movimientos circulares hacia delante, atrás, arriba y abajo. Como también flexiones, extensiones y rotaciones de las articulaciones, tobillos, rodillas, cadera.

- ***Fase de activación o reacción:*** ejercicios

Estimular el ritmo cardíaco de manera progresiva, con varios ejercicios de intensidad alta. Realizar las pausas necesarias entre cada ejercicio de activación muscular.

- ***Caminar***

Desplazarse de manera continua, es una actividad básica saludables y accesible para todas las edades.

- ***Trotar***

Es una forma de desplazamiento más rápido que caminar, a un ritmo constante y moderado, mejora la condición física sin ejercer mayor impacto sobre las articulaciones.

- ***Saltos de tijera***

Consiste en separar y juntar las piernas y brazos de manera coordinada mientras se salta.

- ***Fase de recuperación o estiramiento:*** ejercicios

El estiramiento consiste en una serie de movimientos que se realizan para preparar, calentar y estirar los músculos del tren superior e inferior, para adquirir mayor flexibilidad

➤ *Estiramiento de brazos:*

Estirar los brazos de arriba hacia abajo, de un lado al otro, moviendo suavemente las muñecas

➤ *Estiramiento de piernas:*

Sentados en el suelo, intentar tocar los dedos de los pies con las manos, tratando de mantener las piernas rectas.

➤ *Estiramiento de espalda:*

Desde la posición de pie, doblar el torso hacia adelante, intentar tocar el suelo sin doblar las rodillas.

➤ *Estiramiento de cuello:*

Inclinar la cabeza de un lado hacia el otro, de arriba hacia abajo y en círculos suavemente.

Calentamiento específico

Según Matos y Pasek (2008), señalan que: “el calentamiento específico es aquel que se realiza siempre después del general y consiste en realizar ejercicios dirigidos a aquellos músculos y articulaciones más concretos” (p.935).

Según Blázquez (2021), señala que: “Su objetivo es activar los sistemas orgánicos y musculares con ejercicios que están vinculados y hacen trabajar los músculos específicos de la parte principal de la sesión” (p.48).

El calentamiento específico se lleva a cabo después del calentamiento general y tiene como finalidad preparar de manera directa los músculos y articulaciones que serán utilizados en la parte principal de la clase. Este conjunto de ejercicios ayuda a activar el cuerpo de forma enfocada, facilitando un desempeño más efectivo y seguro durante la sesión. Por esta razón, es recomendable que los docentes incluyan ejercicios técnicos durante la etapa del calentamiento.

Según Piñol (2024), señala varios ejercicios el calentamiento específico:

➤ *Carrera continua*

Es uno de los ejercicios muy fundamentales para mejorar la resistencia cardiovascular y pulmonar, se puede realizar desde un trote ligero hasta carreras de velocidad.

➤ *Flexiones de brazos*

Son esenciales para fortalecer los músculos del tren superior incluyendo los pectorales, tríceps, ayuda a mejorar la estabilidad del core y resistencia muscular.

➤ *Sentadillas*

Ejercicio que trabaja los músculos de las piernas y los glúteos, este ejercicio es clave para mejorar la fuerza y estabilidad del cuerpo.

➤ *Plancha abdominal*

Ejercicio que fortalece la zona media del cuerpo, mejora la postura, la estabilidad y resistencia del core, ayudando a prevenir lesiones en la espalda baja.

➤ *Burpees*

Es una combinación de una flexión de brazos, sentadilla y salto, permite desarrollar la resistencia cardiovascular y la fuerza en todo el cuerpo.

➤ *Salto en la cuerda*

Ejercicio que ayuda a mejorar la coordinación, la resistencia y la agilidad, fortaleciendo los músculos de las piernas.

➤ *Zancadas*

Ejercicio eficaz para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos, permitiendo mejorar el equilibrio y la estabilidad.

1.2.3 Duración del calentamiento

Según los autores Frías et al. (2020), manifiestan que: existen varios factores que se debe tener en cuenta en la duración del calentamiento en las sesiones:

- El tiempo de duración de clases.
 - La edad, nivel de condición física y estado emocional de los estudiantes.
 - Las condiciones externas en las cuales se vaya a realizar la clase.
 - Los horarios de clases ya que si se realiza un calentamiento en la mañana será un poco más extenso que en la tarde
 - Tener en cuenta el tipo de actividad que se va a realizar, para posteriormente tener énfasis en un mayor tiempo de calentamiento.
- **Tiempo Calentamiento General**

Según Muñoz (2009), maniesta que: el calentamiento general debe ajustarse según la edad, el clima y la intensidad de la actividad, recomendándose de 5 a 10 minutos para ejercicios leves y hasta 30 minutos para actividades de mayor exigencia.

- **Tiempo Calentamiento específico**

Según Leyva y Castro (s.f), manifiestan que: “La duración del calentamiento específico dura como promedio de 3´ a 5´ en la clase de Educación Física” (p.6).

Según Mancilla (2020), manifiesta que: El calentamiento debe tener una duración de 10 a 15 minutos por cada sesión de Educación Física. El tiempo destinado a esta parte del calentamiento se ajusta en función de los objetivos, la intensidad y el tipo de actividad que se realizará a continuación. Esta flexibilidad permite al docente preparar al estudiante de manera más adecuada, favoreciendo un mejor desempeño y reducir el riesgo de lesiones.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es **mixta**, ya que combina elementos cuantitativos y cualitativos para tener una visión más amplia del tema, por ello se analizan datos sobre el desempeño físico de los estudiantes, pero también se toma en cuenta lo que sienten y piensan a través de una encuesta y observación.

Según Ascona (2023), señala que: “Los métodos mixtos brindan la oportunidad de aprovechar las fortalezas en los enfoques cuantitativos y cualitativos, superando sus limitaciones individuales y enriqueciendo la comprensión de los fenómenos estudiados” (p.117).

2.1.1 Alcance de la investigación

Tiene un **alcance descriptivo**, ya que tiene como objetivo detallar y caracterizar las percepciones de los estudiantes, así como identificar el tipo, la estructura y la duración del calentamiento que se aplica en las clases de Educación Física. Además, busca describir los beneficios que genera una aplicación estructurada del calentamiento en las clases en el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

Según Hernández et al.(2014), señalan que: “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetivos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.92).

Posee un **alcance propositivo**, ya no solo analiza la realidad educativa, sino que también plantea una solución práctica; el diseño de una guía metodológica con actividades físico-lúdicas. Esta propuesta tiene como objetivo mejorar la preparación física y emocional de los estudiantes, fomentar la participación activa, y brinda una herramienta útil para los docentes en el desarrollo de las clases de Educación Física.

Domingo (2008), manifiesta que: “La investigación propositiva, es parte de un diagnóstico, se establecen metas y se diseñan estrategias para alcanzarlas” (p.33).

2.1.2 Diseño de investigación

El diseño de la investigación es **no experimental** con un enfoque **transversal**, ya que no se manipulan las variables libremente. En lugar de intervenir de forma directa, se observa y analiza la relación entre el calentamiento y los cambios que ocurren en los estudiantes de manera natural durante las clases.

Según Hernández et al.(2014), determinan que: “Diseños transeccionales (transversales) son investigaciones que recopilan datos en un momento único” (p.154).

2.1.3 Métodos de investigación

- **Método deductivo – inductivo**

Se aplicó este método desde un enfoque deductivo, mediante la aplicación de fundamentos teóricos generales sobre el calentamiento, los cuales permitieron comprobar circunstancias únicas que ocurrieron en el aula. Desde un enfoque inductivo permitirá examinar situaciones específicas observadas en los estudiantes, a partir de las cuales se derivaron conclusiones generales sobre los efectos del calentamiento en el ámbito educativo.

El autor Palmett, (2020), expresa que: En el método deductivo, la conclusión se establece a través de la observación de ejemplos específicos y de la formulación de hipótesis, para luego generalizar a toda una categoría (general – particular). Por otro lado, el método inductivo, es fundamental comprender los procesos de inferencia que permiten construir una conclusión a partir de casos particulares(particular-general).

- **Método analítico- sintético**

Mediante este método, desde un enfoque analítico, en esta investigación, se analizaron por separado los diferentes aspectos del calentamiento, tales como sus tipos,

beneficios físicos y emocionales, y la forma en que fue aplicado por los docentes. Con esta información reunida, se realizó una síntesis para entender de forma general, como el calentamiento contribuyó a mejorar el desempeño y bienestar de los estudiantes de quinto en las clases de Educación Física.

Reyes et al. (2022), señalan que: “Analiza los hechos del objetivo de estudio por separado en cada una de sus partes(analítico) y luego repite el mismo proceso, pero forma conjunta(sintética). Así se integran dichas partes para estudiarlas de manera holística e integral” (p.4).

- **Método de campo**

Este método facilitó la recolección de datos directamente desde el lugar, lo que garantizó que la información obtenida fuera precisa y relevante para comprender los efectos del calentamiento en los estudiantes. De esta manera, la investigación se enriqueció de datos reales, observados y vivenciados en las clases de Educación Física.

Según Llamuca et al. (2021), determinan que: “Es muy importante aplicar este tipo de investigación, puesto que permite que el investigador acuda hasta el sitio donde el fenómeno que desea estudiar, con el objetivo de recolectar información útil para su investigación” (p.115).

- **Método bibliográfico**

Este método fue utilizado para respaldar teóricamente, la investigación mediante referencias bibliográficas de: libros, tesis, artículos, entre otros. Estas fuentes proporcionaron un marco un marco teórico que fortaleció el análisis del tema propuesto.

Según Llamuca et al. (2021), determinan que: “Se utiliza este tipo de investigación para apoyarla teóricamente la investigación en diferentes referencias de información sobre proyectos basados en fuentes de carácter documental como: libro, ensayos, y documentos que se encuentran en los archivos” (p.115).

- **Método estadístico descriptivo**

Se aplicó la estadística descriptiva que permitió organizar y resumir los datos obtenidos por medio de los estudiantes y los docentes, se utilizó tablas para facilitar la interpretación de una manera más objetiva y precisa sobre el calentamiento durante las sesiones.

Según Cruz et al. (2014), manifiestan que: La estadística descriptiva permite organizar y sintetizar los datos obtenidos de una muestra, facilitando su análisis mediante herramientas informáticas.

2.2 Técnicas e instrumentos de investigación

2.2.1 Encuesta

A través de la encuesta se puede recopilar información directa de los estudiantes. Esta técnica permitió obtener datos relevantes mediante un conjunto de preguntas formuladas de manera objetiva, y coherente para analizar las percepciones sobre los beneficios del calentamiento.

2.2.2 Observación

La observación fue directa y no participante, de esta manera, se pudo registrar de forma objetiva las acciones y comportamientos del docente durante las clases de Educación Física.

2.3 Preguntas de investigación

1. ¿Qué teorías y fundamentos respaldan los beneficios que presenta el calentamiento en clases de Educación Física?

Los beneficios del calentamiento en Educación Física se respaldaron en fundamentos fisiológicos, psicológicos y pedagógicos. A nivel fisiológico, activó sistemas como: muscular, cardiovascular, respiratorio y articular, preparando el cuerpo y previniendo molestias o lesiones. Psicológicamente, mejoro el ánimo, la concentración y la motivación. Desde la perspectiva pedagógico, se promovió el autocuidado y un aprendizaje significativo. Los siguientes planteamientos fueron respaldados por referencias bibliográficas que destacaron su importancia en el proceso educativo.

2. ¿Cuáles son las percepciones de los estudiantes sobre, como el calentamiento influye en la participación, disposición psicológica y prevención de lesiones en las clases de Educación Física?

Los estudiantes señalaron que el calentamiento les permitió participar con más entusiasmo, mejorar su estado de ánimo y estar listos para la clase. Mencionaron que, al activar el cuerpo por media de actividades físico-lúdicas o con ejercicios acordes para su edad, su desempeño mejoró y se redujo molestias como la fatiga temprana. Desde el punto de vista fisiológico, el calentamiento facilitó la circulación sanguínea, elevó la temperatura corporal y preparó los músculos y articulaciones, lo que ayudo a prevenir lesiones durante la case de Educación Física.

3. ¿Identificar la estructura, tipos y duración del calentamiento que aplican los profesores en clases de Educación Física?

Los docentes aplicaron en su mayoría ejercicios de calentamiento muy básicos. Pero no siempre incluyen un calentamiento específico, ni mucho menos diferentes ejercicios de estiramiento, la duración de las sesiones varió y a veces no se ajustaban al contenido de la clase, ni a la edad de los estudiantes. Esto limitó la preparación adecuada de los músculos y sistemas corporales, aumentando el riesgo de lesiones. La escasa variedad y estructura en el calentamiento estuvo afectando la motivación y la concentración de los estudiantes. Se evidenció una falta de planificación de los docentes, lo que redujo la eficiencia del calentamiento para promover un aprendizaje propio dentro de las sesiones de Educación Física.

4. ¿Qué elementos debe tener una guía metodológica de calentamiento para las clases de Educación Física?

La guía metodológica contiene título, objetivos, referentes teóricos y ejemplificaciones con actividades físico- lúdicas de planificaciones de clase, enfocadas principalmente al calentamiento general y específico, además, cada calentamiento o plan de clase contiene juegos adecuados a la edad de los estudiantes, con objetivos claros conforme al diseño curricular de la educación física escolar ecuatoriana, materiales y diversos recursos didácticos sencillos, tiempos definidos para su aplicación. Estas actividades orientadas a fomentar la participación activa, y el trabajo en equipo de una manera divertida, proporcionando a los estudiantes un aprendizaje significativo.

2.4 Matriz de operacionalización de variables

Objetivos Diagnóstico	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
-----------------------	-----------	-------------	----------	------------------------

Diagnosticar la percepción de los estudiantes de Quinto “A” de la U.E María Angélica Idrobo sobre los beneficios del calentamiento en clases de Educación Física	Beneficios del calentamiento en clases de Educación Física	Participación del calentamiento Disposición Psicológica Prevención de lesiones	Encuesta	Aplicado a estudiantes de Quinto “A” de E.G.B de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo”.
Analizar las prácticas docentes relacionadas con el calentamiento en clases de Educación Física	Calentamiento en clases de Educación Física	Estructura del calentamiento Tipos de calentamiento Duración del calentamiento	Observación	Aplicado a los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo”.

2.5 Participantes

La **población** de la investigación estuvo conformada por treinta y cuatro (34) sujetos, de los cuales treinta (30) son estudiantes de Quinto “A” de E.G.B de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” y cuatro docentes de Educación Física. Se trabajó con toda la población, por tanto, no fue necesario un cálculo muestral.

Sujetos investigados	Cantidad de sujetos
Estudiantes de Quinto “A” de E.G.B. de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo”	30
Docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo.	4

TOTAL	34
--------------	-----------

2.6 Procedimiento y análisis de datos

Para la investigación se utilizó el programa SPSS con el fin de procesar los datos obtenidos de los instrumentos aplicados presencialmente. Encuesta a los estudiantes de Quinto “A” y la guía de observación dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo”. Los datos fueron codificados e ingresados en SPSS, organizando cada pregunta o ítem como una variable. Luego, se aplicó la estadística descriptiva, utilizando tablas, frecuencias y porcentajes para representar los resultados.

Se utilizó la escala de Likert. Según Hernández et al. (2014) señalan que: “La escala de Likert conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete categorías” (p.238).

Según Mayorga et al. (2021), manifiestan que:” El programa SPSS es una herramienta que, como investigadores, nos ayuda bastante en cuanto a la recopilación de información; además, proporciona otras herramientas fundamentales como lo es la validación de nuestro instrumento de evaluación” (p.284).

Capítulo 3: Resultados y discusión

3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo”.

Tabla 1;

¿Te gusta mover tu cuerpo suavemente al comenzar la clase de Educación Física?

	Frecuencia	Porcentaje %
2.(Más o menos)	11	36,7
3.(Sí, mucho)	19	63,3
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Según los datos obtenidos en la tabla, se evidencio que 19 estudiantes, equivalentes al 63,3% expresaron que sí les gusta mover el cuerpo suavemente al comenzar las clases. El 36,7%, manifiestan que más o menos les gusta mover el cuerpo al inicio de la clase. Incluir actividades progresivas en la fase inicial del calentamiento, con el fin de favorecer una adecuada actividad corporal y mental. Permitirá que los estudiantes valoren positivamente los ejercicios suaves al inicio de la clase. Según Sicilia y Delgado (2002), manifiestan que: realizar actividades leves y graduales que activen de forma general el cuerpo.

Tabla 2;

¿Sientes que tu cuerpo está listo para jugar, después de moverte un poco?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	1	3,3
2.(Más o menos)	17	56,7
3.(Sí, mucho)	12	40,0
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que el 56,7%, manifestaran que más o menos sienten que su cuerpo está listo para jugar después de moverse un poco. El 40,0%, señalaron que sí sienten que su cuerpo está listo. Es necesario reforzar esta etapa para lograr una mejor activación corporal y optimizar el rendimiento en clase, ya que muchos estudiantes no se sienten completamente preparados para actividad física, lo que indica que el calentamiento previo no está siendo del todo efectivo. Según Sagarra y Vega (2019), señalan que: el calentamiento primera parte antes del ejercicio.

Tabla 3;

¿Haces mejor los ejercicios en Educación Física cuando empiezas moviéndote despacio?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	3	10,0
2.(Más o menos)	16	53,3
3.(Sí, mucho)	11	36,7
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que al 53,3%, manifestaron que más o menos hacen mejor los ejercicios cuando empiezan moviéndose despacio. El 36,7%, señalaron que sí hacen mejor los ejercicios cuando se mueven despacio al inicio de la clase. Reforzar la correcta ejecución y comprensión del calentamiento permitira que gran parte de estudiantes perciban mejoras al comenzar la clase con movimientos suaves, lo que es necesario para lograr una mayor efectividad y una mejor disposición física desde el inicio de la clase. Según Fernández (2023), expresan que: el calentamiento es una parte fundamental que acondiciona el cuerpo, optimizando funciones vitales y ayuda a prevenir lesiones, mejorando así el desempeño físico.

Tabla 4;

¿Participas con ganas durante los ejercicios para preparar tu cuerpo?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	1	3,3
2.(Más o menos)	13	43,3
3.(Sí, mucho)	16	53,3
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados evidenciaron que el 53,3%, señalaron que sí participan con ganas durante los ejercicios para preparación del cuerpo. El 43,3%, manifestaron que más o menos participan con entusiasmo en los ejercicios. Se considera necesario implementar más estrategias didácticas que fomenten el interés personal y el disfrute de la actividad física, ya que la participación entusiasta de los estudiantes durante los ejercicios de preparación corporal esta influenciada por la motivación intrínseca. Según Llanga et al.(2019), señalan que: la motivación intrínseca nace del interior de la persona y se manifiesta cuando realiza una actividad por gusto propio, sintiendo satisfacción sin depender de recompensas externas.

Tabla 5;

¿Te gustaría mover el cuerpo al empezar la clase de Educación Física de una manera más divertida?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	3	10,0
2.(Más o menos)	6	20,0
3.(Sí, mucho)	21	70,0
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados obtenidos manifiestan que al 70,0%, de los niños si les gusta mover el cuerpo al empezar la clase de una manera más divertida. El 20,0%, expresan que más o menos les gusta moverse de una manera divertida. Es recomendable incorporar de manera sistemática juegos motivadores durante el calentamiento, con el objetivo de fortalecer el interés, la disposición física y emocional, el uso de dinámicas lúdicas al inicio de la clase favorece la actitud participativa y entusiasta del estudiante. Según Barrera y Campoverde (2022), manifiestan que: incluir juegos y actividades divertidas en el calentamiento mejora la motivación de los estudiantes, ya que los anima a participar con más entusiasmo en las clases de Educación Física.

Tabla 6;

¿El profesor de Educación Física te explica por qué es importante moverse al calentar antes de ejercicios más intensos?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	5	16,7
2.(Más o menos)	14	46,7
3.(Sí, mucho)	11	36,7
Total	30	100,0

Análisis y discusión

En los resultados obtenidos se evidencio que al 46,7%, de los niños expresaron que más o menos reciben una explicación del profesor sobre la importancia de moverse antes de actividades con mayor exigencia física. El 36,7%, señalaron que si reciben esa explicación por parte del profesor. Es fundamental que los docentes no solo dirijan la actividad física, sino que tambien instruyan y sensibilicen al estudiante sobre el valor de esta práctica, fortaleciendo así su participación consciente y su compromiso en el cuidado corporal. Según Frías et al. (2020), expresan que: es fundamental que los docentes de Educación Física actualicen sus conocimientos sobre el calentamiento, pues esto les permite enseñar a los estudiantes a preparar su cuerpo y entender su importancia para la salud y el desempeño físico.

Tabla 7;

¿Comenzar con ejercicios suaves te ayuda a sentirte feliz para hacer ejercicio?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	3	10,0
2.(Más o menos)	12	40,0
3.(Sí, mucho)	15	50,0
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que al 50,0%, de los niños indicaron que comenzar con ejercicios suaves si les ayuda a sentirse felices para hacer ejercicio. El 40,0%, manifestaron que más o menos se sienten felices de hacer ejercicio. La importancia de integrar estrategias de calentamiento que no solo preparen físicamente, sino tambien potencien el bienestar emocional desde los primeros minutos de clase, el inicio de la sesión se basa en movimientos progresivos y agradables, promoviendo un ambiente favorable para el estado de ánimo estudiantil. Según Muñoz (2009), manifiesta que: Fortalece la motivacion intrínseca y actúa como una estrategia para desviar el estrés que puede producirse en

situaciones físicas exigentes, desde una perspectiva psicológica, el calentamiento reduce la ansiedad y la fatiga inicial.

Tabla 8;

¿Te sientes cansado/a después de mover tu cuerpo suavemente al inicio de las clases?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	4	13,3
2.(Más o menos)	17	56,7
3.(Sí, mucho)	9	30,0
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que el 56,7%, de los niños señalaron que más o menos experimentan cansancio tras realizar estos movimientos iniciales. El 30,0%, manifestaron que si se sienten cansados/as después de moverse al comenzar la clase. Es fundamental implementar movimientos progresivos que ayuden a disminuir la fatiga y favorezcan un mejor desempeño durante la actividad propuesta en la sesión. Pérez et al. (2013), manifiestan que: Al iniciar las clases de Educación Física con actividades suaves, es importante para preparar el cuerpo antes del esfuerzo físico, ayudando a mejorar el rendimiento y evitar un cansancio excesivo.

Tabla 9;

¿Al momento de preparar tu cuerpo, haces diferentes ejercicios como: correr despacio, estirarte y mover tus brazos y piernas?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	5	16,7
2.(Más o menos)	13	43,3
3.(Sí, mucho)	12	40,0
Total	30	100,0

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que el 43,3%, de los niños manifestaron que más o menos ejecutan variedad de ejercicios durante la fase de preparación de su cuerpo. El 40,0%, indicaron que sí realizan diferentes ejercicios al preparar su cuerpo. Se considera que la falta de variedad en el calentamiento puede deberse a una planificación incompleta o repetitiva del docente. Incluir tanto ejercicios generales como específicos mejora la activación muscular y garantiza una preparación mas segura y efectiva. Según Amar y Cantos (1991), determinan que: el calentamiento se compone de dos partes: una general, que incluye ejercicios como: realizar movimientos articulares, entre otros; y otra específica, que se enfoca en las partes del cuerpo que tendrán mayor participación en la actividad principal.

Tabla 10;

¿Alguna vez haz sentido algún dolor en tu cuerpo, cuando no realizas varios ejercicios antes de empezar la clase de Educación Física?

	Frecuencia	Porcentaje %
1.(No, nada)	12	40,0
2.(Más o menos)	14	46,7
3.(Sí, mucho)	4	13,3
Total	30	100,0

Análisis e discusión

Los resultados reflejan que el 46,7%, de los niños manifestaron que más o menos han experimentado algún dolor cuando no realizan varios ejercicios antes de iniciar la clase. El 40,0%, señalaron que no han sentido dolor en su cuerpo antes de comenzar la clase. Como los estudiantes no realizan un calentamiento previo, pueden experimentar molestias físicas. Esto demuestra que una planificación estructurada al inicio de la clase ayuda a evitar dolores y promover una participación más activa. Según González (2011), realizar un buen calentamiento antes del ejercicio es clave para evitar lesiones, ya que prepara los

músculos y tejidos del cuerpo para soportar el esfuerzo físico, disminuyendo el riesgo de dolor.

3.2 Guía de observación aplicada a docentes de la Unidad “María Angelica Idrobo”

Tabla 11;

Juegos rítmicos

Indicador	Ítems	Frecuencia
¿Comienza la clase con juegos suaves o movimientos rítmicos para activar a los niños?	Nunca	0
	Casi nunca	1
	A veces	1
	Casi siempre	2
	Siempre	0
Total		4

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que, la mitad de los docentes “casi siempre”, inician la clase con juegos suaves o rítmicos, con el objetivo de activar a los estudiantes. La implementación constante de los juegos suaves o rítmicos al inicio de la sesión constituye una herramienta didáctica valiosa, no solo para activar al estudiante físicamente, sino también para estimular una actitud positiva y participativa desde el comienzo de la clase. Según González et al. (2006), expresan que: los juegos en Educación Física son eficaces para mejorar la movilidad y preparar físicamente al cuerpo de los niños, ya que fomentan su participación y disfrute durante el desarrollo de la clase.

Tabla 12;

Ejercicios de movilidad

Indicador	Ítems	Frecuencia
Realiza ejercicios de movilidad articular (ej. círculos con brazos, piernas).	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	2
	Casi siempre	2

Siempre	0
Total	4

Análisis y discusión

Los resultados evidencian que los docentes “a veces” y “casi siempre” realizan ejercicios de movilidad articular durante sus clases. Es importante que los profesores realicen estos ejercicios con regularidad, ya que permiten que el cuerpo esté listo para moverse, reducir riesgos de futuras lesiones y optimizando el desempeño durante la sesión. Según Calderón y Lara (2021), determinan que: la fase de movilidad muscular-articular implica la ejecución ejercicios específicos, tanto estáticos como dinámicos, son ejercicios que se orientan a la activación de manera localizada en los músculos y articulaciones que serán clave para la actividad posterior.

Tabla 13;

Tipos de estiramientos

Indicador	Ítems	Frecuencia
¿Enseña diferentes tipos de estiramientos?	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	4
	Casi siempre	0
	Siempre	0
	Total	4

Análisis y discusión

En los datos obtenidos se evidenció que “a veces”, los docentes enseñan diferentes tipos de estiramientos durante sus clases. Si los estiramientos no se enseñan con regularidad, los estudiantes podrían no estar físicamente listos para moverse con seguridad. Es importante que los docentes incluyan esta práctica en todas las sesiones, ya que contribuye a un mejor desempeño y reduce la posibilidad de lesiones. Según Plaza (2008), determina que: una correcta preparación de las articulaciones de manera efectiva, ayudara a que se mueven con mayor facilidad y reduce el riesgo de futuras lesiones durante la actividad física.

Tabla 14;*Actividad para bajar ligeramente la intensidad*

Indicador	Ítems	Frecuencia
Se observa alguna actividad para bajar ligeramente la intensidad o enfocar la atención de los niños en la siguiente actividad (ej. una breve explicación de lo que sigue)	Nunca	0
	Casi nunca	1
	A veces	2
	Casi siempre	1
	Siempre	0
Total		4

Análisis e interpretación

Los resultados evidencian que la mayoría de los docentes “a veces”, incorporan actividades que permiten disminuir la intensidad o favorecer la concentración de los niños. Esto podría dificultar la adecuada recuperación de los estudiantes tras el esfuerzo físico. Los profesores deben incluir actividades para bajar la intensidad de los ejercicios realizados en la clase, con esto se contribuirá que los niños se relajen, aprendan mejor y sientan bien físicamente. Según Domínguez y Chinchilla (2016), expresan que: la vuelta a la calma en Educación Física es esencial para que el cuerpo vuelva a su estado normal.

Tabla 15;*Instrucciones claras*

Indicador	Ítems	Frecuencia
Explica claramente las instrucciones de los ejercicios a los estudiantes	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	1
	Casi siempre	1
	Siempre	2
Total		4

Análisis y discusión

Los resultados evidenciados la mayoría de los docentes “siempre” se enfocan en explicar con claridad las instrucciones de las actividades que se van a realizar en la clase. Transmitir indicaciones con claridad favorece el aprendizaje y promueve la participación activa de los estudiantes. Es esencial mantener y reforzar esta práctica comunicativa, ya que contribuye a que los niños comprendan mejor las actividades y se desenvuelvan con mayor seguridad y confianza durante la clase. Según Sicilia y Delgado (2002), expresan que: La comunicación efectiva permite que los estudiantes comprendan que se espera de ellos y como deben realizar cada actividad.

Tabla 16;

Ejercicios de calentamiento general

Indicador	Ítems	Frecuencia
Inicia la clase con ejercicios de calentamiento general	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	2
	Casi siempre	2
	Siempre	0
Total		4

Análisis y discusión

De los resultados evidenciados los docentes “a veces” y “casi siempre”, comienzan la clase con ejercicios de calentamiento general. Fomentar el calentamiento general de forma constante es clave para que los estudiantes se preparen física y mentalmente, participando con seguridad y energía. Según Frías et al. (2020), manifiesta que: Los docentes deben conocer y aplicar adecuadamente esta etapa del calentamiento general es esencial en la sesión, ya que permite preparar el cuerpo para el esfuerzo físico y reduce la posibilidad de sufrir lesiones.

Tabla 17;*Ejercicios de calentamiento específico*

Indicador	Ítems	Frecuencia
Aplica ejercicios de calentamiento específico según el contenido de la clase (deporte, juego, etc.).	Nunca	0
	Casi nunca	1
	A veces	0
	Casi siempre	3
	Siempre	0
Total		4

Análisis e interpretación

En los resultados obtenidos la mayoría de los docentes “casi siempre”, aplican ejercicios de calentamiento específico según el contenido de la clase. Es importante ajustar los ejercicios iniciales de acuerdo con las actividades planificadas para garantizar una preparación corporal adecuada, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico de los estudiantes. Según Sagarra y Vega (2019), señalan que: es fundamental que en esta fase del calentamiento debe existir algún tipo de actividad física que se realizara a continuación, en donde se enfoque en los movimientos y músculos específicos que se utilizarán, facilitando una mejor preparación más efectiva del cuerpo, permitiendo un mejor desempeño en las actividades motrices que se ejecutaran.

Tabla 18;*Tipos de calentamiento*

Indicador	Ítems	Frecuencia
Incluye ambos tipos de calentamiento (general y específico) de manera planificada.	Nunca	0
	Casi nunca	1
	A veces	1
	Casi siempre	2
	Siempre	0
Total		4

Análisis e interpretación

Los resultados evidencian que la mitad de los docentes “casi siempre”, incluyen ambos tipos de calentamiento tanto general y específico de manera planificada. Es fundamental que los docentes incluyan siempre ambos tipos de calentamiento, ya que esto contribuye al bienestar del estudiantes durante las clases de Educación Física. Según Frías et al. (2020), determina que: toda sesión de Educación Física debe desarrollarse con planificación previa, tanto el calentamiento general como específico deben ocupar un lugar importante, ya que es clave para preparar al estudiante física y mentalmente para afrontar una actividad posterior.

Tabla 19;

Duración del calentamiento

Indicador	Ítems	Frecuencia
Dedica entre 10 y 15 minutos al calentamiento general y específico	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	3
	Casi siempre	1
	Siempre	0
Total		4

Análisis y discusión

De los resultados se evidencia que la mayoría de los docentes “a veces”, dedican entre 10 y 15 minutos al calentamiento general y específico en sus clases. Es esencial que los docentes asignen un tiempo adecuado al calentamiento, ajustado a las necesidades de la clase, ya que esto favorecera al desempeño óptimo de los estudiantes en cada ejercicio o actividad que se realizara en cada sesión. Según Plaza (2008), expresan que: el tiempo destinado al calentamiento debe ser el necesario para cumplir su objetivo principal, como aumentar la temperatura corporal y preparar los sistemas musculares y cardiovascular.

Tabla 20;*Ajusta la duración*

Indicadores	Ítems	Frecuencia
Ajusta la duración del calentamiento en función de lo que se va trabajar en clases y la edad de los estudiantes	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	2
	Casi siempre	2
	Siempre	0
	Total	4

Análisis e interpretación

Los resultados evidencian que los docentes “a veces” y “casi siempre”, ajustan la duración del calentamiento en función de lo que se va trabajar en clase y la edad de los estudiantes. Adaptar la duración del calentamiento de acuerdo con las necesidades del grupo y los contenidos de la clase es importante ya que esto garantiza una preparación más adecuada, segura y efectiva para los estudiantes en la clase. Según Pérez et al. (2013), determina que: el calentamiento debe ser diseñada y modificada de acuerdo con las particularidades de quienes lo realizan, como su edad, nivel de condición física y experiencias.

Tabla 21;*Participación de niños en clases*

Indicador	Ítems	Frecuencia
El calentamiento ayuda a que los niños participen mejor en la clase	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	2
	Casi siempre	1
	Siempre	1
	Total	4

Análisis e interpretación

De los resultados se evidencia que la mitad de los docentes “a veces”, generan con el calentamiento una ayuda a los niños a participar mejor en la clase. Es importante que los docentes utilicen esta etapa de manera creativa y constante, ya que al momento de incluir dinámicas atractivas en el calentamiento, los estudiantes se sientan más motivados a participar, generando un aprendizaje significativo, obteniendo un ambiente de trabajo cooperativo desde el inicio de la clase. Según González et al. (2006), determina que: el componente lúdico del calentamiento en las clases de Educación Física contribuye de manera significativa a la predisposición y motivación del estudiante, promoviendo así una participación más activa en las actividades que se desarrollarán posteriormente.

Tabla 22;

Niños motivados

Indicador	Ítems	Frecuencia
Los niños se ven con energía y motivación después del calentamiento	Nunca	0
	Casi nunca	0
	A veces	1
	Casi siempre	2
	Siempre	1
Total		4

Análisis e interpretación

De los resultados evidenciados la mitad de los docentes “siempre”, logran que los niños estén con energía y se sientan motivados después del calentamiento. Cuando los docentes aplican correctamente el calentamiento, los estudiantes se sienten más motivados y listos para participar, ya que no solo activa el cuerpo, sino también el ánimo y la disposición para aprovechar mejor la clase. Según Aguaguña y Medina (2020), señalan que: la implementación de actividades lúdicas al inicio de la clase, con ejercicios fáciles de emplear, prepara al estudiante para una participación activa y mejora su concentración.

Capítulo: 4 Propuesta

Título de la propuesta

“Actívate con Energía: Estrategias Dinámicas de Calentamiento para Educación Física.

Justificación

En el ámbito educativo muchos estudiantes llegan a las clases de Educación Física sin la preparación física necesaria, lo que puede generar fatiga temprana y aumentar el

riesgo de sufrir lesiones. Esta situación se observa en los estudiantes de Quinto “A” de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra, lo que evidencia la necesidad de fortalecer las estrategias previas al ejercicio físico.

El calentamiento es esencial en las clases de Educación Física, ya que permitirá preparar al cuerpo como la mente para las actividades que se realizaran a continuación, favoreciendo la activación cardiovascular, el funcionamiento muscular y la concentración. Cuando esta práctica se realiza de forma repetitiva o con poca motivación, puede perder su efectividad y disminuir el interés de los estudiantes. Por esta razón, es necesario implementar estrategias metodologías activas, recreativas y originales.

La presente propuesta tiene como finalidad identificar los beneficios que proporciona el calentamiento en las clases de Educación Física, mediante actividades innovadoras acorde a la edad de los estudiantes, tales como juegos motores, canciones, movimientos rítmicos y dinámicas grupales. De este modo, se busca promover hábitos saludables, mejorar el rendimiento físico y fomentar el disfrute por la actividad o ejercicio, favoreciendo el desarrollo integral de los niños y fortaleciendo una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo y la salud durante el año lectivo.

Objetivos

Objetivo General

Mejorar el proceso de calentamiento en las clases de Educación Física en niños de 10 a 11 años a partir de estrategias físico-lúdicas, con el fin de favorecer un ambiente motivador, activo y propicio para el aprendizaje psicomotor.

Objetivos Específicos

1. Proponer actividades de calentamiento divertidas y dinámicas que preparen a los estudiantes para la clase de Educación Física.
2. Promover un ambiente en donde el estudiante sea creativo y trabaje en grupo al momento de proponer sus propias rutinas de calentamiento.

Fundamentación Teórica

En el entorno escolar, el calentamiento no debe consistir solo en ejercicios repetitivos, sino que debe incluir actividades divertidas y motivadora que ayuden a que el estudiante se sienta más involucrado y participe con entusiasmo. Es fundamental que en las clases de Educación Física se promueva el calentamiento como una práctica que valore al cuerpo no solo como una herramienta, sino como parte esencial en el desarrollo físico, emocional, y social del estudiante, manifiestan (López et al.2009).

Según Bisquerra (2000), determina que: las emociones desempeñan un papel fundamental en la vida de las personas, influyendo directamente en como se aprende, se actúa y se obtiene rendimiento.

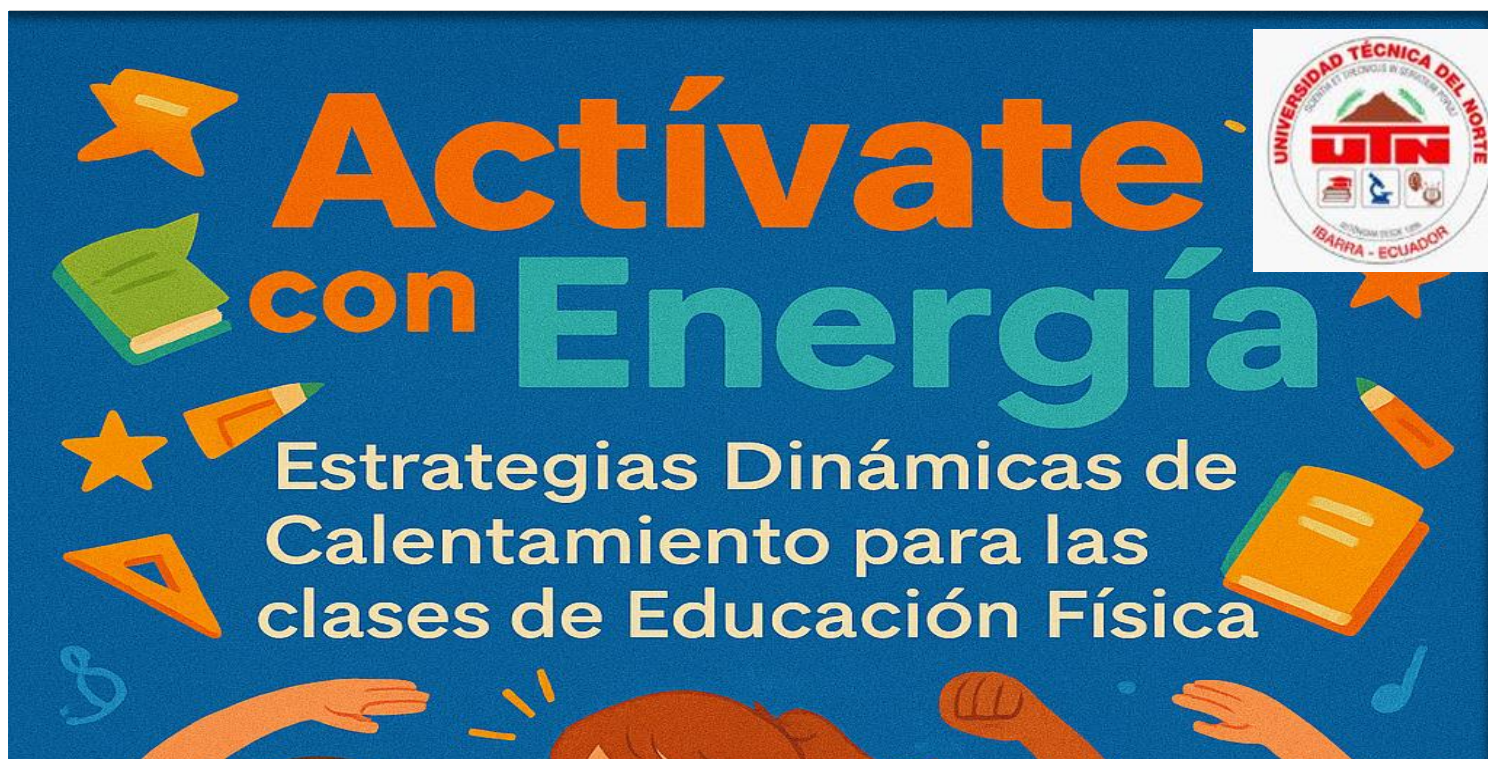
Por esta razón, incorporar estrategias que promuevan emociones positivas durante el calentamiento, como el uso de la música, actividades lúdicas, movimientos libres, ya que pueden mejorar el estado emocional del estudiante y prepararlo de manera más adecuada para la práctica de la actividad física.









Según Bolaños (1991), señala que: El movimiento se estimula el pensamiento crítico, ya que ayuda a los niños comprendan sus propias ideas y emociones, permitiendo así desarrollar la capacidad y las destrezas para entender a otras personas


El calentamiento en las clases de Educación Física debe ir más allá de simples ejercicios repetitivos e incorporar actividades creativas y motivadoras que capten el interés de los estudiantes. Estas dinámicas no solo preparan el cuerpo para el esfuerzo físico que se realizara en la parte principal de la sesión, sino que también favorecen implícitamente en el desarrollo emocional y social. Esta manera de aprendizaje favorece el conocimiento de sí mismo y refuerza la capacidad para comprender a los demás.










La inclusión de juegos, música y movimiento libre, permite crear ambientes positivos que estimulan el aprendizaje y el rendimiento. Además, el movimiento ayuda a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias emociones y pensamientos, fortaleciendo su pensamiento crítico, su capacidad para relacionarse con los demás, y lo que contribuye a una formación integral


Desarrollo de la propuesta



Sesión 1									
Asignatura: Educación Física			Subnivel: Básica Media						
Tema: “Carrera de animales”, juego de desplazamiento con mímicas de animales									
Objetivo de la actividad: Fomentar la coordinación y el ritmo a través de movimientos lúdicos.									
Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.									
Destreza con criterio de desempeño		EF.3.6.4. Reconocer la importancia del cuidado de si y de las demás personas durante la participación en diferentes practicas corporales, identificando los posibles riesgos.							
Edad: 10 a 11 años		Tiempo: 45 minutos			Espacio: Patio o cancha				
MOMENTO INICIAL (15 min)		<i>Calentamiento General</i>				<i>Calentamiento Específico</i>			
		Marcha en el lugar con brazos activos: Elevación rodillas alternando brazos, simulando una caminata animada. (1 min)	Rotaciones articulares: Movimientos circulares de tobillos, muñecas, hombros y cuello. (10 rep. por zona)	Salto suave en el lugar: Saltos con pies juntos, brazos arriba, en ritmo con la música. (2 series de 30 seg)	Trote alrededor del espacio: Trote suave en círculos (2 min)	Salto de rana: Saltar en cuclillas hacia adelante, brazos extendidos (2 series de 5 saltos)	Desplazamiento lateral como cangrejo: Apoyando manos y pies en el suelo, desplazarse de lado (2 recorridos de 8m)	Trote como caballo: Trote imitando los movimientos y sonidos del caballo (2 min)	Zigzag como serpiente entre conos: Desplazamiento ondulante entre obstáculos. (2 recorridos)
									

MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración guiada por el docente: Antes de iniciar el juego, mostrar con mímica cómo se hace cada desplazamiento (rana, caballo, serpiente, cangrejo). Los niños pueden ensayar antes de competir. • Circuito de estaciones: Dividir el espacio en 4 estaciones (cada una con un animal diferente). Los grupos rotan de estación en estación hasta llegar a la estación que le corresponde. Esto da orden y variedad al juego. • Mini reto final: “Desfile animal” Cada grupo inventa un nuevo animal (mezcla de movimientos) y lo presenta al resto. Se refuerza la creatividad y expresión corporal. 		
MOMENTO DE CIERRE (5 min)	<p>Se premia la creatividad y el trabajo en equipo. Estiramientos imitando movimientos suaves de gatos, aves o mariposas. Ronda de reflexión sobre lo aprendido: ¿cuál fue su animal favorito y por qué?</p>		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • conos • Cinta para delimitar el espacio • Música (parlante) 	ILUSTRACIÓN	<p>Ilustración 1; Carrera de animales</p> 

Sesión 2										
Asignatura: Educación Física				Subnivel: Básica Media						
Tema: “El Bosque Encantado”, juego de desplazamiento y ubicación espacial										
Objetivo de la actividad: Desarrollar la orientación espacial y la velocidad de reacción mediante un juego de persecución con normas.										
Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.										
Destreza con criterio de desempeño		EF.3.6.4. Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas durante la participación en diferentes prácticas corporales, identificando los posibles riesgos.								
Edad: 10 a 11 años		Tiempo: 45 minutos				Espacio: Patio o cancha abierta				
MOMENTO INICIAL (15 min)		<i>Calentamiento General</i>					<i>Calentamiento Especifico</i>			
		<p>Caminata con rebote de hombros: Caminar levantando ligeramente los hombros al ritmo de la música. (1min)</p> 	<p>Trote en el lugar con talones a los glúteos: Estimula la parte posterior de las piernas son repetir el trote tradicional (30 seg. x 2)</p> 	<p>Estiramiento dinámico de brazos cruzados: brazos estirados al frente, cruzando de un lado al otro. (10 rep)</p> 	<p>Paso cruzado frontal con palmadas: cruzar una pierna delante de la otra mientras aplauden por encima de la cabeza. (30 seg. x 2)</p> 	<p>Círculos de rodillas con leve flexión: flexionan ligeramente las piernas y hacer círculos con las rodillas juntas. (10 cada lado)</p> 	<p>Carrera de espejos (en parejas): En parejas, uno guía con movimientos suaves (pasos laterales, agacharse, girar) y el otro lo imita frente a él, como si fuera su reflejo. (2 min)</p> 	<p>Desplazamiento con equilibrio sobre línea recta (cuerda o tiza): Caminar con brazos abiertos sobre una línea marcada en el suelo, hacia adelante y luego hacia atrás (2 recorridos)</p> 	<p>Saltos diagonales con cambio de dirección: Saltar de un cono a otro en diagonal (como si esquivara obstáculos imaginarios).(2 recorridos)</p> 	<p>Desplazamiento o con cambios de altura: Caminar agachado, luego en puntillas, luego normal (cada 5 segundos cambiar) (1min)</p> 

MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Juego “El Bosque Encantado” Un estudiante (o el docente) representa al “duende encantado”. El resto debe desplazarse por el espacio evitando ser tocados. Si un jugador es tocado, se “congela” y solo puede volver al juego si otro compañero lo “libera” (pasando debajo de sus brazos o dando una palmada en el hombro). • Variaciones progresivas: Desplazarse en puntas de pie (como ardillas). Saltar con pies juntos (como conejos). Caminar hacia atrás. (como cangrejos) Moverse en silencio (sigilo del bosque). • Reglas básicas del juego: No empujar. Respetar el espacio de los demás estudiantes. Solo un “duende” puede atrapar a la vez (luego se intercambian). 		
MOMENTO DE CIERRE (5 min)	<p>Estiramientos suaves en círculo (brazos, cuello, piernas, espalda). Respiración consciente: inhalar profundamente por la nariz y exhalar por la boca (3 repeticiones). Música ambiental suave para acompañar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cierre reflexivo opcional (si el tiempo lo permite): ¿Cómo se sintieron jugando? ¿Por qué es importante ayudar a los compañeros congelados? ¿Qué movimiento les gustó más? 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Música ambiental (parlante) 	ILUSTRACIÓN	<p>Ilustración 2; El bosque encantado</p> 

Sesión 3

Asignatura: Educación Física

Subnivel: Básica Media

Tema: “Ritmo en Movimiento”, juegos rítmicos

Objetivo de la actividad: estimular el sentido rítmico mediante ejercicio coordinación con música.

Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.

Destreza con criterio de desempeño

EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creación de acrobacias grupales, de modo seguro.

Edad: 10 a 11 años

Tiempo: 45 minutos

Espacio: Patio o cancha abierta

MOMENTO INICIAL (15 min)

Calentamiento General

Calentamiento Especifico

Salta y cambia de aro:
Saltar dentro y fuera del aro con ambos pies, luego cambiar de aro. (1min)



Carrera de zigzag con aros:
Correr en zigzag entre los aros sin tocarlos. (1 min)



Gira y entra:
Girar sobre sí mismo y entrar en el aro más cercano al escuchar el silbato. (1min)



Aros musicales:
Caminar al ritmo de la música. Cuando pare, deben ubicarse dentro de un aro. (2min)



Atrapa el ritmo:
Repetir secuencias rítmicas (palmas, saltos) dentro del aro. (2 min)



Ritmo en círculos:
Dentro de cada aro hacen una secuencia rítmica: aplauso – salto – giro. (1min)



Pies rítmicos dentro del aro:
Alternan pisadas rítmicas (derecho – izquierdo – ambos – pausa). (1min)




Caminata con aro al ritmo:
Realizar diferentes movimientos con el cuerpo dentro del aro. (2min)











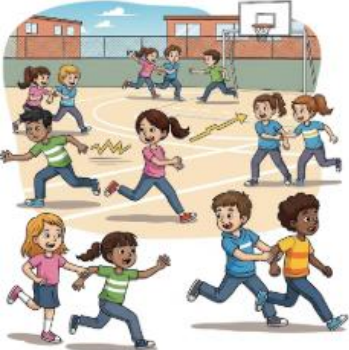
Aros por niveles:
Realizar movimientos distintos por cada aro alineado (salto, paso lateral, giro). (2min)



MOMENTO DE DESARROLLO (25min)	<ul style="list-style-type: none"> • Juego principal: “Sigue el ritmo” El docente crea una secuencia rítmica (aplausos, pasos, saltos). Los estudiantes lo imitan en grupo. Se cambia el ritmo (lento / rápido, fuerte / suave). Luego se forman grupos pequeños y crean su propia secuencia rítmica grupal. Cada grupo la presenta al resto de la clase. 		
MOMENTO DE CIERRE (10min)	<ul style="list-style-type: none"> • Baile libre (3-4 minutos): Música suave. Los estudiantes se mueven libremente por el espacio. Se incentiva a que lo hagan con control y disfrute. • Estiramiento rítmico guiado (4-5 minutos): Brazos arriba – abajo al ritmo lento de la música. Círculos con tobillos, hombros y muñecas. Estiramiento lateral y suave del tronco. Respiración profunda: inhalar por nariz, exhalar por boca, 3 veces. • Cierre reflexivo (opcional): ¿Qué ritmo te gustó más? ¿Cómo ayudaste a tu grupo? 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Aros • Música variada (parlante) 	ILUSTRACIÓN	<p style="text-align: center;">Ilustración 3; Baile libre</p> 

Sesión 4

Asignatura: Educación Física		Subnivel: Básica Media							
Tema: “Cazadores y Conejos”, juego de persecución y reacción.									
Objetivo de la actividad: Mejora la velocidad de reacción y el trabajo en equipo.									
Objetivo del área por subnivel: O.EF.4.3. Reconocerse capaz de participar de manera eficaz y confortable en prácticas corporales individualmente y con otras personas.									
Destreza con criterio de desempeño		EF.3.2.3. Reconocer la importancia del trabajo en equipo, la ayuda y el cuidado de las demás personas, como indispensable para la realización de los ejercicios, las destrezas y creaciones de acrobacias grupales, de modo seguro.							
Edad: 10 a 11 años		Tiempo: 45 minutos			Espacio: Patio o cancha abierta				
MOMENTO INICIAL (15 min)		<i>Calentamiento General</i>					<i>Calentamiento Especifico</i>		
		<p>Caminar en serpentina: Caminar en zigzag por medio de una cinta, en las manos estarán sostenido un globo y golpeándolos suavemente. (1 min)</p> 	<p>Globo sobre la cabeza: Con un globo sobre la cabeza, tratar de llegar a un pañuelo que se encuentra al frente. (1 min)</p> 	<p>Globo viajero: Pasar el globo por encima de la cabeza o entre las piernas en fila. (1 min)</p> 	<p>Globo andante: golpear el globo, con los pies son debajo caer al suelo (2 min)</p> 	<p>Globo sostenible: Sostener el globo con las manos sobre la cabeza y estirarse lo más que se pueda de un lado hacia el otro</p> 	<p>Reacción al silbato con pañuelo o cono: A cada silbato deben correr con el globo debajo del brazo, derecho o izquierdo al pañuelo o cono más cercano, dar una vuelta y volver al punto de partida. (2 min)</p> 	<p>Cambio rápido de dirección: Los estudiantes se desplazan alrededor de un pañuelo o cono y cambian dirección al escuchar “¡YA!” (2 min)</p> 	<p>Carrera de globos: Ir de un lado hacia el otro, llevando el globo golpeándolo suavemente evitando que llegue al suelo. (2 min)</p> 

<p>MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)</p>	<p>Juego principal: “Cazadores y Conejos” Se forman parejas. Uno será el conejo y el otro el cazador. Se desplazan libremente dentro del área delimitada por conos. Al sonar el silbato, deben cambiar roles instantáneamente sin detenerse. Repetir durante 4-5 minutos por ronda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variantes del juego: <p>Cambiar de pareja después de cada ronda. Agregar un tercer integrante (observador) que entra cuando se da una segunda señal. Jugar con desplazamientos diferentes: caminata rápida, zigzag, marcha lateral.</p>		
<p>MOMENTO DE CIERRE (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración guiada Inhalar profundamente por la nariz – exhalar por la boca (3 veces). Estiramiento suave: brazos arriba, inclinaciones laterales, flexión del tronco y cuello. – 2 min • Conversatorio breve (3 min): ¿Qué aprendiste de tu compañero? ¿Fue fácil o difícil cambiar de rol rápido? ¿Cómo te ayudó el trabajo en equipo? 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Conos para delimitar 	<p>ILUSTRACIÓN</p>	<p>Ilustración 4; Cazadores y conejos</p> 

Sesión 5









Asignatura: Educación Física	Subnivel: Básica Media
Tema: “Estaciones Divertidas”, circuitos lúdicos	

Objetivo de la actividad: Promover la participación activa mediante estaciones que desarrollen habilidades físicas diversas.


Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.

Destreza con criterio de desempeño	EF.3.6.1. Reconocer los diferentes objetivos posibles (recreativo, me jora del desempeño propio o colectivo, de alto rendimiento, entre otros) cuando se realizan prácticas corporales para poder decidir en cuáles elige participar fuera de las instituciones educativas.
---	---






Edad: 10 a 11 años	Tiempo: 45 minutos	Espacio: Patio o cancha abierta
---------------------------	---------------------------	--


MOMENTO INICIAL (15 min)	<i>Calentamiento General</i>				<i>Calentamiento Específico</i>			
	<p>Pañuelo al aire: Lanzan el pañuelo al aire y deben atraparlo antes de que caiga al suelo. (2 min)</p> 	<p>Trote con pañuelo ondeante: Trote suave por el espacio agitando el pañuelo al ritmo de una canción animada (2 min)</p> 	<p>Pañuelo a la espalda: Se colocan el pañuelo en la espalda y deben evitar que se lo quiten al desplazarse. (2 min)</p> 	<p>Colores al aire: Al escuchar un color, los que tienen ese color de pañuelo deben correr al centro y regresar. (2 min)</p> 	<p>Danza libre con pañuelos: Realizan movimientos rítmicos libres guiados por música suave, con el pañuelo en la mano. (1 min)</p> 	<p>Pañuelo en equilibrio: Caminar con el pañuelo en la cabeza, en una mano extendida o sobre un hombro sin dejarlo caer. (2 min)</p> 	<p>Atrapa mi pañuelo: En parejas, uno intenta quitarle el pañuelo al otro sin empujones, usando agilidad (2 min)</p> 	<p>Secuencia de lanzamientos: Lanzar el pañuelo, dar una palmada, tocar una parte del cuerpo y atraparlo. Se aumenta dificultad. (2 min)</p> 

MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: Saltar la cuerda Objetivo: Mejorar la coordinación y resistencia aeróbica. Variante: salto doble, salto en pareja, salto libre. • Estación 2: Caminar sobre una línea Objetivo: Trabajar el equilibrio dinámico. Variante: con brazos en cruz, con un objeto en la cabeza, hacia atrás.
---------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Estación 3: Carrera en sacos Objetivo: Fortalecer piernas y equilibrio, fomentar la diversión. Variante: en pareja, relevos o contrarreloj. • Estación 4: Lanzamiento de aros Objetivo: Desarrollar la coordinación ojo-mano. Variante: aumentar distancia, usar diferentes tamaños. 		
MOMENTO DE CIERRE (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento por parejas (2-3 minutos): Tocar puntas de los pies tomados de las manos. Estiramiento de brazos enfrentados. Torsión suave del tronco. Respiración profunda. • Evaluación oral grupal (2-3 minutos): ¿Cuál estación te gustó más? ¿En cuál trabajaste más en equipo? ¿Qué te resultó más difícil o divertido? 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerda individual o larga. • Cinta adhesiva o cuerda en línea recta. • Sacos (de yute o tela resistente). • Aros de plástico • conos o botellas como blanco. • Pañuelos 	ILUSTRACIÓN	<p>Ilustración 5; Estaciones divertidas</p> 

Sesión 6

Asignatura: Educación Física		Subnivel: Básica Media				
Tema: “Mi Cuerpo se Mueve”, juego de conocimiento corporal						
Objetivo de la actividad: Fortalecer la conciencia corporal a través de juegos que involucren en partes del cuerpo.						
Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.						
Destreza con criterio de desempeño		EF.3.5.4. Reconocer las facilidades y dificultades (motoras, cognitivas, sociales, entre otras) propias, para construir individual o colectivamente mis maneras de resolver las prácticas corporales.				
Edad: 10 a 11 años		Tiempo: 45 minutos		Espacio: Patio o cancha abierta		
MOMENTO INICIAL (15 min)		<i>Calentamiento General</i>			<i>Calentamiento Especifico</i>	
		<p>Piso serpenteante: Colocar la cuerda en el suelo en forma de zigzag; caminar sobre ella sin perder el equilibrio (1 min)</p> 	<p>Trote con cuerda arrastrada: Correr suavemente por el espacio mientras arrastran la cuerda (atada a la cintura o suelta). (2 min)</p> 	<p>Salto libre con cuerda: Saltar individualmente con la cuerda al ritmo propio. Se promueve el control del cuerpo (2 min)</p> 	<p>Salto a pie cojo: Saltar con un solo pie sobre la cuerda (extendida en el suelo), de un lado al otro. (1 min)</p> 	<p>Límites corporales: El docente delimita una figura con cuerda (círculo, triángulo, espiral) y los niños deben moverse dentro sin salir. (2 min)</p> 
MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)		<ul style="list-style-type: none"> Juego principal: “Toque mágico” (10 min) El docente indica acciones con partes del cuerpo: 				

	<p>Ej. “Toca el suelo con la oreja”, “Salta tocándote las rodillas”, “Haz una figura con tu espalda y tus manos”.</p> <p>Formar grupos pequeños de estudiantes (3-4 niños), deben hacer esculturas humanas creativas combinando partes del cuerpo sin hablar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variaciones (15 min) <p>Estatua corporal: quedarse quietos tocando el suelo o a un compañero con la parte del cuerpo que diga el profesor.</p> <p>Conecta y crea: formar letras o figuras usando diferentes partes del cuerpo junto con los demás estudiantes.</p> <p>Memoria corporal: copiar los movimientos que realice el profesor en el mismo orden.</p>		
<p>MOMENTO DE CIERRE (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad final: “Cuerpo alfabético” <p>En grupo o de forma individual, forman letras del abecedario con el cuerpo.</p> <p>Opcional: armar una palabra como “PAZ”, “CUERPO”, “JUEGO”, “YO”, “EQUIPO”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación con música (1–2 min) <p>Respiración profunda</p> <p>Estiramiento suave guiado con música instrumental relajante</p>		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Cuerdas 	<p>ILUSTRACIÓN</p>	<p>Ilustración 6; Mi cuerpo de mueve</p> 

Sesión 7

Asignatura: Educación Física**Subnivel:** Básica Media**Tema:** “Pies Pegajosos”, juego de equilibrio dinámico**Objetivo de la actividad:** Mejorar el equilibrio y la concentración mediante juegos que impliquen control del cuerpo.**Objetivo del área por subnivel:** O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.**Destreza con criterio de desempeño**

EF.3.6.4. Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas durante la participación en diferentes prácticas corporales, identificando los posibles riesgos.

Edad: 10 a 11 años**Tiempo:** 45 minutos**Espacio:** Patio o cancha abierta**MOMENTO INICIAL**
(15 min)*Calentamiento General**Calentamiento Especifico***Movilidad articular:**

Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello. (2 min)

**Balaceo lateral de piernas:**

Balaceo lateral controlado ambas piernas. (1 min)

**Marcha con elevación de rodillas:**

Marchar elevando las rodillas a la altura de la cintura. (1 min)

**Salto con pies juntos:**

Saltar con ambos pies juntos hacia adelante y hacia atrás. (1 min)

**Trote suave alrededor del espacio:**

Trota con desplazamientos libres esquivando conos. (2 min)

**Caminar sobre la cinta:**

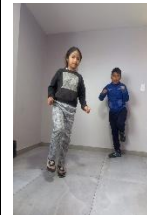
Caminar en línea recta sobre una cinta o cinta delimitadora. (1 min)

**Paso con cinta en el suelo:**

Caminar sobre una cinta zigzagueante colocada en el suelo. (1 min)

**Equilibrio con pausa:**

Caminar y detenerse en equilibrio sobre un pie cuando se indica. (2 min)


**Estática en un pie:**

Mantener el equilibrio parado en un pie, alternando. (2 min)









**MOMENTO DE DESARROLLO** (25 min)


- **Explicación y demostración (3 min)**

El docente explica que, durante el juego, uno de los pies debe estar “pegado” al suelo sin despegarse mientras el otro pie se usa para avanzar.

	<p>Se muestra la técnica: pie “pegajoso” firme, rodilla ligeramente flexionada, tronco recto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio libre sin obstáculos (5 min) Los estudiantes caminan en línea recta con un pie pegado y el otro moviéndose para avanzar. Cambian el pie “pegajoso” para trabajar ambos lados. Se enfatiza mantener equilibrio y concentración. • Recorrido con obstáculos (10 min) Se crea un circuito con conos y cintas para hacer zigzag, curvas y pequeños saltos. Los estudiantes deben recorrer el circuito manteniendo el pie “pegajoso” y moviendo el otro para avanzar. Al llegar a la mitad, cambian el pie pegado para equilibrar el trabajo. Se promueve la atención, control y cuidado para no caer. • Juego en parejas con apoyo verbal (5 min) Un estudiante realiza el recorrido y su compañero le da indicaciones para mejorar equilibrio y control (ej.: “camina despacio”, “dobla un poco la rodilla”). Luego intercambian roles. 		
<p>MOMENTO DE CIERRE (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento grupal en una figura geométrica con música suave Movimientos suaves y controlados, estirando brazos, piernas, cuello y espalda. • Retroalimentación oral breve ¿Qué parte del cuerpo sentiste que te ayudó más a mantener el equilibrio hoy? ¿Qué fue lo más divertido o difícil de caminar con un pie ‘pegajoso’? 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conos • Música suave (parlante) 	<p>ILUSTRACIÓN</p>	<p>Ilustración 7; Pies pegajosos</p> 









Sesión 8


Asignatura: Educación Física		Subnivel: Básica Media							
Tema: “La isla salvavidas”, juego de reacción y cooperación									
Objetivo de la actividad: Fomentar la velocidad de reacción, el trabajo en equipo y la orientación espacial mediante una dinámica cooperativa.									
Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.									
Destreza con criterio de desempeño		F.3.5.3. Identificar y valorar la necesidad de generar espacios de confianza que habiliten la construcción de identidades colectivas, para facilitar el aprendizaje de diferentes prácticas corporales							
Edad: 10 a 11 años		Tiempo: 45 minutos				Espacio: Patio o cancha abierta			
MOMENTO INICIAL (15 min)		<i>Calentamiento General</i>						<i>Calentamiento Especifico</i>	
		Movilidad articular: Rotación cabeza, hombros, brazos, muñecas cadera, rodillas, tobillos. (2 min)	Trote musical: Trote libre por el espacio al ritmo de la música. Cambios al sonar el silbato. (2 min)	Marcha rápida con brazos activos: Marchar elevando rodillas y moviendo brazos de forma energética. (1 min)	Saltos laterales: Saltar de lado a lado con ambos pies juntos. (2 min)	Pies rápidos: Correr en el lugar lo más rápido posible durante 10 segundos, varias repeticiones. (2 min)	Corre y para: Al sonar el silbato, los niños corren; cuando se detiene, deben congelarse. (2 min)	Búsqueda de isla: Corren libremente y al silbato deben buscar una hoja y pisarla rápidamente. (2 min)	Coordinación en parejas: En parejas, se toman de las manos y deben desplazarse sin soltarse. (1 min).
MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)		<ul style="list-style-type: none"> Juego: “La isla salvavidas” <p>Los estudiantes corren libremente mientras suena música. Al detenerse la música, deben encontrar una “isla” (cartón/hoja) y pararse sobre ella. En cada ronda, se retira una isla, obligando a compartir el espacio, lo que promueve cooperación, confianza y toma de decisiones. La actividad continua hasta que todo el grupo de estudiantes coopere para quedarse en una sola isla sin que nadie toque el suelo.</p>							
									

MOMENTO DE CIERRE (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión en una figura geométrica: “¿Qué más les gusto de trabajar en equipo?” “¿Cómo se sintieron cuando lograron estar todos juntos en una isla?” • Estiramiento guiado con respiración: De pie en círculo, realizan estiramientos suaves de brazos, piernas, cuello, espalda. Finalizan con respiraciones profundas al ritmo de música relajante 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas o cartones grandes • Música (parlante) • Silbato 	ILUSTRACIÓN	<p>Ilustración 8; La isla salvavidas</p> 








Sesión 9
Asignatura: Educación Física


Subnivel: Básica Media

Tema: “El viaje de las estaciones”, juegos rítmico-creativo”								
Objetivo de la actividad: trabajar la coordinación, el ritmo y la creatividad corporal por medio de representaciones de las estaciones del año.								
Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.								
Destreza con criterio de desempeño	EF.3.5.4. Reconocer las facilidades y dificultades (motoras, cognitivas, sociales, entre otras) propias, para construir individual o colectivamente mis maneras de resolver las prácticas corporales.							
Edad: 10 a 11 años	Tiempo: 45 minutos	Espacio: patio o cancha abierta						
MOMENTO INICIAL (15 min)	<i>Calentamiento General</i>				<i>Calentamiento Especifico</i>			
	Trote musical con estaciones: correr libremente por el espacio al ritmo de la música (1 min). 	Salto de estación: cuando el docente dice una estación, todos saltan imitando algo representativo (ej. invierno = temblar y brincar) (2 min). 	Rueda del ritmo: en círculo, cada niño hace un movimiento corporal con ritmo y todos lo imitan (2 min). 	Desplazamientos variados: caminar en puntas, talones, zigzag, etc. (2 min) 	Primavera: Saltos suaves tipo mariposa o flor que brota (1 min) 	Verano: Nado simulado o correr con brazos amplios como si hicieran olas (1min). 	Otoño: Movimiento lento de caída con giros suaves (2 min). 	Invierno: Encogimiento, caminar con brazos cruzados simulando frío, y deslizarse con pasos cortos (2 min). 
MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)	<ul style="list-style-type: none"> Circuito de estaciones (15 min) Se forman 4 grupos. Cada grupo de estudiantes empieza en una estación distinta. Se colocan carteles y música diferente según la estación. Cada estación tiene un ejercicio o una actividad: <u>Primavera:</u> Saltos con brazos hacia arriba <u>Verano:</u> Simular nadar en el suelo, moverse como en la arena caliente <u>Otoño:</u> Caminata lenta con caídas suaves al suelo <u>Invierno:</u> Deslizamientos con pasos cortos, abrazarse simulando frío. 							

	<p>Cada grupo de estudiantes pasa 2 min por estación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crear la Quinta Estación (10 min) <p>Cada grupo de estudiantes crea su propia estación: Proponen movimientos únicos, nombre, y forma de representar la emoción o clima.</p>		
<p>MOMENTO DE CIERRE (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las estaciones inventadas (2 min). <p>Cada grupo de estudiantes muestra brevemente sus movimientos o juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentarios grupales guiados (1 min): <p>¿Qué estación fue la más divertida? ¿Qué estación inventarías tú y cómo te moverías?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento guiado con música suave (2 min): <p>Estiramiento de brazos (como ramas de árbol), piernas (como raíces), cuello (como girasol). Respiraciones profundas (inhala como viento de otoño, exhala como brisa de primavera).</p>		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles con nombres • Cronometro • Música ambiental (parlante) 	<p>ILUSTRACIÓN</p>	<p>Ilustración 9; El viaje de las estaciones</p> 

Sesión 10

Asignatura: Educación Física	Subnivel: Básica Media						
Tema: “La máquina humana”, juego de expresión corporal							
Objetivo de la actividad: Estimular la creatividad, la coordinación corporal y el trabajo colaboración							
Objetivo del área por subnivel: O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de si mismo, de sus pares y el medio ambiente.							
Destreza con criterio de desempeño	EF.3.5.4. Reconocer las facilidades y dificultades (motoras, cognitivas, sociales, entre otras) propias, para construir individual o colectivamente mis maneras de resolver las prácticas corporales						
Edad: 10 a 11 años	Tiempo: 45 minutos	Espacio: Patio o cancha abierta					
MOMENTO INICIAL (15 min)	<i>Calentamiento General</i> <i>Juego “Robots activados” (7 min)</i>			<i>Calentamiento Especifico</i> <i>Desplazarse imitando partes de una máquina (8 min)</i>			
	Los estudiantes se mueven como robots al ritmo de la música.	Cuando el docente dice: “¡Apagado!”, todos deben quedarse congelados.	Al decir “¡Encendido!”, deben continuar con otro movimiento mecánico.	Caminata con pasos duros como engranajes.	Brazos giratorios como hélices.	Golpes suaves en el pecho como martillos.	Saltos alternos como resortes.
							
MOMENTO DE DESARROLLO (25 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Juego central: “Construyamos una máquina” Formación de grupos (4-5 estudiantes por grupo). • Dinámica: Cada grupo debe representar una máquina real o imaginaria (ejemplo: lavadora, reloj, mezcladora de jugos, fábrica de helados, etc.). 						

	<p>Cada niño es una "pieza" muy fundamental, con un movimiento rítmico propio, por ende, al juntarse forman un sistema coordinado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fases de la actividad: <p><u>Creación (10 min):</u> Planean, conversan que tipo de maquina se va a representar</p> <p><u>Presentación (10 min):</u> cada grupo de estudiantes muestra cómo funciona cada máquina.</p> <p><u>Observación (5 min):</u> los demás grupos de estudiantes observan, identifican qué tipo de máquina es y comentan qué parte mas les gusto de cada maquina.</p>		
<p>MOMENTO DE CIERRE (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión en círculo: <p>¿Qué parte de tu cuerpo usaste más?</p> <p>¿Qué te gustó de la máquina de otro grupo?</p> <p>¿Fue fácil o difícil coordinarse?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento grupal guiado (2 min): <p>Movimientos lentos como si la máquina se apagara poco a poco. Respiración profunda y estiramientos suaves.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cierre simbólico: <p>Aplauso colectivo por el trabajo en equipo</p>		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Música opcional 	<p>ILUSTRACIÓN</p>	<p>Ilustración 10; La máquina humana</p>  <p>The illustration shows five children of diverse backgrounds and ethnicities forming a human machine structure. They are standing in a line, holding hands, and their bodies are positioned to resemble the parts of a machine. One child is in the center, with arms raised, while others are positioned around them, some leaning forward and some standing upright, creating a sense of coordinated movement and teamwork.</p>

Conclusiones

- El calentamiento en las clases de Educación Física fue una práctica fundamental, respaldada en teorías bibliográficas que evidencian su impacto positivo en el proceso educativo. Generando beneficios como la activación del sistema muscular, cardiovascular, respiratorio y articular, la prevención de lesiones, la mejora del estado de ánimo, la concentración y la motivación, promoviendo el autocuidado y un aprendizaje significativo, consolidándose como un elemento clave en el desarrollo integral de los estudiantes.
- Los estudiantes, reconocen la importancia del calentamiento al inicio de las clases de Educación Física. Muchos manifestaron que, cuando el calentamiento se realiza de manera divertida y con ejercicios adecuados a su edad, se sienten con mayor disposición fisiológica, psicológica, para participar durante la sesión con actividades propuestas. Se concluyó que el calentamiento es una parte fundamental para un buen desarrollo físico y emocional durante la clase.
- Se identificó que los docentes de Educación Física aplicaron calentamientos poco estructurados, con ejercicios básicos y sin una adecuada planificación. La falta de variedad, especificidad y relación con el tema de la clase, afectó significativamente la preparación física de los estudiantes, incrementando el riesgo de lesiones y disminuyendo su bienestar emocional. Por lo tanto, si se hubiera realizado una correcta planificación del calentamiento, la participación y el desempeño de los estudiantes habrían mejorado durante las sesiones de Educación Física.
- De acuerdo con los resultados obtenidos, una guía metodológica de calentamiento debe incluir objetivos claros, fundamentación teórica, ejercicios y actividades físico-lúdicas que preparen a los estudiantes tanto física como emocionalmente al inicio de la clase. Esta estructura permite fomentar la participación activa, fortaleciendo los valores como el respeto, la cooperación y la responsabilidad dentro de las clases de Educación Física.

Recomendaciones

- Es recomendable aplicar siempre varios ejercicios de calentamiento al comenzar la clase de Educación Física, respaldados en fundamentos teóricos, para preparar al estudiante física, emocional y prevenir posibles lesiones.
- Los docentes del Educación Física, deben implementar calentamientos en sus clases ejercicios dinámicos, actividades físico-lúdicos y apropiados a la edad de los estudiantes, con el fin de mejorar su participación, motivación y bienestar físico. Además, es indispensable que se explique de manera sencilla la funcionalidad del calentamiento, para que los estudiantes comprendan su utilidad en la clase y lo realicen con mayor compromiso y entusiasmo.
- Planificar mejor las sesiones de calentamiento por parte de los docentes de Educación Física, es importante ya que estructuran y planifican ejercicios o actividades, donde existan ejercicios generales como específicos apropiados, para preparar física y emocionalmente a los estudiantes para la clase.
- La aplicación de la propuesta durante el inicio del calentamiento de las clases de Educación física, está orientada a promover la participación activa, el trabajo en equipo, así como el desarrollo de valores y un aprendizaje significativo desde el inicio de la clase.

Glosario

- **Calentamiento:** se define como una rutina de ejercicios suaves y progresivos actividades previas antes de realizar una actividad física más intensa
- **Educación Física:** no es solo realizar movimientos, sino que enseña disciplina, autocuidado y responsabilidad con su propia salud.
- **Motivación:** es un factor muy esencial para mantener la practicas constante y efectiva de cualquier actividad o ejercicios que se está realizando.
- **Prevención de lesiones:** estrategias o actividades que sirve para reducir el riesgo de sufrir daños físicos.
- **Aprendizaje cooperativo:** es la utilización de grupos pequeños de trabajos, donde todos los miembros comparten conocimientos propios, con los demás.
- **Estiramiento:** Son ejercicios que involucra alargar los músculos y tejidos para que existe una mayor flexibilidad, movilidad y reducir el riesgo de lesiones.
- **Participación activa:** es la intervención voluntaria y consciente del individuo en actividades, generando un aprendizaje significativo.
- **Contusiones:** son lesiones en la piel causados por un golpe o un impacto fuerte de un objeto.
- **Articulación:** es la unión entre dos o más huesos que permiten el movimiento del cuerpo.

Referencias

1. Aguaguiña-Tirado, C. D., & Medina-Chicaiza, R. P. (2020). Actividad física un punto de partida para la participación activa durante la jornada de estudio. *Revista Dominio de las Ciencias*, 6(2), 677. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7398452>
2. Amar Rodríguez, J. R., & Cantos García, M. (1991). Concepto y procedimiento del calentamiento en el deporte. 206. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/7599/14033975.pdf>
3. Arriaza, R. (1999). *Lesiones articulares en el deporte*. Universidad de Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/10901/CC%2051%20art%202.pdf?sequence=1>
4. Ascona, J. I. (2023). Análisis y fundamentación de los diseños de investigación: explorando los enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos basados en Creswell & Creswell (2018). *Revista UNIDA Científica*, 7, 117. <https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/cientifica/article/view/179>
5. Barrera Zúñiga, J. C., & Campoverde Matute, A. S. (2022). *Efecto de un programa lúdico, como calentamiento de Educación Física, en la motivación intrínseca de estudiantes de Básica Superior y Bachillerato*. Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e5b4a364-f15c-4abb-9f91-32787fafc170/content>
6. Barreto, F., & Álvarez, J. (2020). Las dimensiones de la motivación de logro y su influencia en rendimiento académico de estudiantes de preparatoria. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 2(1), 73-83.
7. Bermeo-Suco, L. M., & Torres-Palchisaca, Z. (2021). La educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 1(2), 100-101. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953192>
8. Bernal, H. A. (2005). La Importancia del Calentamiento y Estiramiento en Cualquier Actividad Física. *Revista Científica General José María Córdova*, 62. <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259066018.pdf>
9. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer. <https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
10. Blázquez Sanchez, D. (2021). *El calentamiento: una vía para la autoprogresión de la actividad física*. Barcelona: INDE. <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/177892>
11. Bolaños Bolaños, G. (1991). *Educación Por Medio Del Movimiento Y Expresión Corporal*. UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA. https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=IvisGiBiafoC&oi=fnd&pg=PA1&dq=LA+EDUCACI%C3%93N+POR+EL+MOVIMIENTO&ots=qhd6zQxYhX&sig=uh9PnWh_sZ-BOJ-

wJ9uAEMGbea0&redir_esc=y#v=onepage&q=LA%20EDUCACI%C3%93N%20POR%20EL%20MOVIMIENTO&f=false

12. Calahorra, F. A. (2009). El calentamiento Fundamentos, tipos y funciones. *Revista Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 179.
13. Calderón Araujo, J. G., & Lara Cano, J. L. (2021). *El calentamiento en las personas adultas que realizan actividades físicas en el autódromo internacional "José Tobar Tobar" de Yahuarcocha en la ciudad de Ibarra en el periodo de febrero a junio del año 2010*. Universidad Técnica del Norte. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/674>
14. Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., & Villagómez, M. S. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad*, 24,28. file:///C:/Users/usuario/Downloads/paper_195445.pdf
15. Castro, L. A. (1993). El calentamiento: estructura y contenido. *Revista Dialnet*, 1.
16. Cruz del Castillo, C., Olivares Orozco, S., & González García, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria. <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/39410>
17. Domingo Roget, Á. (2008). *La Práctica Reflexiva en la formación inicial de maestros/as. Evaluación de un modelo*. Barcelona: Universitat Internacional de Catalunya. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9346/Tesis_Angels_Domingo.pdf
18. Domínguez-Jurado, N., & Chinchilla-Minguet, J. L. (2016). Intervención en la vuelta a la calma y/o enfriamiento en el desarrollo de actividades físico-deportivas. *REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNIVERSIDAD DE MÁLAGA*, 1. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/11441>
19. Fernández-Agulló, R. M.-V.-M. (2023). Efecto del calentamiento sobre el rendimiento motor de en escolares. Una revisión sistemática. *UNIVERSIDAD DA CORUÑA*, 4.
20. Frías Gómez, J. A., Palacio Álvarez, J. M., & Gallardo Rodríguez, P. (2020). Actualidad del calentamiento en la clase de Educación Física contemporánea. *Revista científico-educacional de la provincia Granma*(16), 938. file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-ActualidadDelCalentamientoEnLaClaseDeEducacionFisi-8372514%20(6).pdf
21. Gonzáles, J. (2011). Lesiones musculares y deporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(2). <https://www.scielo.br/j/rbme/a/bdWdpF6cQbPGPdYjWv9jNVk/>
22. González Montesinos, J., Domínguez Jiménez, A. M., Díaz Romero, N., & Marín Fernández, D. (2006). Propuesta lúdica para la mejora de la movilidad articular en Educación Física. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 1. <https://produccioncientifica.uca.es/documentos/5febd9ba5ef7446310f998a2?lang=de>
23. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN* (Vol. 6). (I. EDITORES, Ed.) MCGRAW-HILL. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

24. Leyva, C., & Castro, R. (s.f.). EL CALENTAMIENTO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. *angelyyolanda.com*, 6.
<https://www.angelyyolanda.com/images/ARTICULOS/EL%20CALENTAMIENTO%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20DEPORTIVA.pdf>
25. Llamuca-Llamuca, J. L., Villamarín-Padill, J. M., & Villa-Uvidia, R. N. (2021). Análisis matemático-estadístico, evaluación y propuesta de mejoramiento de movilidad de la parroquia Llagos, cantón Chunchi, provincia de Chimborazo. *REVISTA CIENTÍFICA: DOMINIO DE LAS CIENCIAS*, 7(5). file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-AnalisisMatematicoestadisticoEvaluacionYPropuestaD-8383831.pdf
26. Llanga, E., Silva, M., & Vistin, J. (2019). Motivación Extrínseca e Intrínseca en el Estudiante. *Atlante: Cuaderno de Educación y Desarrollo*, 4.
file:///C:/Users/usuario/AppData/Local/Temp/a88cc191-ff26-427a-86f0-7fc6855bc63b_motivacion-extrinseca-intrinseca%20(2).zip.63b/motivacion-extrinseca-intrinseca.pdf
27. López Buñuel, P. S., Castillo Viera, E., & Conde García, C. (2009). DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. *WANCEULEN E.F. DIGITAL*(5), 29.
<https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3311/b15548764.pdf>
28. Mancilla, C. (2020). Guía de trabajo N° 24 Calentamiento Físico. *Educación Física y Salud*, 1.
<https://colegiosancarlosquilicura.cl/wp-content/uploads/2020/09/EF4-semana-22-Actividad-Calentamiento-Fisico.pdf>
29. Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Dialnet*(39), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
30. Martínez, R., & Sánchez, G. (2020). El Aprendizaje Cooperativo en la clase de Educación Física: dificultades iniciales y propuestas para su desarrollo. *Revista Educación*, 44(1), 2.
<https://www.redalyc.org/journal/440/44060092003/44060092003.pdf>
31. Matos, Y., & Pasek, E. (2008). LA OBSERVACIÓN, DISCUSIÓN Y DEMOSTRACIÓN: TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EN EL AULA. *Revista de Educación Laurus*, 14(27), 41.
<https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892003.pdf>
32. Mayorga-Ponce, R., Monroy-Hernández, A., Hernández-Rubio, J., Roldan-Carpio, A., & Reyes-Torres, S. (2021). Programa SPSS. *Educación y Salud Boletín Científico Institutede Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19), 284.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7761>
33. Muñoz Rivera, D. (2009). El calentamiento en Educación Física. Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. *Revista Digital EFDeportes. com*, 13, 1. [efdeportes.com](https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm)
<https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
34. Palmett Urzola, A. (2020). Metodos inductivo, deductivo y teoría de la pedagogía crítica. *Revista Crítica Transdisciplinar*, 3(1), 38.
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/650/6503406006/6503406006.pdf>

35. Pérez Feito, J. M., Delgado López, D., & Núñez Vivas, A. I. (2013). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. España: Pila Teleña.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1_2pDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inicio+suaves+de+las+clases+de+educacion+fisica&ots=GELuXf3GI9&sig=hOFKkxqHNKCdqxmfOCLInNhPEKQ#v=onepage&q=inicio%20suaves%20de%20las%20clases%20de%20educacion%20fisica&f=false
36. Pérez, A., & Valadés, D. (2013). Bases fisiológicas del calentamiento en voleibol: propuesta práctica. *CULTURA, CIENCIA Y DEPORTE*, 8(22), 32-40.
<https://www.redalyc.org/pdf/1630/163026245004.pdf>
37. Pérez, J., Delgado, D., & Núñez, A. (2012). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física* (Vol. 2). Pila Teleña.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1_2pDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=ACTIVIDADES+SOBRE+EL+CALENTAMIENTO++1.+Define+el+concepto+calentamiento.++2.+Cita+los+efectos+que+produce+el+calentamiento+en+el+organismo.++3.+Indica+los+objetivos+que+se+buscan+con
38. Piñol, A. (2024 de Noviembre de 27). *Los 10 ejercicios de educación física más comunes*. esneca:
<https://www.esneca.com/blog/ejercicios-educacion-fisica/>
39. Plaza Martínez, E. (2008). *EL CALENTAMIENTO Y LA ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO AL ESFUERZO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE*. WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L. <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/33550>
40. Reyes Blácido, I., Damián Guerra, E., Ciriaco Reyes, N., Corimayhua Luque, O., & Urbina Olortegui, M. (2022). Métodos científicos y su aplicación en la investigación pedagógica. *Revista Dilemas Contemporáneas: Educación, Política y Valores*(2), 4.
<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3106/3096>
41. Rodas, G., Pruna, R., Til, L., & Martín, C. (2009). Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. *APUNTS MED ESPORT*, 179-180. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/11/art.pdf>
42. Rodríguez Torres, A. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*.
43. Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext
44. Sagarra, C., & Vega, A. (2019). Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza. *Dialnet*, 14(1), 3.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7328973>
45. Sicilia Camacho, Á., & Delgado, M. Á. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*.

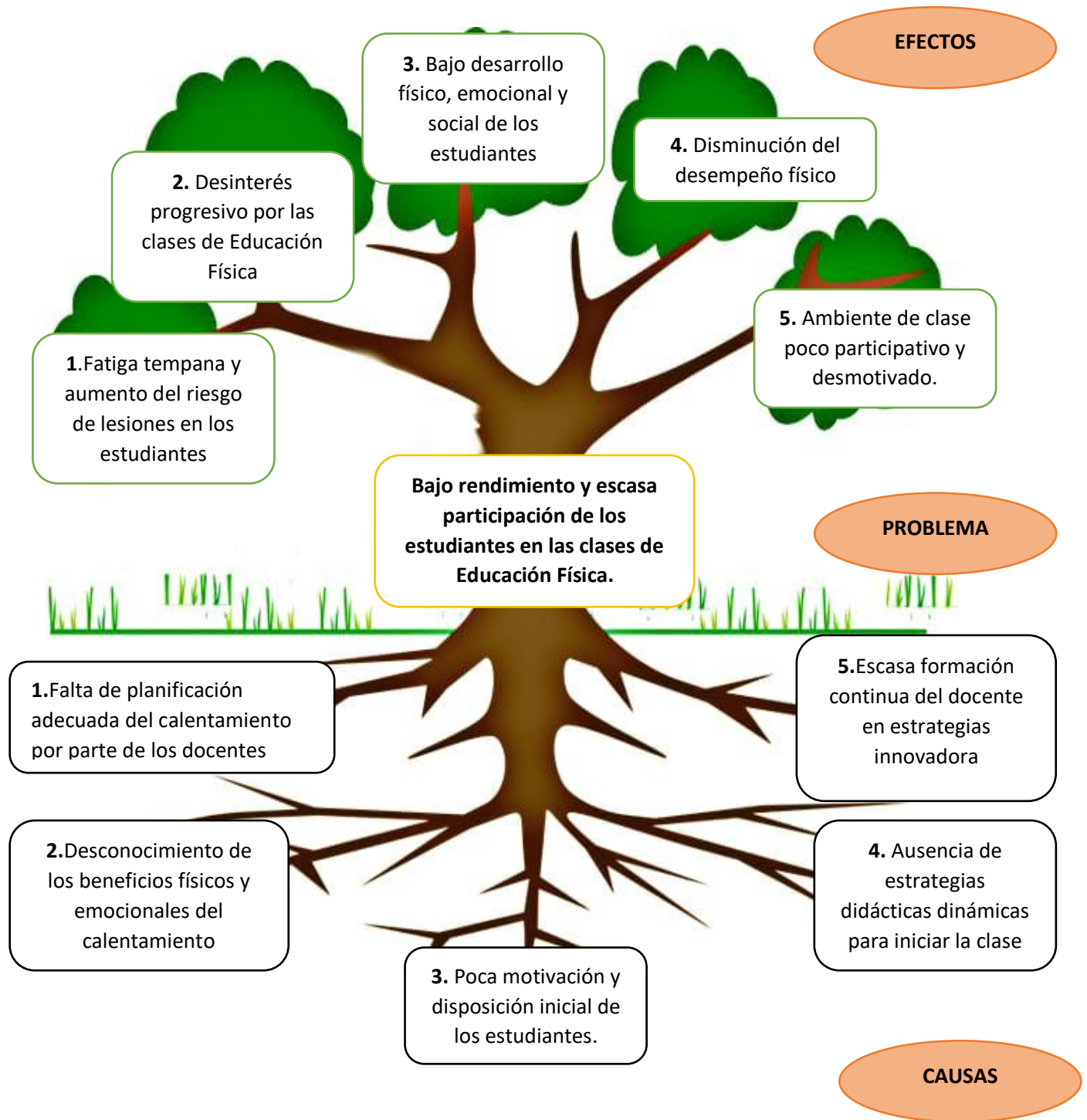
España: INDE Publicaciones.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RyyUdfi7PWQC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Delgado+Noguera,+M.+%C3%81.+%20\(2002\).+Did%C3%A1ctica+de+la+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica:+Bases+para+la+ense%C3%B1anza+y+el+aprendizaje.+Inde.&ots=TMbEvv9OAs&sig=W7VlbSdnaAutQK7IX-U9nZjI9](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RyyUdfi7PWQC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Delgado+Noguera,+M.+%C3%81.+%20(2002).+Did%C3%A1ctica+de+la+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica:+Bases+para+la+ense%C3%B1anza+y+el+aprendizaje.+Inde.&ots=TMbEvv9OAs&sig=W7VlbSdnaAutQK7IX-U9nZjI9)

46. Soria, J., & Zamora, N. (2014). Sabes realmente que es la motivación? *Scielo Ciencias Médicas de Holguín*, 18(1), 126-128.
47. Soriano, M. (2001). *La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo*. Universidad de Zaragoza. file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaMotivacionPilarBasicoDeTodoTipoDeEsfuerzo-209932%20(1).pdf
48. Urdampilleta, A., Armentia, I., Gómez, S., Marínez, J., & Mielgo, J. (2015). La fatiga muscular en los deportistas: métodos físicos, nutricionales y farmacológicos para combatirla. *Arch Med Deporte*, 32(1), 37.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/49766/1/2015_Urdampilleta_etal_ArchMedDeporte.pdf
49. Varo Cenarruzabeitia, J. J., Martínez Hernández, A., & Martínez-González, M. Á. (2013). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo Beneficios de la actividad física y daños de la inactividad. *ScienceDirect*, 1.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025775303740548>
50. Villagómez, C. (2018). *EL CALENTAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
<https://repositorio.uta.edu.ec/items/81b4f5e0-a095-4d00-8acf-8ab212255297>

Anexos

ÁRBOL DE PROBLEMAS



MATRIZ DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Beneficio del calentamiento (V.D efecto)	Participación Activa	Participación activa Desarrollo del aprendizaje cooperativo Desarrollos de hábitos saludables	Cuestionarios Dirigidos a estudiantes
	Disposición psicológica	Motivación	
	Prevención de lesiones	Lesiones musculares Lesiones articulares Fatiga muscular	
Calentamiento en clases de Educación física (V.I causa)	Estructura del calentamiento	Fase de activación general Fase de movilidad-muscular Fase de recuperación	Guía de observación Dirigido a docentes de Educación Física
	Tipos de calentamiento	Calentamiento general Calentamiento específico	
	Duración del calentamiento	Tiempo del calentamiento general Tiempo del Calentamiento específico	

MATRIZ DE COHERENCIA

<p>TEMA: Beneficios del calentamiento en clases de Educación Física en estudiantes de Quinto “A” de E.G.B de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar los beneficios que proporciona el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de Quinto “A” de E.G.B de la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo “de la ciudad de Ibarra, año lectivo 2024-2025.</p>
<p>OBJETIVO ESPECIFICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sustentar teórica y metodológicamente los beneficios que presenta el calentamiento en las clases de Educación Física. 2. Analizar las percepciones de los estudiantes sobre, como el calentamiento influye en la participación, disposición psicológica y prevención de lesiones en las clases de Educación Física. 3. Identificar la estructura, tipos y duración del calentamiento que aplican los profesores en clases de Educación Física. 4. Diseñar una guía metodológica de calentamiento para las clases de Educación Física. 	<p>PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué teorías y fundamentos respaldan los beneficios que presenta el calentamiento en clases de Educación Física? 2. ¿Cuáles son las percepciones de los estudiantes sobre, como el calentamiento influye en la participación, disposición psicológica y prevención de lesiones en las clases de Educación Física? 3. ¿Identificar la estructura, tipos y duración del calentamiento que aplican los profesores en clases de Educación Física? 4. ¿Qué elementos debe tener una guía metodológica de calentamiento para clases de Educación Física?

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Fecha de observación: _____

Duración de la clase observada: _____

Número de estudiantes presentes: _____

Objetivo: Observar la estructura, tipo y duración del calentamiento en las clases de Educación Física a los docentes del área de las U.E “María Angélica Idrobo”.

La observación se realizará según la escala de Likert:

Nunca: No se observa el comportamiento o acción.

Casi nunca: Ocurre de forma muy ocasional, sin claridad ni consistencia.

A veces: Se observa parcialmente, sin aplicarse en todos los casos.

Casi siempre: Se aplica de manera frecuente y con claridad.

Siempre: Está presente de forma continua, planificada y efectiva.

Dimensión	Indicador	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Estructura del calentamiento	1. ¿Comienza la clase con juegos suaves o movimientos rítmicos para activar a los niños?					
	2. Realiza ejercicios de movilidad articular (ej. círculos con brazos, piernas).					
	3. ¿Enseña diferentes tipos de estiramientos (suaves, largos, según el ejercicio)?					
	4. Se observa alguna actividad para bajar ligeramente la intensidad o enfocar la atención de los niños en la siguiente actividad (ej. estiramientos suaves mantenidos brevemente, una breve explicación de lo que sigue)					
	5. ¿Explica claramente las instrucciones de los ejercicios a los estudiantes?					
Tipos de calentamiento	6. Inicia la clase con ejercicios de calentamiento general					
	7. Aplica ejercicios de calentamiento específico según el contenido de la clase (deporte, juego, etc.).					
	8. Incluye ambos tipos de calentamiento (general y específico) de manera planificada.					
Duración del calentamiento	9. Dedicar entre 10 y 15 minutos al calentamiento general y específico					
	10. Ajusta la duración del calentamiento en función de lo que se va a trabajar en clases y la edad de los estudiantes					
	11. ¿El calentamiento ayuda a que los niños participen mejor en la clase?					
	12. ¿Los niños se ven con energía y motivación después del calentamiento?					

Observaciones Adicionales

ENCUESTA

Instrucciones: ¡Hola! Queremos saber qué piensas sobre preparar tu cuerpo antes de la clase de Educación Física. Marca con una "X" la carita que mejor muestra cómo te sientes o lo que piensas en cuanto a lo que llamamos calentamiento.

Para responder, usa estas caritas:

😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

2. ¿Te gusta mover tu cuerpo suavemente al comenzar la clase de Educación Física?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

3. ¿Sientes que tu cuerpo está listo para jugar, después de moverte un poco?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

4. ¿Haces mejor los ejercicios en Educación Física cuando empiezas moviéndote suave y despacio?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

5. ¿Participas con ganas durante los ejercicios para preparar o calentar tu cuerpo?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

6. ¿Te gustaría mover el cuerpo al empezar de la clase de Educación Física de una manera más divertida o diferente?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

7. ¿El profesor de Educación Física te explica por qué es bueno moverse o calentarse antes de hacer ejercicios más intensos?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

8. ¿Comenzar con ejercicios suaves te ayuda a sentirte feliz y con ganas de hacer ejercicio?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

9. ¿Te sientes cansado/a después de mover tu cuerpo suavemente al inicio de las clases?



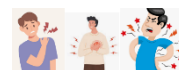
😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

10. ¿Al momento de preparar o calentar tu cuerpo, haces diferentes ejercicios como: correr despacio, ¿estirarte y mover tus brazos y piernas?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

11. ¿Alguna vez haz sentido alguna molestia o dolor en tu cuerpo, cuando no realizas varios ejercicios antes de empezar la clase de Educación Física?



😊 (¡Sí, mucho!) = 3	😐 (Más o menos) = 2	😞 (¡No, nada!) = 1
---------------------	---------------------	--------------------

