



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

**“BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN
LOS ESTUDIANTES DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO
“H” DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE”**

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

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

AUTOR:

Narváez Villarreal Shirley Vanesa

DIRECTOR:

PhD. Meneses Salazar Elmer Oswaldo

Ibarra – Ecuador 2026



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:	040195983-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Narváez Villarreal Shirley Vanesa		
DIRECCIÓN:	AV. EL RETORNO #12 Y S/N - SECTOR: CARANQUI		
EMAIL:	svnarvaezv@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	062511443	TELÉFONO MÓVIL:	0939327125

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre
AUTOR (ES):	Narváez Villarreal Shirley Vanesa
FECHA: DD/MM/AAAA	16/03/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	☒ PREGRADO ☐ POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Buitrón Jácome Pablo Andrés PhD. Meneses Salazar Elmer Oswaldo

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 16 días del mes de marzo de 2026

LA AUTORA:

Nombre: Narváez Villarreal Shirley Vanesa

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 16 de marzo de 2026

PhD. Meneses Salazar Elmer Oswaldo

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 Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f)

PhD. Meneses Salazar Elmer Oswaldo

C.C.: 1003495320

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El comité Calificador del trabajo de Integración Curricular “Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre” elaborado por Narváez Villarreal Shirley Vanesa, previo a la obtención del título de licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f).....

PhD. Elmer Oswaldo Meneses Salazar

C.C: 1003495320

(f).....

MSc. Pablo Andrés Buitrón Jácome

C.C: 1003796180

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, en primer lugar, a mis padres, con todo mi cariño y gratitud, quienes con su inmenso amor, esfuerzo y apoyo incondicional han sido mi mayor inspiración para seguir adelante. Gracias por cada enseñanza, por sus sabios consejos y por motivarme siempre a creer en mí y a luchar con perseverancia por cada uno de mis sueños. Este logro también es de ustedes, por acompañarme y sostenerme en cada paso de mi camino.

A mi familia, por ser un pilar fundamental en mi vida. Gracias por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento en los momentos difíciles y por la confianza que siempre han depositado en mí. Su cariño, comprensión y motivación han sido una fuente constante de fortaleza para seguir adelante y culminar esta importante etapa de mi formación profesional.

A una persona muy especial, quien formó parte importante de mi vida universitaria y que, con su apoyo, comprensión y motivación constante, estuvo presente durante este proceso, brindándome ánimo y confianza para seguir adelante hasta alcanzar esta importante meta.

Y finalmente, me lo dedico a mí misma, por la dedicación, el esfuerzo y la perseverancia que puse en cada paso de este camino. Por no rendirme ante las dificultades y por demostrarme que con constancia y determinación es posible alcanzar los sueños y cumplir las metas propuestas.

Narváez Villarreal Shirley Vanesa

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por iluminar mi camino, bendecir cada paso de este proceso y concederme la sabiduría, fortaleza y perseverancia necesarias para culminar con éxito esta importante etapa de mi vida académica.

A mi director y asesor de tesis, por su valiosa orientación, paciencia y dedicación durante el desarrollo de este trabajo de investigación, aportando con sus conocimientos y recomendaciones para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Agradezco también a mis amigos, quienes estuvieron presentes durante toda mi vida universitaria, brindándome su sincera amistad, apoyo y motivación en cada etapa de este proceso. Gracias por acompañarme en este camino, por compartir momentos inolvidables y por ser un gran apoyo durante esta etapa tan importante de mi vida.

Asimismo, expreso mi sincera gratitud a todas aquellas personas que, de una u otra manera, me acompañaron durante este proceso, brindándome su apoyo y aportando positivamente para la culminación de este trabajo.

Narváez Villarreal Shirley Vanesa

RESUMEN

La presente investigación surge a partir de la necesidad de reforzar la correcta aplicación del calentamiento en las clases de Educación Física, considerando la relevancia en el desarrollo de las actividades físicas realizadas por los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. El objetivo general es Identificar los beneficios que tiene el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, considerando la percepción de estudiantes y docentes. La metodología aplicada se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo y un diseño no experimental, Utilizando la encuesta como técnica y como instrumento el cuestionario de preguntas de opción múltiple el cual fue aplicado a 30 estudiantes y 4 docentes de la misma institución. Los resultados obtenidos evidenciaron una notable aceptación significativa del calentamiento en los estudiantes, quienes indicaron satisfacción y percibieron mejoras en su movilidad articular, motivación, desempeño y prevención de molestias musculares, así como una valoración favorable por parte de los docentes, quienes señalaron realizar el calentamiento de manera sistemática, combinando calentamiento general y específico, con una duración apropiada y utilizando materiales deportivos innovadores. En conclusión, el calentamiento desempeña un papel fundamental en las clases de Educación Física, debido a que favorece la disposición, la participación y la adecuada organización de la actividad física.

Palabras clave: calentamiento, estudiantes, docentes, Educación Física, beneficios, séptimo año.

ABSTRACT

This research arises from the need to strengthen the proper implementation of warm-up activities in Physical Education classes, considering their importance in preparing students for the physical activities performed during lessons. In this context, the main objective of the study was to identify the benefits of warm-up activities in Physical Education classes for seventh-grade students in parallel “H” at the “Teodoro Gómez de la Torre” Educational Unit, taking into account the perceptions of both students and teachers. The study employed a quantitative approach with a descriptive scope and a non-experimental design. The survey was used as the data collection technique, and a multiple-choice questionnaire served as the instrument. The questionnaire was administered to a sample of 30 students and 4 teachers from the same educational institution. The results revealed a high level of acceptance of warm-up activities among students, who reported satisfaction and perceived improvements in joint mobility, motivation, physical performance, and the prevention of muscle discomfort. Teachers also provided a positive evaluation, indicating that warm-up activities are regularly implemented by combining general and specific exercises, with an appropriate duration and the incorporation of innovative sports materials. In conclusion, warm-up activities play a fundamental role in Physical Education classes, as they enhance students’ physical readiness, participation, and the effective organization of physical activity during the lesson.

Keywords: warm-up, students, teachers, Physical Education, benefits, seventh grade.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	1
Problema de investigación.....	1
Delimitación del Problema.....	2
Formulación del Problema	3
Antecedentes.....	3
Justificación	5
¿Por qué es importante?	5
Importancia local	6
Importancia regional.....	6
Beneficiarios directos.....	7
Beneficiarios indirectos	7
Objetivos	8
Objetivo General:	8
Objetivos Específicos:	8
Preguntas de investigación	8
Capítulo 1: Marco Teórico	9
1.1 Calentamiento en las clases de Educación Física.....	9
1.1.1 Concepto de calentamiento.....	9

1.1.2 Porque es necesario realizar el calentamiento	9
1.1.3 Tipos de calentamiento.....	10
1.1.4 Duración del calentamiento.....	12
1.1.5 Como hay que ejecutar el calentamiento.....	13
1.2 Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física.....	14
1.2.1 Beneficios del calentamiento a nivel corporal.....	14
1.2.2 Beneficios del calentamiento en la movilidad articular.....	14
1.2.3 Beneficios del calentamiento en la prevención de lesiones.....	15
1.2.4 Beneficios del calentamiento en la participación y actitud de los estudiantes	15
1.2.5 El calentamiento en el sistema educativo.....	17
Capítulo 2: Materiales Y Métodos	19
2.1 Tipo de investigación	19
2.1.1 Alcance de la investigación	19
2.1.2 Diseño de investigación.....	20
2.1.3 Métodos de investigación	21
2.2 Técnicas e Instrumento.....	22
2.2.1 Encuesta.....	22
2.3 Preguntas de investigación	23
2.4 Matriz de operacionalización de variables	25
2.5 Participantes	26
2.6 Procedimiento y análisis de datos	26
Capítulo 3: Resultados y Discusión.....	28
3.1 Encuesta aplicada a estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.	28

3.2 Encuesta aplicada a docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre	38
Capítulo 4: Conclusiones y Recomendaciones	50
Conclusiones	50
Recomendación	51
Glosario	52
Referencias bibliografía	53
Anexos.....	57
Anexo 1: Oficio dirigido a la institución.....	57
Anexo 2: Validación de los Instrumentos	58
Anexo 3: Encuesta.....	67
Anexo 4: Consentimiento informado	73
Anexo 5: Fotografías	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Disfrutas hacer movimientos articulares</i>	28
Tabla 2 <i>Mejor movilidad articular</i>	29
Tabla 3 <i>El calentamiento evita dolores musculares durante la clase</i>	30
Tabla 4 <i>Movimiento articulares al inicio de la clase</i>	31
Tabla 5 <i>Te sientes animado/a al empezar la clase</i>	32
Tabla 6 <i>El calentamiento empieza con trote suave</i>	33
Tabla 7 <i>Atención al realizar los movimientos articulares</i>	34
Tabla 8 <i>Mejora tu desempeño durante la clase</i>	35
Tabla 9 <i>Te diviertes cuando realizas el calentamiento</i>	36
Tabla 10 <i>Beneficios para la salud</i>	37
Tabla 11 <i>Edad</i>	38
Tabla 12 <i>Sexo</i>	39
Tabla 13 <i>Años de experiencia</i>	39
Tabla 14 <i>Educación Física contribuye al desarrollo integral</i>	40
Tabla 15 <i>Beneficios de un calentamiento bien planificado</i>	41
Tabla 16 <i>Actitud de los estudiantes</i>	42
Tabla 17 <i>Tipos de calentamiento</i>	43

Tabla 18 <i>Propósito del calentamiento</i>	44
Tabla 19 <i>Duración del calentamiento</i>	45
Tabla 20 <i>Calentamiento en las clases</i>	46
Tabla 21 <i>Elementos innovadores</i>	47
Tabla 22 <i>Materiales durante el calentamiento</i>	48
Tabla 23 <i>Motivación y disposición en las clases</i>	49

Introducción

Problema de investigación

Durante las practicas preprofesionales realizadas en la clase de educación física con los estudiantes de 7mo EGB de la Unidad Educativa Teodoro Gómez, se evidencio a través de la observación empírica que la mayoría de los profesores en sus clases iniciaban las actividades físicas sin realizar un calentamiento previo, la ausencia de movimientos articulares, ejercicios de estiramiento dinámicos o activación del cuerpo fue evidente en casi todas las clases observadas, motivo que es de gran preocupación ya que afecta a los estudiantes en su preparación adecuada del cuerpo antes de realizar actividades de mayor requerimiento físico. Este hábito no solo afecta en el rendimiento durante la clase, sino que también aumenta las posibilidades de sufrir lesiones en los músculos y articulaciones (Ullsco Tubón, Arias Córdova, & Moscoso Córdova, 2024).

A su vez, se pudo evidenciar que la ausencia de calentamiento afecto directamente en el desempeño de los estudiantes para colaborar activamente en las actividades de clases, de tal modo que muchos estudiantes manifestaron cansancio muy rápido y descoordinación al iniciar las actividades, lo que impidió la ejecución adecuada de las técnicas básicas de la educación física. Esta problemática demostró que la ausencia de calentamiento no solo tiene como consecuencia física, sino también en la energía y concentración durante las clases (Ding et al., 2022).

Como se observó, la falta de calentamiento no estructurado muestra una carencia en el desarrollo de la planificación de clases, donde no existe una parte fundamental para salvaguardar la integridad física y el rendimiento del estudiante, los estudiantes no adquieren hábitos saludables asociados con la preparación física y mental, lo que puede afectar a su desenvolvimiento en un futuro y causar desinterés por la actividad física.

Es concerniente caracterizar que profesores y estudiantes realizaban movimientos sin seguir un orden progresivo de pasos que no tienen relación con la actividad física a ejecutar, disminuyendo los beneficios que este proceso brinda al cuerpo antes de iniciar una actividad física que requiere una exigencia física, esta situación mostro la necesidad de capacitar tanto al docente como al estudiante sobre los beneficios de ejecutar un calentamiento planificado, que incluya ejercicios de movilidad articular, estiramientos dinámicos y estimulación cardiovascular.

Al no realizar un buen calentamiento los estudiantes mostraban su bajo nivel de coordinación, agotamiento inmediato y menor rendimiento en las actividades. Esta carencia de conocimiento, refleja que no solo es una parte física, el calentamiento exige dominio teórico y práctico que permite a los estudiantes ejecutar las actividades de manera eficiente y segura.

A su vez, la ausencia de acompañamiento por parte del docente hace que la planificación educativa no tenga coherencia con el calentamiento, la mayoría de los estudiantes no tienen conocimiento de los beneficios de realizar un calentamiento adecuado, lo que disminuye su interés por realizar esta sesión adecuadamente, la implementación de técnicas didácticas dirigidas a un calentamiento podría ayudar significativamente el rendimiento físico y prevenir lesiones durante las actividades.

Delimitación del Problema

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, Institución Educativa fiscal ubicada en la ciudad de Ibarra, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, República del Ecuador. la población de estudio está constituida por los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, con edades entre 11 y 12 años, al igual que los docentes de Educación Física que imparten clases a este nivel educativo. La investigación se enfocó en analizar los beneficios del calentamiento en clases de Educación Física.

Formulación del Problema

¿Cuáles son los beneficios del calentamiento en clases de educación física en estudiantes de 7mo EGB de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

Antecedentes

En estudios relacionados con la importancia del calentamiento en el contexto escolar se encuentra el artículo “El calentamiento: estructura y contenido”, escrito por Pareja Castro, L.A. fue publicado en la revista Educación Física y Deporte, en el Volumen 15, Numero 1 del año 1993. Su objetivo fue proponer un plan de calentamiento basado en principios fisiológicos y pedagógicos que permiten una preparación adecuada del cuerpo antes de una carga física. La investigación se desarrolló a través de un análisis teórico en que el autor describe tres fases las cuales son activación dinámica general, estiramiento y activación específica, además, propone ejercicios para cada fase de forma progresiva y segura. Los resultados mostraron la importancia de estructurar el calentamiento en secciones bien definidas con duraciones e intensidades adaptadas en función de la frecuencia cardiaca, con el fin de evitar lesiones y asegurar una adecuada preparación física. Este aporte es de gran relevancia para la investigación ya que ofrece una base sólida para la elaboración y estructuración del calentamiento adecuado en el área de Educación física.

Por otro lado, El artículo “Programas de prevención de lesiones en la clase de educación física” de Caracuel Cáliz, R., Alonso Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., Salazar-Ruiz, M. R., & Ubago-Jiménez, J. L. fue publicado en la revista Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, Volumen 9, Numero 3, Páginas 637-667 en el año 2023. Su objetivo fue revisar distintos programas enfocados en prevenir lesiones musculoesqueléticas con la intención de conocer estrategias eficaces que reduzca su frecuencia

en los estudiantes. La metodología hace referencia a una investigación de tipo experimental sustentando en el análisis y evaluación de distintos programas utilizados en el ámbito escolar. Los resultados indican que las lesiones musculoesqueléticas se relaciona con la práctica físico-deportiva dentro de las clases, motivo por el cual se propone estrategias preventivas para formar parte de la planificación de los docentes, este trabajo ofrece un aporte importante para la investigación, dado que proporciona información reciente que respalda la necesidad de implementar programas de calentamiento y prevención en las clases de Educación Física para reducir el riesgo y promover una práctica segura.

Asimismo, el artículo “El calentamiento en la actividad deportiva”, escrito por Carlos Leyva Galiano y Rolando Castro Marcelo, fue publicado en la revista *Lecturas: Educación Física Y deportes*, en el Año 7, Número 36, publicado en el año 2001. Leyva, C., & Castro indican que el calentamiento es una práctica necesaria para preparar el cuerpo antes de ejercicios intensos tanto en las clases de Educación Física como en entrenamientos. Su objetivo es activar eficientemente el sistema nervioso, aumentar la temperatura muscular y asegurar la correcta circulación sanguínea de forma que el cuerpo reaccione de manera efectiva y con menor probabilidad de lesión. Su enfoque es teórico ya que describe dos tipos de calentamiento fase general (lubricación de articulaciones, trote, estiramientos y fuerza general) y fase específica (ejercicios específicos según la activada a realizar), también trata la duración recomendada adaptándola al nivel de esfuerzo físico a realizar. Este artículo proporciona una base científica y metodológica para sustentar la importancia del calentamiento bien planificado como una medida preventiva y de mejora del rendimiento en el contexto escolar.

Por su parte, el artículo “Efecto del ejercicio de calentamiento en la prevención de lesiones musculares de miembros inferior” escrito por Alexander Rodolfo Ullsco Tubón, Paul

Adrián Arias Córdova y Grace Verónica Moscoso Córdova fue publicado en la Revista Científica de Salud BIOSANA, Volumen 4, Numero2, en el año 2024. en su estudio, tiene como objetivo analizar la efectividad de programas de calentamiento como “FIFA 11+” con el fin de evitar lesiones musculares en las extremidades inferiores. El presente estudio se llevó a cabo mediante la revisión y análisis de diferentes investigaciones científicas. Para seleccionar la información más importante se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, lo que permitió utilizar únicamente los estudios más importantes para el tema. Los resultados obtenidos indican que la realización frecuente del calentamiento antes de la actividad física ayuda a menorar la probabilidad de sufrir lesiones musculares y al mismo tiempo contribuye al desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes. En este aspecto, la investigación aporta información que respalda la importancia de planificar adecuadamente el calentamiento en las clases, ya que constituye como medida preventiva que permite reducir el riesgo y promover mayor seguridad en la práctica deportiva.

Estos estudios aportan de manera relevante a mi investigación, al evidenciar la relación directa que tiene sobre la realización de un calentamiento adecuado, así como también mejorar el rendimiento físico de los estudiantes. De igual manera fundamentan teóricamente la importancia de implementar planificaciones y estrategias de calentamiento en las clases de Educación Física, con el propósito de mejorar la preparación corporal, proteger la integridad de los estudiantes y favorecer su desempeño en las clases de Educación física.

Justificación

¿Por qué es importante?

La presente investigación es importante porque aborda una problemática significativa observada en las clases de Educación física de séptimo de EGB en la Unidad Educativa Teodoro

Gómez de la Torre. La investigación sobre los beneficios del calentamiento en las clases de educación física aporta de manera directa al bienestar físico, mental y emocional, de los estudiantes, al comprobar que una correcta ejecución del calentamiento reduce el riesgo de lesiones del sistema muscular, articular y óseo, mejorando así el rendimiento y la participación dinámica durante las clases. De la misma forma incentiva a tener hábitos saludables que los estudiantes puedan implementar en su vida cotidiana y fortaleciendo su mentalidad.

Importancia local

A nivel local, la investigación es de gran importancia para la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre y su comunidad educativa. Los resultados beneficiaran directamente a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, al reducir el riesgo de lesiones durante las clases de Educación Física y mejorar su entorno que sea mucho más seguro y fomentar la práctica deportiva, De igual manera los docentes de esta área tendrán herramientas de cómo realizar un buen calentamiento específico para las características y necesidades de sus estudiantes, la Institución Educativa tendrá la capacidad de mejorar sus servicios educativos en el área de Educación física, demostrando su compromiso con la integridad física de los estudiantes, Los padres de familia también recibirán beneficios al observar la reducción de riesgos de lesiones de sus hijos, generando así confianza en el desempeño del docente y en la gestión institucional.

Importancia regional

A nivel regional, dentro de la provincia de Imbabura, la investigación se considera una contribución significativa ya que la limitada investigación científica locales sobre los beneficios del calentamiento en el entorno educativo, la información educativa podrá ser de gran ayuda para otras instituciones educativas que enfrentan dificultades relacionadas con implementación

incorrecta del calentamiento en las clases de Educación Física. Esta investigación proporcionara información relevante sobre las características y necesidades de los estudiantes de la región, información que puede ser utilizada para diseñar programas de capacitación docente y mejorar la calidad educativa en el área de Educación Física en la provincia.

Beneficiarios directos

Los principales beneficiarios son los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, quienes serán partícipes en las clases de Educación Física y tendrán beneficios por la correcta realización del calentamiento en las clases, mirando así a los estudiantes con mayor rendimiento físico, motivación y concentración, también disminuyendo el riesgo de lesiones musculares y articulares.

Beneficiarios indirectos

Los beneficiarios indirectos son docentes de Educación física e Institución Educativa que se beneficiaran al disponer de estrategias metodológicas precisas y adecuadas a las necesidades de sus estudiantes, facilitando la planificación de clases más confiables y eficientes, podrán aplicar esta práctica como un hábito constante dentro de institución educativa, fortaleciendo un proceso de enseñanza y aprendizaje eficaz y seguro en Educación Física y por ultimo los padres de familia también se beneficiaran al notar un desarrollo completo y seguro para sus hijos durante las clases de Educación Física.

Objetivos

Objetivo General:

Identificar los beneficios que tiene el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Objetivos Específicos:

1. Indagar que tipos de calentamiento que emplean los docentes en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
2. Analizar los beneficios que tiene el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
3. Determinar la importancia de las clases de educación física para estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento que emplean los docentes en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?
2. ¿Qué beneficios tiene el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?
3. ¿Cuál es la importancia de las clases de educación física para estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

Capítulo 1: Marco Teórico

1.1 Calentamiento en las clases de Educación Física

1.1.1 Concepto de calentamiento

El calentamiento es una parte fundamental en la clase de Educación Física, ya que integran actividades físicas previas a la parte principal, con la finalidad de preparar progresivamente el cuerpo para el esfuerzo físico. Tal como señala Castro (1993), el calentamiento cuenta con una estructura y contenido específico que permiten preparar progresivamente los sistemas musculares, articulares y cardiovasculares, mejorando el rendimiento durante la clase de Educación física.

En el contexto educativo, el calentamiento cumple un propósito preventivo y educativo, ya que ayuda a prevenir el riesgo de lesiones y mejora la predisposición física y mental del estudiante. Laban Guerrero (2020) señalan que el calentamiento en la clase de Educación Física actual debe considerarse como una parte fundamental, debido a que prepara al estudiante tanto al nivel fisiológico como también la motivación y cognitivo, favoreciendo una práctica segura y activa.

1.1.2 Porque es necesario realizar el calentamiento

El calentamiento es una parte indispensable dentro de las clases de Educación Física, ya que prepara de manera progresiva al cuerpo antes de realizar actividades físicas de mayor intensidad. Es necesario su aplicación ya que favorece la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico y previene cambios repentinos que generan molestias o lesiones. Según Castro (1993), la aplicación de ejercicios suaves y controlados ayuda al cuerpo a adaptarse al esfuerzo, garantizando una transición segura hacia el movimiento activo y reduciendo el riesgo de sobrecargas físicas.

De igual manera, realizar un calentamiento apropiado es fundamental para favorecer la movilidad de las articulaciones y mejorar la coordinación, estos aspectos son especialmente importantes en los estudiantes de Educación General Básica, ya que se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo físico. Según Blázquez Sánchez (2021), el calentamiento contribuye a preparar el cuerpo para la actividad física y también favorece el desarrollo de la conciencia corporal. Esto permite que los estudiantes participen de forma más activa y comprendan la importancia de preparar el cuerpo antes de cualquier actividad física.

Desde el ámbito de la prevención, el calentamiento cumple una función esencial para reducir la probabilidad de lesiones en la práctica de la actividad física. Villaquirán et al. (2021) señala que la preparación progresiva de músculos y articulaciones, se reduce el riesgo de padecer distensiones, contracturas u otras afecciones que pueden influir negativamente en el desarrollo del aprendizaje en las clases de Educación Física.

Además de los beneficios físicos, el calentamiento cumple una función pedagógica al favorecer la motivación, la disposición y la participación activa de los estudiantes. Un calentamiento bien planificado permite formar hábitos saludables y a concientizar sobre la importancia de preparar el cuerpo previo a la actividad física, promoviendo una actitud responsable (Blázquez Sánchez, 2021).

1.1.3 Tipos de calentamiento

El calentamiento puede categorizarse en diferentes tipos según su finalidad, metodología y momento en que se desarrolla la clase de Educación física, Dicha clasificación permite al docente determinar las actividades más adecuadas de acuerdo a la edad de los estudiantes, el contenido de clases y los objetivos propuestos. Castro (1993) indica que la adecuada selección

del tipo de calentamiento impacta de manera directa en la eficacia de la preparación física y en prevención de lesiones.

Entre los tipos de calentamiento más utilizados está el calentamiento general, en cual busca preparar el cuerpo de manera global, este calentamiento contiene ejercicios de activación cardiovascular, movilidad articular y desplazamientos básicos que activan grandes grupos musculares. De acuerdo con Frías Gómez et al. (2020), este tipo de calentamiento desempeña un papel central en la clase de Educación Física, ya que favorece la adaptación progresiva del cuerpo al esfuerzo físico, sobre todo a los estudiantes de educación general básica.

El calentamiento específico se enfoca en los movimientos y músculos que serán utilizados durante actividad central de clase. Este tipo de calentamiento se distingue por realizar ejercicios que simulan gestos técnicos o acciones propias del deporte o actividad a realizar. Leyva y Castro (s.f.) señala que el calentamiento específico favorece la coordinación y ejecución motriz, mejorando así su rendimiento y menor riesgo de lesiones.

Calentamiento dinámico, este tipo de calentamiento se basa en la ejecución de movimientos activos y continuos, como saltos, desplazamientos, cambios de dirección y ejercicios de coordinación. Según Ding et al. (2022), el calentamiento dinámico demuestra una notable efectividad en niños y adolescentes, ya que favorece la activación neuromuscular y desempeña un papel relevante en la prevención de lesiones.

Finalmente, se encuentra el calentamiento estático, el cual se caracteriza principalmente en realizar estiramientos prolongados durante un lapso determinado. Este tipo de calentamiento se utilizaba tradicionalmente al inicio de la actividad física, investigaciones recientes señalan que

su utilización es más adecuada en momentos finales o como complemento del calentamiento dinámico, considerando su impacto sobre la flexibilidad muscular (Túbon et al., 2024).

En el ámbito de las clases de Educación Física en estudiantes de séptimo año de EGB, La adecuada combinación de los diferentes tipos de calentamiento favorece una preparación integral de los estudiantes, favoreciendo su seguridad, rendimiento y participación activa durante la actividad física escolar (Caracuel Cáliz et al., 2023).

1.1.4 Duración del calentamiento

El tiempo destinado al calentamiento resulta fundamental en la planificación de las clases de Educación Física, dado que condiciona la preparación fisiológica y funcional antes de la actividad principal. No existe un tiempo único y rígido, sino que debe ajustarse según la edad de los estudiantes, la clase de ejercicio, la intensidad prevista y el entorno donde se realiza.

Según diversos autores, en el ámbito escolar el calentamiento debe tener una duración moderada, de manera que el cuerpo se active progresivamente sin causar fatiga antes de la actividad física. Bernal Ruiz y Plaza Martínez (2016) señala que “la duración del calentamiento puede situarse en torno a 10-17 minutos, dependiendo de factores como la edad, la temperatura del ambiente y el tipo de actividad” (p.39). Este rango de tiempo es apropiado para conseguir una activación adecuada del sistema cardiovascular, muscular y articular antes del esfuerzo principal.

Desde la perspectiva pedagógica, el calentamiento no debe considerarse solamente como una etapa previa obligatoria, sino como un momento de aprendizaje donde el estudiante desarrolla la capacidad de reconocer su propio cuerpo, controlando su nivel de esfuerzo y preparar de manera autónoma su participación en la actividad física, fortaleciendo hábitos de salud y de autocuidado (Blázquez Sánchez, 2021).

1.1.5 Como hay que ejecutar el calentamiento

La ejecución del calentamiento debe realizarse de manera planificada, progresiva y adaptada a las características de los estudiantes y a la actividad física que se llevara a cabo posteriormente. El calentamiento no consiste realizar movimientos de forma aleatoria, sino en seguir una secuencia ordenada que permite preparar el cuerpo a nivel físico y funcional.

Inicialmente, el calentamiento debe incluir actividades generales y de baja intensidad, como desplazamientos suaves o ejercicios aeróbicos ligeros, cuyo objetivo es aumentar gradualmente la temperatura corporal y activar el sistema cardiovascular (Blázquez Sánchez, 2021). Esta fase inicial permite que el cuerpo se adapte de forma gradual a la actividad física, preparando al cuerpo para el esfuerzo. De esta manera, se disminuye el riesgo de presentar molestias que pueden producirse cuando el ejercicio comienza de manera inesperada.

Posteriormente, es necesario incluir ejercicios de movilidad articular que se realicen de forma progresiva y controlada, involucrando las principales articulaciones del cuerpo. Estas actividades ayudan a mejorar la flexibilidad y favorecen la lubricación de las articulaciones, aspectos importantes para lograr una adecuada ejecución de los movimientos durante las clases de Educación Física, como señala Lui Castro (1993).

Posteriormente, el calentamiento debe incorporar ejercicios específicos relacionados directamente con la actividad principal que se desarrollara en la clase. Esta fase del calentamiento permite acondicionar los grupos musculares que tendrán mayor participación, favoreciendo una mayor coordinación y mayor eficiencia en el movimiento (Frías Gómez et al., 2020). Dentro del contexto educativo, los ejercicios deben ser simples, dinámicos y adecuados a las edades de los estudiantes.

Por último, la ejecución del calentamiento debe desarrollarse en un ambiente motivador, instrucciones precisas y una duración adecuada, evitando el cansancio antes del desarrollo central de la clase. La realización del calentamiento bien aplicado mejora la disposición para la actividad física como a la reducción del riesgo de lesiones.

1.2 Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física

1.2.1 Beneficios del calentamiento a nivel corporal

El calentamiento es una parte indispensable dentro de las clases de Educación Física, ya que ayuda a preparar progresivamente el cuerpo antes de la actividad física principal. A nivel del cuerpo permite aumentar la temperatura muscular, mejora la circulación sanguínea y activar los principales sistemas del cuerpo, lo cual permite que el cuerpo responda de manera adecuada durante el ejercicio. Según Castro (1993) señala que el calentamiento permite una adaptación progresiva del cuerpo al ejercicio, reduciendo el riesgo de molestias o agotamiento temprano. Asimismo, Ding et al. (2022) indica que realizar un calentamiento adecuado contribuye a mejorar el rendimiento físico de niños y adolescentes.

1.2.2 Beneficios del calentamiento en la movilidad articular

El calentamiento aporta como uno de sus principales beneficios la mejora de la movilidad articular, debido a que, mediante movimientos progresivos favorece una mayor amplitud articular y una mejor coordinación motriz. Esto particularmente resulta fundamental para los estudiantes de Educación General Básica debido a que están en un proceso de desarrollo físico. Frías Gómez et al. (2020) destaca que los ejercicios de movilidad articular permite preparar adecuadamente las articulaciones lo que reduce la rigidez y favoreciendo una ejecución más correcta de las actividades físicas. Por lo tanto, el calentamiento favorece una mayor fluidez y control de los movimientos corporales.

1.2.3 Beneficios del calentamiento en la prevención de lesiones

Entre los principales beneficios del calentamiento es disminuir la posibilidad de sufrir lesiones en la práctica física. La preparación previa de los músculos, las articulaciones y los tendones es importante para disminuir la posibilidad de sufrir contracturas, distensiones o molestias musculares. De acuerdo con Galindo Mejía et al. (2020), la realización del calentamiento antes de la actividad física contribuye de manera significativa a reducir el riesgo de lesiones musculares especialmente de los miembros inferiores. De igual manera, Ding et al. (2022) señala que cuando el calentamiento se planifica y se realiza de correcta manera, puede ayudar a disminuir la aparición de lesiones en los niños y adolescentes. Estos demuestran la relevancia de incluir esta fase dentro del desarrollo de las clases de Educación Física.

1.2.4 Beneficios del calentamiento en la participación y actitud de los estudiantes

Más allá de los aspectos físicos el calentamiento tiene un impacto positivo en la participación y la actitud de los estudiantes durante las clases de Educación Física. La realización de un calentamiento adecuado y activo fortalece la motivación, la atención y predispone a la clase, favoreciendo un ambiente óptimo para el aprendizaje. Barrera Zúñiga y Campoverde Matute (2022) señala que cuando un calentamiento se planifica de forma innovadora y variada, despierta el interés de los estudiantes y promueve su participación, de esta manera el calentamiento cumple un doble propósito: preparar al cuerpo y también desempeña un rol educativo al favorecer una actitud positiva hacia la actividad física.

1.2.4.1 Fisiología del calentamiento.

El calentamiento genera diversas adaptaciones fisiológicas en el cuerpo que preparan al estudiante para la actividad Física, mejorando su desempeño en las clases de Educación Física y

disminuyendo el riesgo de lesiones. Estas adaptaciones se manifiestan en diferentes niveles del cuerpo humano, los cuales trabajan de forma conjunta.

1.2.4.2 A nivel cardiovascular

Durante el calentamiento, la frecuencia cardiaca y el flujo sanguíneo hacia los músculos activos aumenta de manera progresiva. Blázquez Sánchez (2021) señala que este proceso favorece el transporte de oxígeno y nutrientes, preparando al sistema cardiovascular para esfuerzos físicos más intensos. En el contexto escolar, el aumento progresivo contribuye a evitar sobrecargas y mejorar la capacidad de tolerancia al esfuerzo físico.

1.2.4.3 A nivel respiratorio

Durante el calentamiento se incrementan la frecuencia y profundidad de la respiración, permitiendo una mejor oxigenación del organismo. Según Castro (1993), el ajuste respiratorio favorece el equilibrio entre el aporte y la demanda de oxígeno durante la actividad física, favoreciendo el desempeño motriz en las clases de Educación física.

1.2.4.4 A nivel muscular

El calentamiento produce un aumento de la temperatura muscular, favoreciendo una mayor elasticidad y una mejor capacidad de contracción. Esto favorece movimientos más coordinados y eficientes, ayudando a prevenir distensiones y desgarros musculares (Frías Gómez et al., 2020). En el caso de los estudiantes de séptimo año, este efecto contribuye de forma significativa a la realización segura de actividades físicas.

1.2.4.5 A nivel nervioso

El calentamiento genera efectos positivos en el sistema nervioso, al mejorar la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos. Ding et al. (2022) señalan que esta adaptación mejora

la coordinación, el equilibrio y la precisión de los movimientos, aspectos fundamentales para el desarrollo de habilidades motrices durante las clases.

1.2.4.6 A nivel psicológico

En el ámbito psicológico, el calentamiento contribuye a una mejor disposición mental hacia la actividad física. El calentamiento ayuda a controlar la ansiedad, mejorar la concentración y fomentar una actitud positiva en los estudiantes, impulsando su participación activa en la clase de Educación física (Blázquez Sánchez, 2021).

1.2.5 El calentamiento en el sistema educativo

El calentamiento en el contexto educativo es un elemento fundamental de las clases de Educación Física, ya que prepara progresivamente el cuerpo para el esfuerzo físico que se desarrollará durante la clase. Realizar el calentamiento de manera adecuada ayuda a que los diferentes sistemas del cuerpo funcionen mejor y permite que los estudiantes desarrollen la actividad física de una forma más segura.

En el contexto educativo el calentamiento no debe entenderse únicamente como una fase de preparación física, sino también como una estrategia pedagógica que contribuye al conocimiento del cuerpo y al desarrollo de hábitos de vida saludable. Según Bernal Ruiz y Plaza Martines (2016), el calentamiento favorece la adaptación Fisiológica del organismo antes de realizar ejercicios, lo que permite que el cuerpo responda adecuadamente a las exigencias físicas que se presentan durante las actividades escolares.

De igual forma, dentro del contexto educativo el calentamiento tiene una influencia positiva en la coordinación motriz, la movilidad de las articulaciones y en la disposición de los estudiantes hacia la práctica de actividad física. Blázquez Sánchez (2021) señala que el

calentamiento en el ámbito escolar busca formar estudiantes más autónomos, capaces de comprender la importancia de preparar su cuerpo antes de realizar cualquier actividad física.

Por otro lado, realizar de forma frecuente el calentamiento en las clases de Educación Física cumple un papel preventivo, ya que ayuda a disminuir la posibilidad de lesiones y sobrecargas musculares. Esto es especialmente importante en la etapa escolar, donde los estudiantes se encuentran en etapa de crecimiento. Bernal Ruiz y plaza Martines (2016) destacan que la correcta adaptación del organismo al esfuerzo físico permite reducir la aparición de respuestas negativas durante la actividad física.

Por último, el calentamiento en el ámbito educativo debe planificarse considerando la edad, el nivel de desarrollo y los objetivos de la clase, integrando actividades dinámicas y progresivas que favorezcan la participación activa del estudiante. Por lo tanto, el calentamiento se establece como un componente esencial para alcanzar los objetivos formativos de la Educación física en la escuela (Frías Gómez et al., 2020).

Capítulo 2: Materiales Y Métodos

2.1 Tipo de investigación

La presente investigación tiene un **enfoque cuantitativo** debido a que utiliza la recopilación, la medición y el análisis de datos presentados en valores numéricos, obtenidos a partir de encuestas estructuradas aplicadas a estudiantes y docentes sobre los beneficios y la aplicación del calentamiento en las clases de Educación Física. Los datos recolectados se organizaron en tablas de frecuencia y porcentajes, permitiendo analizar los resultados de forma objetiva, organizada y sistemática.

2.1.1 Alcance de la investigación

La presente investigación es de **alcance descriptiva**, ya que tienen como propósito identificar y explicar la aplicación del calentamiento en las clases de Educación Física, así como su percepción por parte de los estudiantes y docentes, sin intervenir ni modificar variables del estudio. Este enfoque de estudio se basa en obtener información directa de la realidad y organizarla con el fin de describir comportamientos, prácticas y características del fenómeno estudiado. Según Hernández Sampieri y Mendoza (2018), La investigación descriptiva tiene como objetivo identificar y explicar los rasgos y características de un fenómeno mediante la observación y la recolección sistemática de datos, lo cual se ajusta al propósito de este estudio basado en encuestas y análisis porcentual.

Asimismo, la investigación tuvo un **alcance bibliográfico**, ya que se consultaron libros, artículos científicos y documentos académicos sobre Educación Física, calentamiento y la metodología de la investigación, permitiendo fundamentar teóricamente el estudio. De acuerdo con Bernal (2010), la investigación documental se basa en el análisis de información existente en fuentes secundarias con el propósito de sustentar científicamente el problema de investigación.

La investigación también se desarrolló con un **alcance de campo**. Puesto que se recolectó información directamente en el contexto educativo mediante la aplicación de encuestas a estudiantes y docentes, permitiendo obtener datos reales sobre el problema investigado. Arias (2012) afirma que la investigación de campo consiste en recolectar información directamente del entorno donde se presentan los fenómenos, sin alterar las variables de estudio.

2.1.2 Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un **diseño no experimental**, debido a que no hubo manipulación directa de las variables, por el contrario, se observó y analizó la aplicación del calentamiento en las clases de Educación Física utilizando los datos proporcionados por estudiantes y docentes a través de encuestas. Este tipo de diseño permite estudiar los fenómenos como se presentan en su entorno natural, sin introducir modificaciones externas. De acuerdo con Hernández Sampieri y Mendoza (2018), los diseños no experimentales se caracterizan por recolectar información sin modificar las variables y por explicar su comportamiento en la realidad.

Además, la investigación corresponde a un **diseño transversal**, puesto que la información se llevó a cabo en un único momento, con la finalidad de describir la realidad actual del fenómeno estudiado. Los estudios transversales, de acuerdo con los mismos autores, permiten recopilar información en un momento específico para analizar y caracterizar a una población determinada (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018).

2.1.3 Métodos de investigación

Para el desarrollo de la investigación se emplearon los **métodos analíticos, sintético, inductivo, deductivo y estadístico** los cuales facilitaron la organización, interpretación y comprensión de la información obtenida mediante la aplicación de encuestas a docentes y estudiantes.

El **método analítico-sintético** se aplicó para dividir la información recogida acerca del calentamiento en las clases de Educación Física en sus diferentes partes y posteriormente unificarlos para lograr una comprensión general del fenómeno estudiado. Según Bernal (2010), Los procesos de análisis y síntesis constituyen procesos complementarios y favorecen en la comprensión integral de los fenómenos investigados.

El **método inductivo-deductivo** facilitó el análisis además de contrastar los fundamentos teóricos con los resultados obtenidos. Tal como indica Tamayo y Tamayo (2004), La inducción y la deducción son procesos lógicos básicos dentro de la investigación científica para construir y corroborar conocimientos.

Se aplicó el **método estadístico** para organizar los datos cuantitativos a través de la tabulación de frecuencias y cálculo del porcentaje, lo que permitió presentar los resultados en tablas para su análisis e interpretación. Bernal (2010) indica que el método estadístico permite organizar, resumir y analizar los datos numéricos dentro del proceso de investigación.

2.2 Técnicas e Instrumento

Para la recopilación de información se emplearon técnicas e instrumentos adecuados al enfoque cuantitativo y descriptivo de la investigación.

2.2.1 Encuesta

Como técnica fundamental se aplicó la encuesta, la cual permitió la recolección de datos directamente de los estudiantes y docentes sobre la implementación, percepción y valoración del calentamiento en las clases de Educación Física. La encuesta consistió en 10 preguntas cerradas, lo que permitió garantizar uniformidad de las respuestas y permitió su análisis cuantitativo mediante frecuencias y porcentajes (Hernández Sampieri & Mendoza, 2028).

El instrumento utilizado fue un cuestionario estructurado, elaborado específicamente para cumplir con los objetivos de la investigación. Este instrumento se estructuró en diferentes secciones, abarcando datos generales del participante y preguntas sobre la práctica del calentamiento, sus beneficios y los distintos tipos utilizados en las clases. Tamayo y Tamayo (2004), indican que los cuestionarios son instrumentos efectivos para obtener información sistemática de un grupo específico, permitiendo realizar análisis tanto comparativos como descriptivos de los resultados. Se aseguró la validez del instrumento a través de la revisión por expertos en Educación Física y metodología investigativa, lo que permitió confirmar la pertinencia y claridad de las preguntas para los participantes.

2.3 Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento que emplean los docentes en clases de Educación Física en estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

Los resultados de la investigación evidenciaron que los docentes emplean principalmente el calentamiento general y específico en las clases de Educación Física. Este calentamiento se caracteriza por incorporar ejercicios de movilidad articular, estiramientos dinámicos y actividades físicas dirigidas para preparar el cuerpo para la actividad principal. La aplicación de los dos tipos de calentamiento permite una preparación integral del cuerpo, favoreciendo la activación muscular y la adaptación al esfuerzo físico, lo que favorece el desarrollo de la clase.

2. ¿Qué beneficios tiene el calentamiento en las clases de Educación Física de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

El calentamiento aporta múltiples beneficios a los estudiantes entre los cuales destacan la reducción del riesgo de lesiones, el aumento de motivación, la mejora del rendimiento físico y la participación durante la clase, los docentes consideran que el calentamiento mejora la coordinación, la disposición y la motivación de los estudiantes al realizar las actividades de clase, contribuyendo así a un entorno de aprendizaje dinámico y seguro.

3. ¿Cuál es la importancia de las clases de educación física para estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre?

Las clases de Educación física desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que favorecen el desarrollo físico, motor, social y emocional. Mediante la Educación Física contribuye a los estudiantes, adquieren hábitos saludables, mejoran sus habilidades motrices y fomentan valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la responsabilidad. De igual manera la Educación Física fomenta la práctica regular de actividad física, lo cual repercute positivamente en la salud y el bienestar estudiantil.

2.4 Matriz de operacionalización de variables

Observación Diagnostico	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar la percepción de los estudiantes de séptimo año paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre sobre los beneficios del calentamiento en las clases de Educación. física.	Beneficios del calentamiento en clases de Educación Física.	• Colaboración activa en el calentamiento. • Compromiso y predisposición hacia la clase. • Evitar lesiones durante la práctica de actividad física.	Encuesta	Se aplicó a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
Observar las practicas docentes en relación con la aplicación del calentamiento en las clases de educación. física.	Calentamiento en las clases de Educación Física.	• Tipos de calentamiento utilizados como son general y específico. • Tiempo de aplicación y organización del calentamiento. • Asesoramiento y seguimiento del docente en la fase de calentamiento.	Encuesta	Se aplicó a los docentes del área de Educación física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

2.5 Participantes

En la presente investigación se involucró a una población conformada por Treinta y cuatro participantes de los cuales treinta son estudiantes de séptimo año paralelo “H” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre y cuatro son docentes del área de Educación Física.

Sujetos investigados	Cantidad de sujetos
Estudiantes de Séptimo año de Educación General Básica paralelo “H” de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre	30
Docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre	4
Total	34

2.6 Procedimiento y análisis de datos

Para el desarrollo de la presente investigación se llevó a cabo mediante un proceso ordenado y sistemático, dirigido a analizar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física. Inicialmente, se identificó la población de estudio, conformada por los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica y los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Por otra parte, se aplicaron encuestas estructuradas con preguntas de opción múltiple guiadas a los estudiantes y docentes con el fin de recopilar información que tenga relación con la aplicación del calentamiento, sus beneficios, la disposición, la motivación y la participación de los estudiantes durante las clases de Educación Física. La recopilación de datos se realizó en el

horario escolar, asegurando un entorno adecuado con el propósito de obtener respuestas claras y objetivas.

Posterior a la recopilación de información los datos fueron organizados y tabulados a través de programa Microsoft Excel, facilitando el procedimiento estadístico de la información recopilada. Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva, utilizando porcentajes y frecuencias, lo que posibilitó interpretar los resultados y representarlos en tablas.

El análisis de datos permitió identificar aspectos relacionados con los beneficios del calentamiento en la prevención de molestias musculares y articulares, la mejora del rendimiento físico, el aumento de la motivación y la disposición de los estudiantes en las clases de Educación Física. Los resultados obtenidos permitieron sustentar el análisis y la interpretación de los datos.

En relación a los principios éticos, la información proporcionada por los participantes fue tratada de manera confidencial, garantizando el anonimato y su utilización con fines académicos, sin afectar la integridad física ni emocional de los estudiantes.

Capítulo 3: Resultados y Discusión

3.1 Encuesta aplicada a estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Se aplicó una encuesta estructurada conformada por 10 preguntas de opción múltiple con escala de Likert, dirigidas a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica con el objetivo de recopilar información sobre los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física.

En las siguientes tablas se presentan los resultados obtenidos con base en las respuestas proporcionadas por los estudiantes en el cuestionario aplicado.

Tabla 1

Disfrutas hacer movimientos articulares

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	22	73%
Casi siempre	6	20%
A veces	2	7%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se identificó que el 73% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, afirma que siempre disfruta realizar movimientos articulares en la clase de Educación Física, lo cual demuestra una aceptación

mayoritaria de esta actividad como parte del calentamiento. Se evidencia que existe un alto grado de aceptación del calentamiento articular en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. En este sentido, Blázquez Sánchez (2021) señala que los movimientos articulares son esenciales dentro del calentamiento, ya que permite preparar el cuerpo y favorece a una actitud positiva hacia la práctica de actividad física. De acuerdo con lo anterior el disfrute de hacer movimientos articulares contribuye a una mejor disposición para el desarrollo de las clases de Educación Física.

Tabla 2

Mejor movilidad articular

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	70%
Casi siempre	7	23%
A veces	2	7%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Los resultados indicaron que el 70% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, afirma que al iniciar la clase con el calentamiento se muestra una mayor movilidad articular, lo que indica una percepción positiva de los beneficios relacionados con la actividad previo a las clases de Educación física. Los resultados muestran una mejora en la movilidad articular al iniciar la clase mediante ejercicios de calentamiento. Bernal Ruiz y Plaza Martínez (2016) señala que el calentamiento

favorece la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico, mejorando la movilidad articular y reduciendo la rigidez muscular, lo que repercute en un mejor rendimiento físico. Dado que el aumento de la movilidad articular facilita a realizar los ejercicios en clases de Educación Física.

Tabla 3

El calentamiento evita dolores musculares durante la clase

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	22	73%
Casi siempre	5	17%
A veces	0	0%
Nunca	3	10%
Total	30	100%

Análisis

Se determina que el 73% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre opina que realizar el calentamiento ayuda a evitar dolores musculares durante la clase de Educación Física, lo que demuestra la percepción de que esta actividad contribuye una adecuada preparación física antes de la clase. Por ello se evidencio un alto reconocimiento del calentamiento en la prevención de dolores musculares. Bernal Ruiz y Plaza Martínez (2016) menciona que el calentamiento favorece la adaptación del cuerpo al esfuerzo físico y ayuda a prevenir molestias y lesiones musculares. Por lo tanto, el calentamiento permite una correcta preparación física del cuerpo y reduce dolores musculares durante la clase.

Tabla 4*Movimiento articulares al inicio de la clase*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	50%
Casi siempre	13	43%
A veces	2	7%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se identifica que el 50% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre demuestra que tiene conocimientos de cómo realizar los movimientos articulares al inicio de la clase de Educación Física mientras que el 43% indica que casi siempre lo realiza, lo cual demuestra que la mayoría tiene conocimientos básicos acerca de la correcta realización del calentamiento. Gonzáles-Vargas (2023) menciona que la enseñanza de los movimientos articulares en la Educación Física escolar constituye un aspecto clave para preparar el cuerpo y prevención de lesiones en la práctica física. Dado que tener conocimientos de los movimientos articulares favorece a una adecuada ejecución del calentamiento.

Tabla 5*Te sientes animado/a al empezar la clase*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	70%
Casi siempre	7	23%
A veces	1	3%
Nunca	1	3%
Total	30	100%

Análisis

Se verifica que el 70% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre se sienten más animados/as al empezar la clase de Educación Física luego de haber realizado el calentamiento, lo cual demuestra que esta fase contribuye positivamente en la actitud y predisposición hacia la actividad física. Se evidencio que el calentamiento influye positivamente en el estado de ánimo de los estudiantes al empezar la clase. Según González-Vargas (2023), las actividades desarrolladas al inicio de la clase de Educación Física promueven la motivación, el interés y la disposición de los estudiantes hacia la práctica física. Puesto que el calentamiento favorece una actitud positiva durante la clase.

Tabla 6*El calentamiento empieza con trote suave*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	60%
Casi siempre	9	30%
A veces	3	10%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se demuestra que el 60% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre realizan un calentamiento que empieza con trote suave, luego con estiramientos y finalmente con varios movimientos articulares, lo que refleja que el calentamiento aplicado se desarrolla adecuadamente en la mayoría de las clases. El análisis mostro que el calentamiento se desarrolla siguiendo una estructura clara y progresiva. Blázquez Sánchez (2016) señala que el calentamiento debe estructurarse de forma progresiva, incorporando actividades cardiovasculares suaves, estiramientos y movilidad articular. Debido a que realizar un calentamiento bien planificado mejora el desarrollo de la clase.

Tabla 7*Atención al realizar los movimientos articulares*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	77%
Casi siempre	7	23%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se evidencia que el 77% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre mantienen la atención mientras realizan los movimientos articulares del calentamiento, esto demuestra un elevado nivel de concentración durante la fase del calentamiento. De este modo, se determinó una alta concentración en la realización del calentamiento articular. Gonzáles, Sánchez y Ruiz (2021) destacan que el calentamiento estructurado promueve a mejorar la concentración y la participación activa de los estudiantes durante la clase de Educación Física.

Tabla 8*Mejora tu desempeño durante la clase*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	27	90%
Casi siempre	3	10%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se observa que el 90% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre expresan que el calentamiento favorece su rendimiento en las clases de Educación Física, lo que evidencia la importancia de esta actividad en el desarrollo efectivo de la clase. Por lo tanto, se evidencio que el calentamiento tiene un impacto favorable en el rendimiento de la clase. Baena-Extremera y Granero-Gallegos (2015) señalan que la motivación durante las clases de Educación física influye en la participación y el rendimiento de los estudiantes. Dado el hecho de que el calentamiento mejora el rendimiento durante la actividad física.

Tabla 9*Te diviertes cuando realizas el calentamiento*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	93%
Casi siempre	2	7%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se identifica que el 93% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre manifiestan que se divierten cuando realizan el calentamiento durante la clase de Educación Física, lo que demuestra que esta actividad fomenta la participación activa y el interés de los estudiantes. Chaverra Fernández et al. (2021), quienes sostienen que las actividades desarrolladas en las clases de Educación física inciden en la percepción del disfrute y satisfacción de los estudiantes, promoviendo su motivación a la actividad física. Por esta razón, el calentamiento favorece a una mayor motivación y participación. Por cuanto la diversión durante la clase incrementa la participación en clases.

Tabla 10*Beneficios para la salud*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	87%
Casi siempre	4	13%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Análisis

Se constata que el 87% de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre reconoce que el calentamiento en las clases de Educación Física aporta beneficios permanentes para la salud, evidenciando que esta práctica es valorada positivamente dentro del proceso educativo. Por esta razón, el calentamiento es considerado beneficioso para la salud. Fernández-Agulló (2022) indica que el calentamiento, sobre todo al integrar estiramientos adecuados, prepara el cuerpo para la actividad física, mejorando el desempeño motor y promueve un correcto funcionamiento muscular y articulaciones, brindando beneficios para la salud durante la clase de Educación Física. Es por ello que el calentamiento es clave para proteger el cuerpo durante la clase.

3.2 Encuesta aplicada a docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa

Teodoro Gómez de la Torre.

Se aplico una encuesta estructurada conformada por 10 preguntas de opción múltiple, dirigidas a los docentes con el objetivo de recopilar información relacionada con su experiencia profesional y su percepción sobre los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física.

Se dará a conocer los resultados obtenidos a partir de las respuestas proporcionadas por los docentes en el cuestionario aplicado.

Tabla 11

Edad

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
20-30 años	0	0%
31-40 años	1	25%
41-50 años	0	0%
51 años a más	3	75%
Total	4	100%

Análisis

Los resultados muestran que el 75% de los docentes encuestados tiene 51 años en adelante, mientras que el 25 % se encuentra en el rango de 31 a 40 años, lo que indica que la mayoría se encuentra en la etapa de la adultez intermedia en correspondencia con una carrera profesional extensa.

Tabla 12*Sexo*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	0	0%
Hombre	4	100%
Total	4	100%

Análisis

Se evidencia que el 100% de los docentes encuestados de la unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre corresponde al sexo masculino, lo que demuestra una participación homogénea dentro de la muestra seleccionada. Este resultado permite analizar las respuestas sin considerar diferencias de género en el rol docente.

Tabla 13*Años de experiencia*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1-5 años	0	0%
6-10 años	0	0%
11-15 años	1	25%
Más de 15 años	3	75%
Total	4	100%

Análisis

Los resultados indican que el 75% de los docentes posee más de 15 años de experiencia, mientras que el 25% presenta una experiencia entre 11 y 15 años, Lo cual evidencia una amplia trayectoria profesional en el área de Educación Física. Según Frías Gómez et al. (2020), la experiencia docente incide en la adecuada planificación de las actividades físicas. Por lo que los años de experiencia favorece una aplicación más eficaz del calentamiento en las clases.

Tabla 14

Educación Física contribuye al desarrollo integral

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En todas las sesiones	4	100%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Análisis

Se observa que el 100% de los docentes del área de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre considera que la Educación Física contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, lo que evidencia un reconocimiento generalizado de su importancia dentro del ámbito educativo. Castro (1993) señala que la Educación Física contribuye al desarrollo físico y la adecuada preparación para la práctica deportiva. Por lo que, esta percepción refuerza la importancia de incorporar el calentamiento como parte fundamental de cada clase.

Tabla 15*Beneficios de un calentamiento bien planificado*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mayor disposición para participar	0	0%
Mayor coordinación y movilidad del cuerpo	0	0%
Menor riesgo de lesiones	1	25%
Todas son correctas	3	75%
Total	4	100%

Análisis

A través de los resultados se evidencia que el 75% de los docentes considera que el calentamiento bien planificado permite alcanzar de forma correcta todos los beneficios mencionados, mientras que el 25% indica de forma específica la reducción del riesgo de lesiones, lo que evidencia un reconocimiento integral del calentamiento en las clases de Educación Física. Castro (1993) señala que la correcta ejecución del calentamiento favorece la preparación corporal y la prevención de lesiones. Así que, un calentamiento bien estructurado cumple diversas funciones esenciales para el desarrollo de la clase.

Tabla 16*Actitud de los estudiantes*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Mejora notable de la motivación	0	0%
Aumenta de forma moderada	0	0%
Evita riesgos de lesiones	1	25%
Todas son correctas	3	75%
Total	4	100%

Análisis

Se observa que el 75% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre consideran que las opciones mencionadas favorecen la actitud de los estudiantes, asimismo, el 25% destaca la reducción del riesgo de lesiones, lo que refleja que el calentamiento influye tanto en los aspectos actitudinales como en los preventivos. Frías Gómez et al. (2020) expresa que el calentamiento contribuye a mejorar la motivación y la predisposición hacia la actividad física. Por ello, el calentamiento favorece a una actitud positiva de los estudiantes en la clase.

Tabla 17*Tipos de calentamiento*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Calentamiento general	0	0%
Calentamiento específico	0	0%
Calentamiento general y específico	4	100%
Calentamiento competitivo	0	0%
Total	4	100%

Análisis

Los resultados obtenidos muestran que el 100% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre aplican tanto el calentamiento general como el calentamiento específico durante sus clases, demostrando una planificación adecuada y coherente con los contenidos de Educación Física. Según Castro (1993), la combinación de ambos calentamientos contribuye a una mejor preparación del cuerpo. Por esta razón, la aplicación de estos tipos de calentamiento favorece el adecuado desarrollo de la clase.

Tabla 18*Propósito del calentamiento*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Aumentar la circulación sanguínea	0	0%
Prevenir lesiones	0	0%
Mejorar el rendimiento y participación	0	0%
Todas son correctas	4	100%
Total	4	100%

Análisis

Se evidencia que el 100% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre considera que todas las opciones planteadas coinciden con el propósito fundamental del calentamiento, lo que evidencia un conocimiento de sus beneficios. Ding et al. (2022) señala que el calentamiento favorece el rendimiento y reduce el riesgo de lesiones. Por otro lado, Por ese motivo, el calentamiento desempeña un papel esencial dentro de las clases de Educación Física.

Tabla 19*Duración del calentamiento*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 5 minutos	0	0%
Entre 20 y 25 minutos	0	0%
Entre 10 y 15 minutos	4	100%
Mas de 20 minutos	0	0%
Total	4	100%

Análisis

Los resultados indican que el 100% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre considera que la duración aproximada es de 10 a 15 minutos del calentamiento, lo que demuestra coincidencia respecto a la duración adecuada para la preparación del cuerpo. Castro (1993) afirma que el calentamiento debe ser corto, gradual y adaptado a la actividad a realizar. Por esta razón, la duración permite preparar adecuadamente sin comprometer el desarrollo de la clase.

Tabla 10*Calentamiento en las clases*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En todas las sesiones	4	100%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Análisis

Se observa que el 100% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre aplican el calentamiento en todas las sesiones de Educación Física, lo que evidencia su importancia en la planificación diaria. Frías Gómez et al. (2020) indica que el calentamiento debe aplicarse de manera regular en cada clase. Por lo tanto, estima que esta práctica favorece tanto la seguridad como la organización de la clase.

Tabla 21*Elementos innovadores*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En todas las sesiones	2	50%
Frecuentemente	2	50%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Análisis

Los resultados muestran que el 50% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre aplican elementos innovadores en cada una de las sesiones, mientras que el otro 50% lo aplica con frecuencia, lo que demuestra una intención por dinamizar el calentamiento. Frías Gómez et al. (2020) señala que la innovación favorece el aumento de la motivación de los estudiantes. De manera que, la incorporación de elementos innovadores en el calentamiento incrementa la participación activa de los estudiantes.

Tabla 22*Materiales durante el calentamiento*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Materiales deportivos (balones, conos, cuerdas)	2	50%
Indicaciones sin materiales	1	25%
Elementos auditivos	0	0%
No empleo recursos	1	25%
Total	4	100%

Análisis

Se observa que el 50% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre emplean materiales deportivos durante el calentamiento, mientras que el 25% da las indicaciones sin apoyo de materiales y el otro 25% no utiliza materiales, lo que refleja variedad en las estrategias aplicadas. Castro (1993) indica que la incorporación de materiales mejora la dinámica del calentamiento. Por este motivo, se considera que los materiales favorecen el interés y la participación de los estudiantes.

Tabla 23*Motivación y disposición en las clases*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En todas las sesiones	2	50%
Frecuentemente	2	50%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	4	100%

Análisis

Los resultados demuestran que el 50% de los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre observa que los estudiantes muestran motivación y disposición después de realizar en calentamiento, mientras que el 50 % observa con frecuencia, demostrando un impacto positivo del calentamiento en los estudiantes. Frías Gómez et al. (2020) indica que el calentamiento incide positivamente la actitud frente a la actividad física. De modo que el calentamiento aporta de manera significativa a una mejor disposición del estudiante durante la clase.

Capítulo 4: Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Se deduce que los docentes aplican el calentamiento de forma constante y organizada, utilizando tanto el calentamiento general como específico, lo que favorece a una adecuada preparación del cuerpo antes de realizar la actividad física.
- Los resultados conseguidos a través de las encuestas evidencian que la mayoría de los estudiantes conocen los beneficios del calentamiento, principalmente en la prevención de lesiones, la mejora del desempeño físico y el aumento de la participación durante la clase.
- La investigación permitió concluir que el calentamiento tiene un efecto positivo en la actitud y motivación de los estudiantes, ayudando a un mejor desarrollo de la clase y un ambiente de aprendizaje más participativo y dinámico.

Recomendación

- Es fundamental que los docentes planifiquen de manera adecuada las actividades de calentamiento incluyéndolas dentro de su planificación diaria y demás documentos pedagógicos, tomando en cuenta la edad, la condición física y las características individuales de sus estudiantes, previniendo lesiones y favoreciendo el rendimiento físico.
- Se considera necesario que las autoridades educativas fomenten capacitaciones dirigidas a los docentes sobre la importancia y la correcta aplicación del calentamiento en las clases de Educación Física, con el fin de mejorar la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje para ello podrían utilizar las plataformas digitales de MINEDEC.
- Se sugiere que los estudiantes participen activamente en las actividades del calentamiento, reconociendo su importancia para el cuidado de la salud, la prevención de lesiones y el mejor desempeño en las actividades físicas, además es fundamental que los representantes brinden el material adecuado para todo este proceso.

Glosario

- **Calentamiento:** Según la Real Academia Española (s.f.), el calentamiento es una “serie de ejercicios que hacen los deportistas antes de una competición o de un entrenamiento para desentumecer los músculos y entrar en calor”.
- **Educación Física:** Según la Real Academia Española (s.f.), la educación física es un “conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales”.
- **Motivación:** Según la Real Academia Española (s.f.), la motivación es un “conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”.
- **Prevención:** Según la Real Academia Española (s.f.), la prevención es la “preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo”.
- **Lesiones:** Según la Real Academia Española (s.f.), las lesiones son el “daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad”.

Referencias bibliografía

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.ªed.). Episteme.
- Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2015). Educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Revista electrónica de investigación educativa*, 17(3), 132-144.
<http://redie.uabc.mx/vol17no3/contenido-baena-granero.html>
- 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* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca].
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/39611>
- Bernal Ruiz, J. A. & Plaza Martínez, E. (2016). *El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo en la educación física y el deporte*: (ed.). Wanceulen Editorial.
<https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/33550>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación* (3.ªed.). Pearson Educación.
- Blázquez Sánchez, D. (2021). *El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física*: (ed.). Editorial INDE. <https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/177892>
- Caracuel Cáliz, R., Alonso Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., Salazar-Ruiz, M. R., & Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Programas de prevención de lesiones en la clase de Educación Física. Una revisión sistemática. *Sportis Scientific Journal*, 9(3), 637-607.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.3.9793>

- Castro, L. A. P. (1993). El calentamiento: estructura y contenido. *Educación física y deporte*, 15(1), 27-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3643580>
- Chaverra Fernández, B., Moreno Pérez, S., & López López, D. A. (2021). La educación física desde la perspectiva de los estudiantes. Un estudio de caso. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 22(2), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.7>
- Ding, L., Luo, J., Smith, D. M., Mackey, M., Fu, H., Davis, M., & Hu, Y. (2022). Effectiveness of Warm-Up Intervention Programs to Prevent Sports Injuries among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6336. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106336>
- Fernández-Agulló, R. (2022). Efectos de los estiramientos durante el calentamiento en el rendimiento motor: un protocolo para revisiones sistemáticas y meta-análisis. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 4(2), 40–47. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehmjpehm.v4i21579>
- Frías Gómez, J. A., Palacio Álvarez, J. M., & Gallardo Rodríguez, P. R. (2020). Actualidad del calentamiento en la clase de educación física contemporánea (revisión). *Roca: Revista Científico-Educaciones de la provincia de Granma*, 16(1), 931–942. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8372514>
- Galindo Mejía, A. Y., Campos, A. M., & Bohórquez Castaño, V. A. (2020). *Plan de prevención de lesiones deportivas en funcionarios de entidades estatales* [Trabajo de especialización, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/d50ac341-ff9e-4258-9207-c45d86371645/content>

González Vargas, S. E. (2023). *Educación física para la salud. Orientaciones para las clases en la escuela primaria*. Editorial Universidad de los Llanos.

<https://unillanos.metalibros.org/index.php/editorial-unillanos/catalog/book/26>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.

<https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>

Laban Guerrero, H. V. (2020). *Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria* [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes].

<https://hdl.handle.net/20.500.12874/64156>

Leyva, C., & Castro, R. (s.f.). El calentamiento en la actividad deportiva.

<https://www.angelyyolanda.com/images/ARTICULOS/EL%20CALENTAMIENTO%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20DEPORTIVA.pdf>

Real Academia Española. (s.f.). *Calentamiento*. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/calentamiento>

Real Academia Española. (s.f.). *Educación Física*. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n#1YqnuKu>

Real Academia Española. (s.f.). *Lesión*. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/lesi%C3%B3n?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). *Motivación*. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/motivaci%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.). *Prevención*. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/prevenci%C3%B3n>

Tamayo y Tamayo, M (2003). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.

Ullsco Tubón, A., Arias Córdova, P., & Moscoso Córdova, G. (2024). Efecto del ejercicio de calentamiento en la prevención de lesiones musculares de miembro inferior. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(2), 146-160. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i2.142>

Villaquirán, A. F., Vernaza-Pinzón, P., & Portilla, E. F. (2021). Calentamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en deportistas caucanos. *Revista Salud Uninorte*, 37(3), 647-663. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.613.2>

Anexos

Anexo 1: Oficio dirigido a la institución


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO


Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2025-0226-O
 Ibarra, 25 de noviembre de 2025

PARA: MSc. Sandra Hidalgo
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE

ASUNTO: Trabajo de integración curricular Srta. Narváez Villarreal Shirley Vanesa

Reciba un atento y cordial saludo, en nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología FECYT de la Universidad Técnica del Norte y mi deseo de éxito en las actividades que desempeña.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de solicitarle que, se brinde las facilidades necesarias a la Señorita SHIRLEY VANESA NARVÁEZ VILLARREAL, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga información y aplique los instrumentos que se requieren para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO "H" DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE"

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO


 MSc. José Revelo
 DECANO DE LA FECYT
 Contacto: 062997800 ext. 7802
 Correo electrónico: decanatofecyt@utn.edu.ec



MSc. Giovanni Yaselga
 TUTOR SÉPTIMO D.

Favor su gentil apoyo
 Conduciendo la aplicación
 de instrumentos de investigación
 previo la autorización de los
 padres de familia.

Lic. Jorge Córdova
 Lic. Roberto Montenegro
 Lic. Emerson Espinoza
 MSc. Stefan Sales.

Favor su gentil apoyo
 con la aplicación de una
 encuesta.

07 nov. 2025



Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo
 Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
 Ibarra-Ecuador
 Teléfono: 062997800 - Fax: 062997801

Página 1 de 1

Anexo 2: Validación de los Instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Ibarra 8 de diciembre del 2025

MSc. Segundo Marcelo Andino Andino

Docente

Asunto:

Solicito respetuosamente la revisión y validación del instrumento de recolección de datos, con el propósito de asegurar su pertinencia, claridad y coherencia antes de su aplicación. Dicho instrumento tiene como finalidad identificar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, como parte del desarrollo de mi trabajo de titulación correspondiente al octavo semestre.

Agradezco de antemano la atención brindada y las observaciones que permitan mejorar la calidad del presente instrumento.

Atentamente:

Shirley Vanesa Narváez Villarreal

Estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

CI. 040195983-8

Paid to
Segundo Andino



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
UN EXPERTO

• **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Autores:

Shirley Vanesa Narváez Villarreal

- **Tipo de Investigación:** Cuantitativa
- **Instrumento:** Encuesta a docentes y estudiantes de 7mo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
- **Población:**
 - 4 docentes del área de Educación Física
 - 30 estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H"

• **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Segundo Marcelo Andino Andino
CEDULA DE IDENTIDAD	0501513758
TITULO DE MAYOR JERARQUIA	Maestría
CARGO ACTUAL	Docente
INSTITUCION (es) QUE LABORA	Universidad Técnica del Norte
ANOS DE EXPERIENCIA	30

• **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

• **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA:**

Nº	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1	RECOMENDACIONES
1	Cientificidad	X				
2	Pertinencia	X				
3	Sistematicidad	X				
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	X				
5	Actualidad	X				
6	Novedad	X				

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FIRMA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Ibarra 10 de diciembre del 2025

MSc. Reyes Rivera Alicia Marisol

Docente

Asunto:

Solicito respetuosamente la revisión y validación del instrumento de recolección de datos, con el propósito de asegurar su pertinencia, claridad y coherencia antes de su aplicación. Dicho instrumento tiene como finalidad identificar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, como parte del desarrollo de mi trabajo de titulación correspondiente al octavo semestre.

Agradezco de antemano la atención brindada y las observaciones que permitan mejorar la calidad del presente instrumento.

Atentamente:

Shirley Vanesa Narváez Villarreal

Estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

CI. 040195983-8

Recibido

10-12-2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
UN EXPERTO

• **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Autores:

Shirley Vanesa Narváez Villarreal

- **Tipo de Investigación:** Cuantitativa
- **Instrumento:** Encuesta a docentes y estudiantes de 7mo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
- **Población:**
 - 4 docentes del área de Educación Física
 - 30 estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H"

• **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Alicia Reyes Rivera
CEDULA DE IDENTIDAD	1713773206
TITULO DE MAYOR JERARQUIA	Magister en Actividad Física
CARGO ACTUAL	Docente FECYT
INSTITUCION (es) QUE LABORA	Universidad Técnica del Norte
ANOS DE EXPERIENCIA	4

• **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

• **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA:**

Nº	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1	RECOMENDACIONES
1	Cientificidad		/			
2	Pertinencia	/				
3	Sistematicidad	/				
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	/				
5	Actualidad	/				
6	Novedad	/				

Por favor, indique otros (s) aspectos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FIRMA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Ibarra 8 de diciembre del 2025

MSc. Chávez Manrique Franklin Armando

Docente

Asunto:

Solicito respetuosamente la revisión y validación del instrumento de recolección de datos, con el propósito de asegurar su pertinencia, claridad y coherencia antes de su aplicación. Dicho instrumento tiene como finalidad identificar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, como parte del desarrollo de mi trabajo de titulación correspondiente al octavo semestre.

Agradezco de antemano la atención brindada y las observaciones que permitan mejorar la calidad del presente instrumento.

Atentamente:

Shirley Vanesa Narváez Villarreal

Estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

CI. 040195983-8

Recibido.
5-01-2026



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
UN EXPERTO

• **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H" de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Autores:

Shirley Vanesa Narváez Villarreal

- **Tipo de Investigación:** Cuantitativa
- **Instrumento:** Encuesta a docentes y estudiantes de 7mo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.
- **Población:**
 - 4 docentes del área de Educación Física
 - 30 estudiantes de 7mo año de Educación General Básica paralelo "H"

• **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Franklin Armando Chávez Manrique
CEDULA DE IDENTIDAD	1002996443
TITULO DE MAYOR JERARQUIA	Magister en Entrenamiento Deportivo
CARGO ACTUAL	Director Técnico Club G13
INSTITUCION (es) QUE LABORA	Club Formativo Especializado G13
ANOS DE EXPERIENCIA	15

• **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

• **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA:**

Nº	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1	RECOMENDACIONES
1	Cientificidad	☒	☐	☐	☐	
2	Pertinencia	☒	☐	☐	☐	
3	Sistematicidad	☒	☐	☐	☐	
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	☒	☐	☐	☐	
5	Actualidad	☒	☐	☐	☐	
6	Novedad	☒	☐	☐	☐	

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


FIRMA

Anexo 3: Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA
“UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE”

La encuesta es de carácter breve y voluntaria. Los datos obtenidos serán tratados de manera ética, confidencial y anónima, y utilizados exclusivamente con fines académicos, sin que su participación afecte el rendimiento académico ni la situación escolar de los estudiantes.

Datos generales

Sexo:

☐ Mujer

☐ Hombre

Indicaciones: Marcar con una (x) la carita que indique como te sientes o que piensas sobre el calentamiento en las clases de Educación Física.

1. ¿Disfrutas hacer movimientos articulares antes de empezar la clase?



☐ Siempre



☐ Casi siempre



☐ A veces



☐ Nunca

2. ¿Tu cuerpo tiene mejor movilidad articular al iniciar con el calentamiento?



☐ Siempre



☐ Casi siempre



☐ A veces



☐ Nunca

3. ¿El calentamiento te ayuda a evitar dolores musculares durante la clase?

 [] Siempre

 [] Casi siempre

 [] A veces

 [] Nunca

4. ¿Conoces como debes realizar los movimientos articulares al inicio de la clase?

 [] Siempre

 [] Casi siempre

 [] A veces

 [] Nunca

5. ¿Te sientes animado/a al empezar la clase de Educación Física, después de haber realizado el calentamiento?

 [] Siempre

 [] Casi siempre

 [] A veces

 [] Nunca

6. ¿El calentamiento que realizas empieza con trote suave, luego realizas estiramientos y finalmente varios movimientos articulares?

 [] Siempre

 [] Casi siempre

 [] A veces

 [] Nunca

7. ¿Mantienes la atención mientras realizas los movimientos articulares de calentamiento?



[] Siempre



[] Casi siempre



[] A veces



[] Nunca

8. ¿El calentamiento mejora tu desempeño durante la clase de Educación Física?



[] Siempre



[] Casi siempre



[] A veces



[] Nunca

9. ¿Te diviertes cuando realizas el calentamiento, durante la clase de Educación Física?



[] Siempre



[] Casi siempre



[] A veces



[] Nunca

10. ¿El calentamiento en las clases de Educación Física, tienen varios beneficios para su salud?



[] Siempre



[] Casi siempre



[] A veces



[] Nunca

Gracias por su disposición y colaboración, sus respuestas son importantes para esta investigación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA
“UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE”

La encuesta es de carácter breve y voluntario. La información recopilada será manejada de forma ética, confidencial y con fines académicos, y no afectará en ningún caso los términos, condiciones ni la situación laboral de los docentes participantes.

Datos generales

Edad:

- ☐ 20-30 años
- ☐ 31-40 años
- ☐ 41-50 años
- ☐ 51 años a más

Sexo:

- ☐ Mujer
- ☐ Hombre

Años de experiencia:

- ☐ 1-5 años
- ☐ 6-10 años
- ☐ 11-15 años
- ☐ Más de 15 años

Indicaciones: Marque con una (x) el recuadro que considere adecuado acerca de los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física.

1. ¿Qué tan seguido considera que la Educación Física contribuye al desarrollo integral de los estudiantes?
☐ En todas las sesiones
☐ Frecuentemente
☐ Rara vez
☐ Nunca
2. ¿Cuáles cree que son los beneficios de un calentamiento bien planificado?
☐ Mayor disposición para participar
☐ Mayor coordinación y movilidad del cuerpo
☐ Menor riesgo de lesiones
☐ Todas son correctas
3. ¿Cómo influye el calentamiento en la actitud de los estudiantes?
☐ Mejora notable de la motivación
☐ Aumenta de forma moderada
☐ Evita riesgos de lesiones
☐ Todas son correctas
4. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento que utiliza durante las clases de Educación Física? Selecciones 1 o más.
☐ Calentamiento general
☐ Calentamiento específico
☐ Calentamiento general y específico
☐ Calentamiento competitivo
5. Según su experiencia. ¿Cuál es el propósito principal del calentamiento?
☐ Aumentar la circulación sanguínea
☐ Prevenir lesiones
☐ Mejorar el rendimiento y participación
☐ Todas son correctas

6. ¿Según su consideración cuál es la duración aproximada que debería tener en el calentamiento en una clase de Educación Física?
- ☐ Menos de 5 minutos
 - ☐ Entre 20 y 25 minutos
 - ☐ Entre 10 y 15 minutos
 - ☐ Mas de 20 minutos
7. ¿Con que frecuencia aplica el calentamiento en sus clases?
- ☐ En todas las sesiones
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ Rara vez
 - ☐ Nunca
8. ¿En qué medida incorpora elementos innovadores durante el calentamiento?
- ☐ En todas las sesiones
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ Rara vez
 - ☐ Nunca
9. ¿Qué materiales utiliza con mayor frecuencia durante el calentamiento?
- ☐ Materiales deportivos (balones, conos, cuerdas)
 - ☐ Indicaciones sin materiales
 - ☐ Elementos auditivos
 - ☐ No empleo recursos
10. ¿Observa que los estudiantes muestran motivación y disposición después de realizar el calentamiento en sus clases?
- ☐ En todas las sesiones
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ Rara vez
 - ☐ Nunca

Gracias por su disposición y colaboración, sus respuestas son importantes para esta investigación.

Anexo 4: Consentimiento informado**UNIDAD EDUCATIVA “TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE”****ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimados padres, madres y/o

representantes legales: Reciban un cordial

saludo.

Por medio del presente documento, me permito informarles que la estudiante Narváez Villarreal Shirley Vanesa, de la Universidad “Técnica del Norte” de 8vo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se encuentra desarrollando un trabajo de investigación con fines académicos.

Con el objetivo de obtener información necesaria para el desarrollo de la investigación, se solicita de manera respetuosa su autorización para que su representado/a participe voluntariamente en la aplicación de una encuesta, relacionada con las actividades de calentamiento realizadas durante las clases de Educación Física.

Actividad a realizar

- Aplicación de una encuesta sobre los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física.

La actividad propuesta no implica ningún riesgo físico, psicológico ni académico para los estudiantes, ya que se limita únicamente a la recolección de información.

Beneficios

La investigación permitirá analizar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física, aportando información relevante para mejorar las prácticas pedagógicas y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

Confidencialidad

La información recopilada será utilizada exclusivamente con fines académicos. Los datos obtenidos serán tratados de forma confidencial y anónima, garantizando que no se afecte la integridad física, emocional ni el rendimiento académico de los estudiantes. La participación es totalmente voluntaria.

Agradecemos de antemano su colaboración.

AUTORIZACIÓN DEL REPRESENTANTE LEGAL

Yo, _____, con
cédula de identidad N.º _____, en calidad de padre, madre o representante
legal del estudiante _____,
declaro haber leído y comprendido el contenido del presente documento.
Autorizo de manera libre y voluntaria la participación de mi representado/a
en la aplicación de la encuesta correspondiente a la investigación antes
mencionada.

Firma del representante legal: _____ **Nombre**
completo: _____ **Cédula:**

Fecha: _____

Anexo 5: Fotografías

