UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTADE DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PEDAGOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

"BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARÍA ANGÉLICA IDROBO EN LA CIUDAD DE IBARRA"

Trabajo de titulación previo a la obtención del título en licenciatura

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

AUTOR:

Edison Francisco Acosta Cevallos

DIRECTOR:

MSc. Richard Adán Encalada Canacuan

Ibarra – Ecuador 2026

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

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 entrega del presenta 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	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Acosta Cevallos Edison Francisco

DATOS DE LA OBRA	
TITULO:	Beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en los estudiantes del 7mo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angélica Idrobo en la ciudad de Ibarra
AUTOR (ES):	Acosta Cevallos Edison Francisco
FECHA: DD/MM/AAAA	10-06-2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	■ PREGRADO ☐ POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
DIRECTOR/ASESOR:	MSc. Encalada Canacuan Richard Adán MSc. Reyes Rivera Alicia Marisol

2. CONSTANCIAS

El(los) 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 10 días, del mes de Junio de 2026

EL AUTOR:



Firma……

Nombre: Edison Francisco Acosta Cevallos

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 10 de Junio de 2026

MSc. Richard Adán Encalada Canacuan

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
RICHARD ADAN ENCALADA CANACUAN

(f)……

MSc. Richard Adán Encalada Canacuan

C.C: 1002583639

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificado del trabajo de Integración Curricular “Beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en los estudiantes del 7mo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angélica Idrobo en la ciudad de Ibarra” elaborado por Edison Francisco Acosta Cevallos previo a la obtención del título del Licenciado de Pedagogía de la actividad Física y Deporte aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



(f):……

MSc. Richard Adán Encalada Canacuan

C.C: 1002583639



(f):……

MSc. Alicia Marisol Reyes Rivera

C.C: 1713773206

Dedicatoria

Este trabajo de titulación doy primeramente las gracias a Dios, quien me dio fuerzas, ánimos, salud y sabiduría para tomar la decisión de realizar este trabajo de titulación y estudiar esta prestigiosa carrera, donde me vio crecer no solo profesionalmente sino personalmente, donde siempre estuvo conmigo en cada paso y decisión que tome durante todo mi proceso educativo.

Con todo mi amor y gratitud, dedico este trabajo a mi Padre Edison, a mi Madre Mónica y a mi hermana Camila, quienes fueron el pilar fundamental de mi vida durante todo este proceso. Gracias por acompañarme incondicionalmente, por cada sacrificio realizado, por su apoyo emocional y económico, sobre todo, sus oraciones que me dieron fuerzas para seguir adelante.

También va dedicado a mis abuelitos, Julio y Aura; mis tías Paola, Verónica; mis tíos, Cristóbal y Xavier; a mis primos, Cristian, Nicolas, Maripaz, Isabella, Galilea, Britany, quienes estuvieron a mi lado en cada momento importante, por motivarme y hacerme sentir acompañado a largo del camino.

De manera especial, quiero dedicar también este trabajo a mis amistades, que se convirtieron en una familia durante toda mi etapa universitaria, gracias por cada conversación, consejo y momento compartido que hicieron que este proceso fuera más llevadero y significativo.

Edison Francisco Acosta Cevallos

Agradecimiento

Expreso mi más sincera y cordial gratitud a mi director MSc. Richard Encalada, por su guía, dedicación y apoyo constante durante el desarrollo de esta investigación. Su experiencia, conocimientos y orientación fueron fundamentales para culminar este proceso, permitiéndome conocer, aprender y fortalecer mis habilidades en el ámbito investigativo. Gracias por sus consejos, paciencia y compromiso. De igual manera, a mi asesora, Alicia Reyes, por sus valiosos aportes, ideas y recomendaciones las cuales fueron esenciales para el desarrollo de este trabajo de titulación.

Asimismo, expreso mi profundo agradecimiento a todos los docentes de la carrera, quienes a lo largo de mi formación académica compartieron sus conocimientos, experiencias y enseñanzas, contribuyendo de manera significativa a mi crecimiento profesional y personal. Gracias a ellos, logre apreciar y valorar la enseñanza y el deporte como uno mismo

Un agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte por darme la oportunidad de vivir, aprender y formarme en esta hermosa carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, permitiéndome crecer profesionalmente dentro de su amplio campus deportivo. Gracias también por cada experiencia en las canchas de baloncesto, donde aprendí valores como la disciplina, responsabilidad, el trabajo en equipo y la perseverancia, los cuales marcaron mi vida y mi formación académica.

Edison Francisco Acosta Cevallos

Resumen

El calentamiento desempeña un papel fundamental en las clases de Educación Física, ya que prepara el cuerpo y la mente del estudiante antes de realizar actividad física. Sin embargo, en la Unidad Educativa "María Angélica Idrobo" se evidenció que esta fase no se aplica con una estructura adecuada, realizándose de forma rutinaria y poco dinámica. Esta situación afecta el desempeño, la motivación y la seguridad de los estudiantes de Séptimos Años de Educación General Básica. El objetivo general de la investigación fue determinar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de Séptimos Años de la institución. La investigación se desarrolló mediante un método mixto, con diseño no experimental y alcance descriptivo. La población estuvo conformada por estudiantes y docentes del área de Educación Física. Para la recolección de datos se utilizaron la ficha de cotejo, un cuestionario estructurado y una entrevista. Los resultados evidenciaron una limitada percepción sobre la importancia del calentamiento y poca variedad en las actividades aplicadas, lo que influye negativamente en la participación e integración de los estudiantes durante la clase. El calentamiento es una fase esencial porque mejora la preparación física y mental, incrementa la motivación, favorece el rendimiento y ayuda a prevenir lesiones. Con base en los resultados obtenidos, se diseñó una propuesta metodológica con actividades planificadas y adaptadas al formato DUA para fortalecer la participación, motivación y seguridad estudiantil.

Palabras clave: Calentamiento, Educación Física, metodología, DUA, enseñanza, motivación

Abstract

Warm-up activities play a fundamental role in Physical Education classes, as they prepare students physically and mentally before engaging in physical activity. However, at the "María Angélica Idrobo" Educational Unit, it was observed that this phase is not implemented with an adequate structure, often being carried out routinely and without sufficient dynamism. This situation negatively affects the performance, motivation, and safety of seventh-grade students. The main objective of this research was to determine the benefits of warm-up activities in Physical Education classes for seventh-grade students at the institution. The study employed a mixed-methods approach with a non-experimental and descriptive design. The research population consisted of students and teachers from the Physical Education area. Data collection instruments included a checklist, a structured questionnaire, and an interview. The results revealed a limited understanding of the importance of warm-up activities, as well as a lack of variety in the exercises implemented, which negatively impacts student participation and integration during class. The findings confirm that warm-up activities are essential because they improve students' physical and mental preparation, increase motivation, enhance performance, and help prevent injuries. Based on the results obtained, a methodological proposal was designed that includes planned activities adapted to the Universal Design for Learning (UDL) framework, with the aim of strengthening student participation, motivation, and safety during Physical Education classes.

Keywords: warm-up, Physical Education, methodology, Universal Design for Learning (UDL), teaching, motivation.

Índice de Contenido

Resumen 8
Introducción 14
Planteamiento del problema 14
Delimitación del problema 15
Formulación del problema 15
Antecedentes 15
Justificación 17
Objetivos 19
Objetivo General 19
Objetivos Específicos 19
Preguntas de Investigación 19
Capítulo 1: Marco Teórico 21
1.1 Beneficio del Calentamiento 21
1.1.1 Concepto de calentamiento 22
1.1.2 Tipos de calentamiento 22
- Calentamiento General 22
- Calentamiento Especifico: 22
- Calentamiento Lúdico: 23
- Calentamiento Motivacional: 23
- Calentamiento Emocional: 23
- Calentamiento Preventivo 24

1.1.3 Estructura del calentamiento 24
1.1.4 Efectos del calentamiento 25
1.1.5 Clasificación del calentamiento 25
1.1.6 Eficacia del calentamiento 26
1.2 Clases de Educación Física 26
- Contexto escolar 26

1.2.1 Objetivos de la Educación Física 27
1.2.2 Historia de la Educación Física en el Ecuador 28
1.2.3 Importancia de la Educación física en la forma integral del estudiante 28
1.2.4 Educación física en el currículo ecuatoriano 29
1.2.5 Rol del docente de Educación física en el proceso enseñanza- aprendizaje 29
Capítulo 2: Materiales y Métodos 31

2.1 Tipo de investigación 31
2.1.1 Alcance de investigación 31
2.1.2 Diseño de investigación 32
2.1.3 Métodos de investigación 32
2.2 Técnicas de investigación científica 34
2.2.1 Lista de Cotejo 34
2.2.2 Entrevista 34
2.3 Preguntas Investigación 34
2.4 Matriz de operacionalización de variable 36
2.5 Participantes 37
2.5.1 Muestra 38
2.6 Procedimiento y análisis de datos 39
Capítulo 3: Resultados y Discusión 40
3.1 Lista de cotejo aplicado a estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo 40
3.2 Entrevista aplicada a los docentes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo 46
Capítulo 4: Propuesta 59
Título de la propuesta 59
Introducción 59
Objetivos 60
Objetivo General 60
Objetivos Específicos 60
Desarrollo de la propuesta 61
Capítulo 1: Tipos de actividades de calentamiento Generales - Específicos – Lúdicos – Motivacionales – Emocionales – Preventivos que fomenten la participación y la motivación de los estudiantes durante la clase. 62
Capítulo 2: Proceso de planificación con el esquema de Diseño Universal para el Aprendizaje para desarrollar los tipos de actividades de calentamientos 70
Conclusiones 92
Recomendaciones 93
Glosario 94
Referencias Bibliográficas 95
Anexos: 99

Índice de Tablas

Tabla 1 ¿Conoces sobre el calentamiento físico en las clases de educación física? 40
Tabla 2 ¿Sabes que el calentamiento físico me ayuda o moviliza brazos y piernas con facilidad? 41
Tabla 3 ¿Crees que el calentamiento físico evita que te lastimes al jugar y correr? 42
Tabla 4 ¿Puedes observar que el calentamiento es demasiado largo o aburrido? 43
Tabla 5 ¿Conoces que tipos de calentamientos es el adecuado para tu edad? 44
Tabla 6 ¿Te gustaría conocer sobre los tipos de calentamientos físicos que genera juegos de motivación, actividades con juego y otras? 45
Tabla 7 Entrevista 1 46
Tabla 8 Entrevista 2 47
Tabla 9 Entrevista 3 49
Tabla 10 Entrevista 4 51
Tabla 11 Entrevista 5 53
Tabla 12 Entrevista 6 55
Tabla 13 Entrevista 7 57

Índice de Ilustración

Ilustración 1 24
lIlustración 2 Actividad El Semáforo de movimiento. Fuente propia. 63
Ilustración 3 Actividad Viaje por el mundo deportivo. Fuente propia. 63
Ilustración 4 Actividad Carrera de animales. Fuente propia..... 63
Ilustración 5 Actividad Circuito de Coordinación. Fuente Propia..... 64
Ilustración 6 Actividad Sombras Deportivas. Fuente Propia..... 64
Ilustración 7 Actividad Mini-Juego Técnico Adaptado. Fuente Propia. 64
Ilustración 8 Actividad La isla perdida. Fuente Propia. 65
Ilustración 9 Actividad Los Mensajeros del Movimiento. Fuente Propia. 65
Ilustración 10 Actividad Superhéroes en Acción. Fuente Propia. 65
Ilustración 11 Actividad Yo Puedo, Yo Logro. Fuente Propia..... 66
Ilustración 12 Actividad El Reto Personal. Fuente Propia. 66
Ilustración 13 Actividad Visualiza y Actúa. Fuente Propia..... 66
Ilustración 14 Actividad El Termómetro Emocional. Fuente Propia. 67
Ilustración 15 Actividad Saludos con Energía Positiva. Fuente Propia..... 67
Ilustración 16 Actividad El Espejo Emocional. Fuente Propia..... 67
Ilustración 17 Actividad Escáner Corporal. Fuente Propia. 68
Ilustración 18 Actividad Guardines de Postura. Fuente Propia. 68
Ilustración 19 Actividad Seguridad Motriz. Fuente Propia. 68
Ilustración 20 Actividad Estiramientos Protectores. Fuente Propia. 69
Ilustración 21 Ejecución de movimientos..... 72
Ilustración 22 Capacidades Físicas Superhéroes 75
Ilustración 23 Imitación Docente-Estudiante 79
Ilustración 24 Explicación Corporal Docente..... 82
Ilustración 25 Explicación Indicativa Docente..... 85
Ilustración 26 Participación Docente con Estudiantes..... 89

Introducción

Planteamiento del problema

Mediante el proceso investigativo se observa la falta de interés sobre los beneficios del calentamiento en la clase de Educación física que constituye una problemática común, que afecta tanto en el desempeño y la seguridad de los estudiantes, con frecuencia se percibe a previa vista como un proceso repetitivo y sin mayor utilidad, lo que provoca desinterés y poca disposición en la realización del calentamiento.

Esta percepción suele desarrollarse en la carencia de conocimiento tanto docente como estudiante sobre los aportes reales del calentamiento, entre ellos, hora de la movilidad articular, la actividad muscular progresiva y la reducción del riesgo de lesiones. Cuando no se entiende la importancia de esta etapa, se dificulta la adquisición de hábitos saludables que ayuden al bienestar físico del estudiante y eso limita el aprovechamiento integral de la clase de educación física.

Por lo tanto, abordar esta falta de interés es fundamental para fortalecer el autocuidado, mejorar la preparación del alumnado y favorecer una participación más eficaz y consciente en las actividades deportivas escolares acerca de los beneficios del calentamiento que incide directamente en la falta de la motivación de parte del docente como educador y el estudiante como educando, durante la participación en la clase de educación física.

Cuando los estudiantes no comprenden adecuadamente cómo y porque se realiza esta fase inicial, tienden a verla como una actividad desinteresada, poco motivadora o innecesaria. Esta percepción disminuye la participación de los estudiantes y genera actitudes de desinterés, afectando el desarrollo adecuado de la clase y dificultando al docente a que cumpla los objetivos específicos de la clase, que parte de los estudiantes se origina por algunas causas, entre ellas la falta de variedad metodológica, falta de originalidad, falta de creatividad y la ausencia de actividades lúdicas que resulten atractivas para la clase que son repetitivas, no logran comprender su utilidad y lo percibe como una simple obligación.

Muchos educadores del área de Educación física enfrentan varios retos e dificultades al integrar motivar a los estudiantes en la fase del calentamiento debido a la limitada implementación de estrategias sobre el calentamiento se lo presenta de forma

tradicional, sin integración, de eso necesidad del grupo, pierde impacto y no logra estimular la participación, esta falta de innovación reduce la interacción, la atención, la participación, y el entusiasmo en el estudiante convirtiéndola así en una actividad poco llamativa que no logra cumplir su función al iniciar una clase práctica.

A pesar de que se han fomentado campañas en el país para incentivar la actividad física, el calentamiento ha sido dejado de lado, no reconociendo su función en la prevención y el rendimiento. Estudios en el campo de la Educación Física, este elemento es fundamental para una práctica eficaz y segura; sin embargo, se utilización todavía es marginal en las instituciones educativas, particularmente en los séptimos años de EGB, etapa clave para establecer hábitos saludables.

Delimitaciones

Delimitación del problema

La presente investigación, se la realizará en la Unidad Educativa "María Angelica Idrobo" ubicado en la Provincia de Imbabura, en el cantón Ibarra de la parroquia El Sagrario, en las calles Rafael Troya y Bolívar perteneciente a la Zona 1 con la participación de docentes y estudiantes de los séptimos años de Educación General Básica y su delimitación temporal será el año lectivo 2025-2026.

Formulación del problema

¿Qué beneficios aporta el calentamiento en las clases de Educación Física a los estudiantes de 7mo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo de la ciudad de Ibarra?

Antecedentes

La presente investigación tiene como importancia saber las necesidades que inciden en las Unidades Educativas dentro de la clase de Educación Física en estudiantes de séptimos años de Educación General Básica. El calentamiento por lo general se lo conoce como la etapa previa antes de realizar cualquier actividad física sin embargo no

le brindamos la importancia que se merece. Según, (Villagómez, 2018) mencionaba que estadísticamente personas que realizan actividad física constante saben lo beneficioso e importante que es realizar el calentamiento al contrario los jóvenes que reciben clases de educación física no le dan la importancia que se merece.

Esta investigación se interesa a dar solución al problema detectado con los docentes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo, como el poco beneficio que le dan al calentamiento, además, el impacto al utilizar los distintos procesos con los Estudiantes permite evaluar de una manera más efectiva su aprendizaje cognitivo y practico de sus capacidades físicas, para luego detectar resultados físicos sin lesiones o futuras afecciones corporales.

Se puede considerar sobre la relevancia local al abordar una necesidad específica de la comunidad educativa. Su objetivo es promover una cultura de prevención, cuidado corporal y rendimiento físico saludable entre los estudiantes. Esto a su vez coma contribuye a mejor calidad la educación general de la institución y a fortalecer las prácticas pedagógicas, recreativas y deportivas en el ámbito de la educación física

A nivel regional, este estudio es muy importante porque sus hallazgos pueden ser un punto inicial para otras Unidades Educativas de la provincia del Imbabura y la zona norte del país. Busca promover una enseñanza que reconozca la importancia del calentamiento y sus beneficios como componente fundamental en la formación completa del estudiante adicional podría impulsar la creación de programas y talleres de actualización para docentes que sean seguros y efectivos.

A nivel nacional, este estudio respalda los objetivos del sistema educativo del Ecuador que se enfoca en el desarrollo integral de las personas y fomenta el bienestar social, físico y mental de los alumnos. Asimismo, está alineado con las políticas públicas del Ministerio de Educación, que promueven la salud el ejercicio físico y la prevención de lesiones en los diferentes Establecimientos Educativos, enfatizando lo crucial que es el calentamiento y lo importante que es para el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.

Los beneficiarios directos es la Unidad Educativa “María Angelica Idrobo” de la ciudad de Ibarra y los docentes del área de Educación Física quienes pueden incorporar nuevas estrategias para mejorar la calidad de las clases. De moneda indirecta son beneficiados los mismos estudiantes del Séptimo año de Educación General Básico “A”,

al adquirir nuevos conocimientos prácticos como teóricos sobrellevando la importancia que tiene el calentamiento y los beneficios que influye, lo que contribuye a desarrollar un buen desempeño dentro y fuera de la clase.

Ante esta situación, es esencial iniciar un nuevo tipo de estrategias en el cual involucre la innovación de crear nuevas actividades de calentamiento, que despierten el interés de los estudiantes y los orienten al desarrollo de un aprendizaje adecuado. Un calentamiento bien planificado en la parte inicial de una clase no solo va a preparar el cuerpo físicamente, sino que también va a mejorar la atención, las ganas, el esfuerzo de aprender y la motivación en los estudiantes.

Justificación

Para la realización del siguiente trabajo investigativo se visitó la biblioteca virtual de la Universidad Técnica del Norte y repositorios donde se encontró fuentes bibliográficas las cuales aportan valiosa información para nuestra investigación, se ha revisado libros, tesis y revistas elaboras por autores de relevancia cuyas investigaciones se relacionan con el tema del calentamiento en la clase de educación física inclusive se ha encontrado investigaciones que ayudan a evaluar de manera más efectiva su aprendizaje cognitivo y practico en la clase.

Por ello el calentamiento se considera un componente importante en la clase de educación física, por ende, se puede encontrar muchas investigaciones sobre este tema en particular, ya que muchos no sabes cómo llevar a cabo este proceso en los deportes existentes y como resultado los estudiantes al pasar el tiempo sufren de dolores, lesiones o traumas que no es lo que se busca en esta investigación.

De acuerdo con la investigación realizada por, (Gómez y Álvarez, 2021), se evaluaron los efectos agudos de diferentes tipos de calentamiento tradicional, juegos adaptados, en estudiantes de educación básica, se evidenciaron que todas las modalidades de calentamiento mejoraron significativamente el rendimiento físico y las habilidades motrices, en comparación con la condición sin calentamiento. Esta contribución apoya la importancia del calentamiento en la clase de educación física, pues demuestra que esta fase inicial favorece el acondicionamiento corporal y ayuda obtener un rendimiento optimo en estas actividades. Además, si los estudiantes no llevan a cabo o no valoran el

calentamiento, se pierde la oportunidad de mejorar su rendimiento y reducir el riesgo que sufran lesiones. Por lo tanto, es fundamental fomentar el interés en esta práctica para optimizar la calidad de la participación y el aprendizaje.

Evidentemente se presentan los resultados de Gómez y Álvarez (2021) que destacan lo fundamental que es el calentamiento previo en la clase de educación física, incluso en edades escolares. Esta mejora resalta que como tanto en el rendimiento fisco y las habilidades motrices no solo cumple con la función preventiva de sufrir lesiones, sino que también actúa como un potenciador para realizar con más ganas la clase de educación física lo cual mejoraría notablemente su desempeño tanto estudiantes como el docente.

Por otra parte, sabiendo que es primordial la educación física para el desarrollo del individuo, influyendo en el bienestar físico y cognitivo. La información obtenida de las fuentes bibliográficas se adentra en la importancia del calentamiento en la actividad física, según Chuncho et al., (2019) puede servir también como una herramienta para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

En otro estudio, según Sucunota (2024) trata de que la educación física impacta en el bienestar integral de los estudiantes, promoviendo la autoestima, la cooperación y la disciplina. Nos señala también que el uso de estrategias bien estructuradas como rutinas de calentamiento adaptadas mejora no solo el rendimiento físico sino también la motivación y el ambiente escolar. Como se venía diciendo, la motivación juega un papel crucial en el calentamiento de la clase de educación física, ya que influye en la actitud de los estudiantes, su nivel de esfuerzo y la calidad de su participación. Una buena motivación mejora el rendimiento y promueve un aprendizaje más significativo.

Según, Garzón Mosquera y Aragón Vargas (2021) recopilan un amplio repositorio de estudios científicos que muestran cómo la actividad física puede mejorar la función cognitiva, prevenir el sobrepeso, reducir la mortalidad y fortalecer la salud cardiovascular. Además, cabe recalcar que la actividad física nos aporta grandes beneficios a nuestra salud, sin embargo, aunque es evidente que la actividad física aporta enormes beneficios a nuestra salud, también es importante mencionar que no basta con moverse por moverse. La manera en la que tomamos el ejercicio desde nuestra perspectiva mental hasta la física influye ya sea para bien o mal. En este sentido, el calentamiento no debería verse como un algo aburrido o una parte de la clase de la que no hay que tomar relevancia como muchas veces lo hemos venido haciendo incluso

cuando vamos a entrenar o en otros casos realizar cualquier deporte. Al contrario, es un momento clave, tanto para preparar el cuerpo como para conectar con uno mismo, con el grupo, e incluso con los objetivos que se desea realizar.

Muchas veces, por falta de información o falta de significancia, se tiende a subestimar el valor del calentamiento. Nos lanzamos a correr, a jugar, a saltar. sin darle a nuestro cuerpo el tiempo que necesita para adaptarse al esfuerzo. Además, si estamos hablando de estudiantes de una Unidad Educativa, el mensaje es aún más importante. Como recalca Soconuta (2024), ellos están en una etapa clave de su desarrollo, no solo físico, sino también emocional y social. Enseñarles desde pequeños que un buen calentamiento es parte del cuidado personal, en realidad, enseñarles a quererse, a escucharse, y a reconocer los límites y capacidades de su cuerpo.

Objetivos

Objetivo General

Determinar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año EGB en la Unidad Educativa María Angelica Idrobo en la ciudad de Ibarra

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar de forma sistemática los conocimientos que presentan los estudiantes sobre los beneficios del calentamiento desarrollado en las clases de Educación Física en los séptimos años de Educación General Básica
2. Indagar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física mediante el análisis del trabajo practico y los conocimientos que emplean los docentes en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica
3. Proponer estrategias didácticas para mejorar el calentamiento en las clases de educación física con los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica

Preguntas de Investigación

1. ¿Cómo se diagnostica de forma sistemática los conocimientos que presentan los estudiantes sobre los beneficios del calentamiento desarrollado en las clases de Educación Física con estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?

2. ¿Cuáles son los beneficios del calentamiento en las clases de Educación física mediante el trabajo practico que emplea el docente en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?
3. ¿Cuáles son las estrategias didácticas para mejorar el calentamiento en las clases de educación física con los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?

Capítulo 1: Marco Teórico

En Educación Física, el calentamiento es una fase que se realiza antes de cualquier actividad física y consiste en ejercicios de intensidad progresiva, cuyo objetivo es preparar la mente y el cuerpo de los estudiantes para el esfuerzo físico que va realizar posteriormente, así podrá el estudiante realizar actividades planificadas de una mejor manera y evitando cualquier tipo de lesiones que podría ocasionar la intensidad de los ejercicios que se van a adentrar a la clase.

Según (Sánchez Bañuelos, 1996), el calentamiento contribuye a la forma integral y armónica de los estudiantes y numerosos los beneficios de los estudiantes que aporta mejoras a la salud mental psíquica y física sobre todo cuando los estudiantes dedican muchas horas al trabajo intelectual. Desde este punto de vista, no es una práctica mecánica, sino de un proceso pedagógico que debe estar cuidadosamente planificado y adaptado a las características de los estudiantes.

1.1 Beneficio del Calentamiento

El calentamiento se refiere a una fase preparatoria esencial, consiste en realizar actividades físicas moderadas y de intensidad progresiva que se realizan antes de la actividad principal. Con el fin de optimizar y prepara física y mentalmente al individuo, así como disminuir significativamente el riego de lesiones.

Implica mejoras a nivel fisiológico, como la mejora de la condición cognitiva, el aumento de la masa muscular y del flujo sanguíneo. Esto disminuye el riesgo de lesiones y potencia el rendimiento, según Gómez Alvares (2021), señalan que el calentamiento es “una fase previa de activación neuromuscular” crucial para el rendimiento físico inmediato en escolares (pág. 19).

El calentamiento para (Frías et al., 2020), es considerado, un elemento indispensable en las actividades en las que involucra el cuerpo a cargas de esfuerzo físico como en deportes, entrenamientos, juegos o en este caso en la clase de educación física.

1.1.1 Concepto de calentamiento

El calentamiento se compone de una serie de actividades que se llevan a cabo antes de comenzar cualquier actividad de esfuerzo físico, entrenamiento, competencia o clases de educación física. Su propósito es preparar el cuerpo para un desempeño optimo y adecuado para evitar así lesiones leves o graves.

Según (Sagarra y Vega, 2019), el calentamiento incluye un conjunto de ejercicios que tienen como objetivo preparar el acondicionar el cuerpo antes y después del ejercicio físico, favoreciendo el desempeño y disminuyendo los riegos durante la actividad deportiva.

1.1.2 Tipos de calentamiento

El calentamiento va más allá que solo una rutina de iniciación a cualquier actividad dentro de la clase de Educación Física es el proceso de poner el cuerpo preparado para el esfuerzo. Se divide principalmente en momentos claves que se pueden acoplar al realizar la rutina habitual de inicio, los cuales son:

- **Calentamiento General**

El calentamiento general, según (Chuquimarca, 2022), menciona que funciona como herramienta fundamental en cualquier Actividad Física, su propósito es despertar al organismo de forma global antes de comenzar con tareas demandantes. Esta fase tiene como objetivo activar los grandes grupos musculares y los sistemas metabólicos de manera progresiva mediante practicas simples y variadas como trotes suaves, movilidad articular y estiramientos. Para que sea eficaz debe se debe evitar la monotonía mediante repeticiones cortas y dinámicas, para que el estudiante este preparado tanto física como emocionalmente.

- **Calentamiento Especifico:**

El calentamiento especifico se centra en los movimientos característicos del deporte o actividad que se va a desarrollar en este caso en las clases de Educación Física; por ejemplo, en el baloncesto serian pasos cortos y desplazamientos laterales. Esto mejora la preparación funcional de los músculos involucrados. Según (Merino Marbán et al,. 2025), nos mencionan que la activación neuromuscular se mejora y se logra un mejor

rendimiento técnico y coordinación al incluir ejercicios específicos durante el calentamiento, lo cual prepara al estudiantado de manera más efectiva para la exigencia de la clase.

- **Calentamiento Lúdico:**

El calentamiento lúdico conlleva elementos de juego con el objetivo de fomentar la motivación y participación de los estudiantes en las clases de Educación Física. De acuerdo con (Rodríguez Castillo, 2023), dice que las actividades basadas en dinámicas divertidas mejoran la predisposición de los estudiantes al realizar las actividades y favorecen una mayor concentración en la clase. Los juegos tienen la posibilidad de permitir trabajar objetivos sociales y físicos a la vez, lo cual favorece una experiencia educativa más dinámica e integradora.

- **Calentamiento Motivacional:**

Por otra parte, el calentamiento motivacional en la Educación Física no solo debe poner énfasis a lo biológico, sino también a la parte dimensional psicológica mediate la motivación. Según (López y Ramírez, 2022), mencionan que, al comienzo de las actividades requeridas, incorporar retos simples y retroalimentación positiva aumenta considerablemente la motivación intrínseca de los estudiantes. Sagbaicela et al., (2024) sostiene, de forma adicional, que este tipo de calentamiento prepara al estudiantado psicológicamente para afrontar las exigencias requeridas en las clases de Educación Fisca con mayor concentración y actitud positiva dentro de ella.

- **Calentamiento Emocional:**

El calentamiento emocional, además de la Actividad Física, ha adquirido una importancia creciente en el desarrollo integral de los jóvenes, una herramienta clave para la gestión de la convivencia y la autorregulación afectiva del grupo que se intensifican procesos afectivos que influencian en su bienestar, sus relaciones personales y sociales, su rendimiento académico y personal. En este sentido, las clases de Educación Física se presentan como un espacio ideal para incorporar el trabajo emocional para el estudiante, si se sugieren dinámicas que fomenten empatía y la manifestación de emociones, no solo mediante actividades físicas, sino también mediante estrategias que promuevan la reflexión sobre experiencias afectivas durante la clase (Pérez y Jiménez, 2025). En este

contexto, introducir esta perspectiva al inicio de la jornada educativa – practica no solo mejora el ambiente educativo, sino que también sirve como medio para consolidar relaciones interpersonales y establecer valores esenciales como la colaboración y el respeto mutuo entre los compañeros (Morales, 2025).

- **Calentamiento Preventivo**

El calentamiento preventivo como sabemos, su principal función y de suma importancia en la reducción de lesiones musculares de todo nuestro cuerpo, existen muchas investigaciones que concluyen que realizar ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad deportiva o dentro de una clase física permite preparar adecuadamente los músculos y articulaciones. “Al profundizar en como los ejercicios de calentamiento protegen los músculos de las extremidades, es esencial destacar algunos programas que han demostrado ser efectivos” (Ulsco et al., 2024, p.2), es por eso que mediante esta investigación realizaremos una guía que ayude a profundizar un poco más sobre los beneficios del calentamiento.

1.1.3 Estructura del calentamiento

La estructura general o globalizada de la preparación a la ejecución del calentamiento en la clase de educación física o del entrenamiento deportivo es, en su orden el siguiente:

Ilustración 1

Estructura del calentamiento



- La parte inicial, que consiste dos subpartes, la introductoria, de carácter teórico; y la preparatoria o de calentamiento.
- La parte principal o el desarrollo de los objetivos más importantes.
- La parte final o de vuelta a la calma

No obstante, el calentamiento puede variar según factores como su duración, nivel de exigencia o el propósito de la actividad principal, se compone de fases ordenadas que le otorgan una estructura definida.

Si estas fases se realizan correctamente, permiten preparar eficazmente al cuerpo para rendir de manera óptima y eficaz en las actividades posteriores. La estructura generalmente incluye tres fases: una activación dinámica general para aumentar la temperatura corporal, una fase de estiramientos y una activación dinámica especifica (Segarra Alvares y Vegas Martínez, 2019).

1.1.4 Efectos del calentamiento

Según (Frías Gómez et al., 2020), indica que el proceso de calentamiento en las clases de educación física aporta ventajas significativas tanto físicas como mentales acondicionando el cuerpo para desempeños intensos al mejorar el rendimiento de varios sistemas orgánicos tales como:

- Sistema nervioso: Fomenta una mayor capacidad de reacción, equilibra los procesos de excitación e inhibición, activa el sistema neurovegetativo y para controlar funciones internas mejora los reflejos a través de una transmisión nerviosa más eficaz.
- Sistema Muscular: Eleva la temperatura corporal y muscular facilitando la actividad activa y metabolismo, mientras reduce la viscosidad para aumentar la velocidad y fuerza de contracción, además estimula una mejor nutrición y oxigenación elimina sustancias tóxicas y prepara el aparato motor para esfuerzos significativos.
- Sistema Cardiovascular: Incrementa la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y el volumen de sangre en la circulación, lo cual permite transportar más sustratos de oxígeno a los músculos y eliminar los desechos del metabolismo.
- Sistema respiratorio: Acelera la frecuencia y el volumen respiratorio activando rápidamente los mecanismos de regulación para una respiración más eficiente.

1.1.5 Clasificación del calentamiento

El calentamiento en la clase de Educación física se clasifica por dos tipos principales según su enfoque y objetivos de la clase: el calentamiento general y el calentamiento especifico.

En primer lugar, “el calentamiento general activa el organismo globalmente” (Frías Gómez et al., 2020, p.937), este involucra grandes grupos musculares, aumentar la frecuencia cardiaca, la respiración y la temperatura corporal; además se realiza antes de realizar cualquier actividad física, independientemente del deporte o ejercicio

En segundo lugar, se orienta a la preparación detallada para una diciplina en particular, incorporando movimientos técnicos y tácticos a la sesión principal enfocada, optimizando la coordinación y la eficiencia motriz. (Frías Gómez et al., 2020).

1.1.6 Eficacia del calentamiento

El calentamiento en la Educación Física es una herramienta increíblemente efectiva que no solo te prepara básicamente, sino que también te salva de muchos problemas que puedes tener en tu experiencia como preparador y educador.

Tal es el caso que ayuda a tu cuerpo se adapte gradualmente a la actividad intensa, reduciendo el riesgo a lesiones como esguinces, luxaciones o tirones musculares, porque no solo eleva la temperatura de los músculos sino también mejora la circulación, lo que hace que todo funcione mejor.

Además, mejora tu rendimiento general, te sientes más ágil, con mayor coordinación y menos cansancio, lo que implica que puedes rendir al máximo en el ejercicio principal o en el juego. Permítanme decirles que el calentamiento es como darle un aviso a tu cuerpo antes de actuar, y las investigaciones indican que quienes lo hacen bien terminan con menos accidentes y resultados positivos.

1.2 Clases de Educación Física

- **Contexto escolar**

La Educación Física, de acuerdo con (Mendez Flores, 2024) es una disciplina pedagógica completa e imprescindible dentro del currículo escolar, pues promueve el

desarrollo integral del ser humano a través de la actividad física, el deporte, el juego motor y la expresión escolar.

Esta área no solamente se centra en lo físico o deportivo, sino que además promueve el desarrollo cognitivo, social y emocional de los estudiantes fortaleciendo sus habilidades motrices y hábitos de vida activa y saludable.

En el contexto escolar la educación física desempeña un papel fundamental, ya que contribuye la convivencia, la cooperación, la disciplina y el respeto por las normas. Así mismo impulsa valores como la integración, la autoestima, la resiliencia, y el pensamiento crítico, de esta manera se convierte en un lugar educativo que promueve el aprendizaje integral y la formación de ciudadanos comprometidos con su propio bienestar personal y con el de la sociedad.

1.2.1 Objetivos de la Educación Física

Promover el desarrollo integral del ser humano a través de la práctica sistemática y formativa de la actividad física, el deporte, el juego y la expresión corporal es el objetivo principal de la educación física. De acuerdo con (Gonzales y Pérez, 2023), esta disciplina no solo tiene como objetivo potenciar las habilidades físicas, sino también promover actitudes, valores y capacidades sociales que fortalezcan el bienestar individual y grupal. Existen muchos objetivos sobre la educación física, pero entre los que más destacan son;

- Desarrollar las capacidades físicas básicas y motrices como la fuerza la velocidad la resistencia flexibilidad y coordinación mediante actividades que estimulen en movimiento y la psicomotricidad
- Fomentar hábitos de vida saludable promoviendo la importancia del ejercicio físico la alimentación equilibrada y el autocuidado.
- favorecer el desarrollo social y emocional fortaleciendo valores.
- Contribuir al desarrollo cognitivo, mejorando la atención la concentración y la toma de decisiones a través del aprendizaje de estrategias motoras y técnicas deportivas.

- Promover la inclusión y la equidad brindando oportunidades de participación hacia todos los estudiantes independientemente de sus condiciones físicas o de sus habilidades.
- estimular la expresión corporal y la creatividad mediante actividades que permitan comunicarse y manifestar emociones a través del movimiento
- desarrollar la autonomía y la responsabilidad personal incentivando el esfuerzo y la perseverancia en la práctica física.

1.2.2 Historia de la Educación Física en el Ecuador

En su estudio sobre el contexto histórico y social, (Scharagrodsky y Barreto Andrade, 2022) sostienen que la educación Fisca en Ecuador nació de procedimientos legales y educativos del siglo XX. También nos mencionan que la instrucción de gimnasia y ejercicios militares se incluyó obligatoriamente en los planes de estudio escolares desde que se establecieron institutos pedagógicos en 1901 y cuando fue promulgada la ley de educación en 1912.

Además, se empleó a maestros foráneos para la enseñanza de la gimnasia en las primeras décadas del siglo, los cuales fueron criticados por sus métodos muy estrictos con algunos grupos. Después, la consolidación institucional progresó, especialmente con la segunda misión pedagógica alemana y a través de la formación profesional en cultura física durante los años 70 y 80.

Finalmente, (Scharagrodsky y Barreto, 2022), subrayan que la materia de Educación Física fue oficialmente reconocida como tal gracias a la reforma curricular de 1997, mediante la creación del área de “Cultura Física” en la Educación Básica con el apoyo de un acuerdo entre Alemania y Ecuador.

1.2.3 Importancia de la Educación física en la forma integral del estudiante

La Educación Física juega un papel fundamental en la formación integral del estudiante, no solo contribuye al crecimiento motriz sino también debido a esa influencia en los aspectos cognitivo, afectivo y ético.

De acuerdo con (Ruiz et al., 2023), capacitar a los maestros en este campo se ha vuelto en una oportunidad para desarrollar unidades didácticas competencias que fomenten tácticas pedagógicas adecuadas a las particularidades de los estudiantes y al contexto normativo vigente.

Esta visión demuestra que la Educación Física es más que un lugar para moverse ya que es una herramienta pedagógica que no solo mejoran las capacidades físicas sino también la reflexión y el pensamiento crítico la responsabilidad y la autonomía. Por lo tanto, en el contexto escolar, su aplicación ayuda notablemente a la educación de ciudadanos saludables, independientes y comprometidos con su propio aprendizaje.

1.2.4 Educación física en el currículo ecuatoriano

La Educación Física, según el currículo ecuatoriano, es presentada como una disciplina que va más allá del ejercicio físico, ya que integra el desarrollo del estudiante mediante sus habilidades motrices, emocionales y sociales en un contexto de inclusión y diversidad cultural (Ministerio de Educación, 2016).

De acuerdo con el currículo, este capo de estudio promueve a los estudiantes a participar en una variedad de prácticas corporales como danzas, juegos tradicionales y actividades propias del entorno ecuatoriano. Esto no solo fortalece el cuerpo, sino que contribuye al desarrollo de la identidad cultural y del sentimiento de pertenencia mediante la apreciación de la diversidad étnica y las practicas corporales existentes en el país.

Además, la educación física en el currículo ecuatoriano impulsa el crecimiento de competencias individuales, como la autonomía, la interacción democrática y la responsabilidad sobre su propio bienestar, incentivando estilos de vida activos y hábitos saludables desde los primeros años escolares hasta la etapa secundaria. (Ministerio de Educación, 2016). Así, la educación física, deja de ser una asignatura de carácter recreativo y se transforma en una herramienta pedagógica que contribuye al desarrollo emocional, social y cognitiva del alumnado, preparando de esta forma para afrontar los retos de esta sociedad.

1.2.5 Rol del docente de Educación física en el proceso enseñanza- aprendizaje

En la sociedad actual, el docente de educación física tiene un rol importante en el proceso de cada estudiante, asume un papel más allá de ser un instructor de movimientos guiados y estructurados, a ser un mediador entre el estudiante y su entorno social y cultural, actúa como facilitador dinámico que transforma actividades físicas en experiencias educativas profundas. Mas allá de impartir técnicas deportivas, este profesional diseña entornos inclusivos que adapta a cada uno a las necesidades de sus estudiantes, fomentando la motivación, el trabajo en equipo y la capacidad humana de adaptarse positivamente frente a la adversidad, mientras integra valores éticos como el respeto y la responsabilidad.

Según (Prado Perez & Albarran, 2023), el docente no solo transmite conocimientos técnicos sobre actividad física, motricidad o deporte, también promueve actitudes, hábitos saludables y una cultura corporal que integra a la sociedad y los valores. Además, los autores destacan la necesidad de que los educadores físicos estén capacitados practica y teóricamente, lo que les permite planificar, ejecutar y reflexionar sobre sus clases con un enfoque humanista, adaptándose a las demandas de una sociedad actual.

Por lo tanto, en el proceso de enseñanza-aprendizaje el docente de educación física no solo enseña moverse y a jugar, sino que educa para la vida, fortaleciendo la autoestima, el pensamiento y el sentido de comunidad en sus estudiantes.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1 Tipo de investigación

En esta investigación sobre los beneficios del calentamiento en la clase de Educación física en estudiantes de 7mo año EGB de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo, adopta un tipo de investigación cuantitativo y cualitativo (mixto). Según (Hernández y Mendoza, 2020) menciona que la investigación mixta plantea que esta integración permite juntar datos numéricos con datos descriptivos que proceden de la observación y la percepción de los participantes. Esta combinación proporciona una perspectiva más amplia y detallada del proceso en busca de los beneficios que causa el calentamiento en las clases de Educación Física, permitiendo analizar tanto su impacto medible como la experiencia real de docentes y estudiantes. Por lo tanto, este método es apropiado para la presente investigación, porque facilita una interpretación más equilibrada y profunda acerca de cómo ocurre el calentamiento y cuáles son sus beneficios en los estudiantes de 7mo Año de Educación General Básica.

2.1.1 Alcance de investigación

En cuanto al alcance de la investigación es de carácter descriptivo ya que tiene como objetivo detallar las propiedades, las características y los perfiles de individuos, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea subjeto de análisis. En otras palabras, su único objetivo es comparar y recopilar información de manera individual o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren; no tienen la intención de señalar como se relacionan (Galarza, 2020).

El alcance de esta investigación se considera explicativo, ya que busca explicar los beneficios que aporta el calentamiento en las clases de Educación Física en los estudiantes de séptimo año de Educación General básica. De acuerdo con (Hernández y Mendoza, 2020) los estudios explicativos tienen como objetivo determinar las razones de los eventos o fenómenos que se analizan, así como especificar el por qué y cómo suceden. En este contexto, la investigación procura identificar cómo el calentamiento previo contribuye al mejorar capacidades físicas, prevenir lesiones y promover la preparación

fisiológica del estudiante, aportando así una compresión más amplia sobre la importancia de este componente en la enseñanza de la educación física.

2.1.2 Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental y de corte transversal, debido a que (Hernández Sampieri et al., 2010, p.131), la "Variable dependiente no se manipula", es decir que se observan los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural para posteriormente analizarlas. Además, nos dice que se utiliza el diseño transversal cuando la recopilación de datos se lleva a cabo en un solo memento o tiempo único, con el objetivo de caracterizar variables y examinar su influencia e interrelación. En consecuencia, la finalidad de este estudio es reunir datos durante un periodo específico para describir los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física, sin alterar las condiciones del sistema escolar, impartiendo conocimientos y experiencias recaudadas durante todo este tiempo de preparación.

2.1.3 Métodos de investigación

- **Método deductivo – inductivo**

Se empeló este método a través de una perspectiva deductiva, comenzando con bases teóricas generales, que posibilitaron examinar y entender distintos escenarios que surgen en el aula. Igualmente, a partir de un enfoque inductivo, se observa casos específicos en los estudiantes, permitiendo obtener resultados generale acerca de la importancia y los beneficios del calentamiento en el contexto educativo.

Según (Hernández Sampieri et al., 2010), dice que posibilita partir de la observación de hechos específicos, como el rendimiento físico de los estudiantes, para obtener conclusiones generales acerca de los efectos del calentamiento

- **Método analítico – sintético:**

Mediante este método, desde una perspectiva analítica, en esta investigación se analizó los diferentes elementos del calentamiento, incluyendo sus tipos, beneficios tanto físicos como emocionales, así como la manera en que los docentes lo aplican. Se elaboró

una síntesis con datos recopilados para comprender en términos generales como el calentamiento ayuda a mejorar significativamente el rendimiento, la armonía y la salud de los estudiantes de séptimos años en las clases de educación física.

Se emplea para descomponer el fenómeno en sus componentes pedagógicos, motrices y físicos con el objetivo de entender como cada uno aporta al desempeño total del estudiante (Hernández Sampieri et al., 2010).

- **Método estadístico descriptivo**

Según (Medina Romero et al., 2023) se utilizó este método estadístico para analizar, procesar e interpretar la información recopilada, permitiendo obtener conclusiones objetivas y verificables sobre los beneficios del calentamiento en las clases de educación física, también permitió la comparación y organización de los resultados.

La estadística es un instrumento crucial en la metodología de la investigación ya que asegura que los datos sean confiables y apoya a la validez científica de los resultados obtenidos.

- **Método de campo**

Se utilizó este método para facilitar la obtención de información directa en el contexto en el que se lleva a cabo la investigación, lo que permite observar y analizar las acciones relacionadas con el calentamiento en las clases de educación física. A través de este método se consigue interactuar con los estudiantes y recolectar información real sobre la aplicación y los beneficios del calentamiento en el contexto Educativo.

Según (Arias y Covinos, 2021), definen el campo de estudio a la población ya que es muy importante aplicar este método de investigación, ya que permite que el investigador acuda al sitio con el objetivo de recolectar información útil para su investigación.

- **Método Bibliográfico**

Este método fue utilizado para respaldar la investigación mediante referencias bibliográficos de: libros, tesis, artículos, entre otros. Estas fuentes ayudaron a proporcionar un marco teórico que fomente el análisis del tema propuesto.

Según Carranza et al. (2024), nos dicen que el método bibliográfico “es el conjunto de referencias y fuentes utilizadas en el estudio. Debe incluir todas las fuentes

citadas en la revisión de la literatura y cualquier otra fuente utilizada en la investigación" (p.85).

2.2 Técnicas de investigación científica

2.2.1 Lista de Cotejo

Mediante la ficha de cotejo se recopila información directa y confiable de los estudiantes respecto a la práctica del calentamiento en la clase de educación física, mediante un cuestionario estructurado por un conjunto de preguntas formuladas de manera objetiva, y coherente que facilita cuantificar opiniones y actitudes.

2.2.2 Entrevista

Se utilizará la entrevista a docentes del área de Educación Física en esta investigación ya que permite obtener información más profunda y detallada sobre cómo y porque aplican determinados tipos de calentamiento en sus clases, así como determinar la importancia del realizar el calentamiento. Este instrumento facilita conocer sus criterios pedagógicos, sus experiencias y dificultades, aspectos que no son fácilmente observables.

2.3 Preguntas Investigación

1. **¿Cómo se diagnostica de forma sistemática los conocimientos que presentan los estudiantes sobre los beneficios del calentamiento desarrollado en las clases de Educación Física con estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?**

   Para hacer un diagnóstico sistemático sobre los conocimientos que presentan los estudiantes sobre los beneficios del calentamiento, se utilizan métodos e instrumentos de investigación como la lista de cotejo y la entrevista. Estos posibilitan identificar cuan bien los estudiantes entienden la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad física. Además, se analizan

aspectos relacionados con la participación, motivación y preparación física durante las clases de educación física. Los datos obtenidos contribuyen a identificar las fortalezas y debilidades de la aplicación del calentamiento.

2. **¿Cuáles son los beneficios del calentamiento en las clases de Educación física mediante el trabajo practico que emplea el docente en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?**

La indagación acerca de los beneficios del calentamiento ayuda a entender la relevancia de esta etapa preparatoria en las clases de Educación Física. Se demuestra que el calentamiento ayuda a mejorar la activación física y mental del estudiante antes de realizar ejercicios de mayor intensidad, gracias al trabajo practico del docente. Además, fomenta que los alumnos se concentren más, se motiven y participen activamente en las actividades de clase. Desde el punto de vista fisiológico, ayuda a preparar músculos, articulaciones, disminuyendo el riesgo de lesiones y mejorando el rendimiento físico de los estudiantes.

3. **¿Cuáles son las estrategias didácticas para mejorar el calentamiento en las clases de educación física con los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?**

Se propone estrategias metodológicas con el objetivo de fortalecer la aplicación del calentamiento en las clases de Educación Física y mejorar la ejecución de actividades pedagógicas y recreativas. Estas estrategias están enfocadas en incluir ejercicios dinámicos, originales, actividades físico - lúdico y actividades de acuerdo a la edad de los estudiantes de séptimos años, lo que facilita una óptima preparación tanto psicológica como corporal. Así mismo se procura aumentar la participación de la clase, el trabajo en equipo y la motivación fomentando un entorno de aprendizaje más activo y significativo. Poner en práctica estrategias adecuadas favorece el bienestar físico de los estudiantes y contribuye al mejoramiento del proceso educativo en las clases de Educación Física.

2.4 Matriz de operacionalización de variable

Objetivos Diagnósticos	**Variables**	**Indicadores**	**Técnicas**	**Fuentes de información**
Diagnosticar de forma sistemática los conocimientos que presentan los estudiantes sobre los beneficios del calentamiento desarrollado en las clases de Educación Física en los séptimos años de Educación General Básica	Beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física	• Beneficio del Calentamiento. • Concepto de calentamiento. • Tipos de Calentamiento • Estructura del calentamiento. • Efectos del calentamiento. • Clasificación del calentamiento. • Eficacia del calentamiento.	Lista de cotejo	Aplicado a estudiantes de séptimo año de E.G B de la Unidad Educativa "María Angelica Idrobo".
Indagar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física mediante el análisis del trabajo practico y los conocimientos	Calentamiento en las clases de Educación Física.	• Clases de Educación Física • Objetivos de la Educación Física. • Historia de la educación física en el Ecuador. • Importancia de la Educación Física	Entrevista	Se aplicará a docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa "María Angelica Idrobo".

que emplean los docentes en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica		en la forma integral del estudiante. • Educación Física en el currículo ecuatoriano. • Rol del docente de Educación Fisca en el proceso enseñanza-aprendizaje		

2.5 Participantes

La población de la investigación esta conformada por ochenta y seis (86) estudiantes, distribuidos en tres paralelos: el Séptimo año "A" por veinte y nueve (29) estudiantes, Séptimo año "B" por veinte y nueve (29) estudiantes y Séptimo año "C" por veinte y ocho (28) estudiantes. Además, conformado por tres (3) docentes del área de Educación Física. Para el desarrollo del estudio, se aplicó una muestra de los estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo.

Sujetos investigados	**Cantidad de los sujetos**
Estudiantes de Séptimo "A"	29
Estudiantes de Séptimo "B"	29
Estudiantes de Séptimo "C"	28
Docentes de Educación Física de la Unidad Educativa "María Angelica Idrobo"	3
TOTAL	89

2.5.1 Muestra

$$\eta = \frac{N \,.\, \delta^2 . Z^2}{(N-1) \,.\, E^2 + \, \delta^2 . Z^2}$$

n: Tamaño de la muestra, número de unidades a determinarse.

N: Universo o población a estudiarse.

δ^2: Varianza de la población respecto a las principales características que se van a representar. Es un valor constante que equivale a 0,25, ya que la desviación típica tomada como referencia es $\delta = 0.5$

N – 1: Corrección que se usa para muestras mayores a 30 unidades.

E: Límite aceptable de error de muestra que varía entre 0.01 – 0.09 (1% y 9%).

Z: Valor obtenido mediante niveles de confianza o nivel de significancia con el que se va a realizar el tratamiento de estimaciones. Es un valor constante que si se lo toma en relación con el 95% equivale a 1.96.

$$n = \frac{Npq Z^2}{(N-1) \,.\, e^2 + \, pq \, Z^2}$$

Habitantes	**Zona**		
29	A	23,60	**24**
29	B	23,60	**24**
28	C	22,79	**23**
86			**71**

Muestreo probabilístico

Se basan en el principio de equiprobabilidad, ya que cada elemento del universo tiene una probabilidad conocida y no nula de figurar en la muestra, es decir, todos los

elementos del universo pueden formar parte de la muestra. Se va a utilizar lo aleatorio con el siguiente procedimiento de una lista completa del universo.

2.6 Procedimiento y análisis de datos

Mediante la herramienta digital SPSS recolectaremos datos cuantitativos a través del instrumento de la lista de cotejo para subir los resultados de manera manual y posterior realizar el análisis de los datos estadísticos para así obtener resultados de la variable de la investigación.

Capítulo 3: Resultados y Discusión

3.1 Lista de cotejo aplicado a estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo

1. **¿Conoces sobre el calentamiento físico en las clases de educación física?**

Tabla 1

Calentamiento físico en las clases de educación física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	19	26,8	26,8	26,8
	No	52	73,2	73,2	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Análisis;

De acuerdo con los datos obtenidos en los estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo se evidencia que un 73,2% de los estudiantes manifiesta no conocer sobre el calentamiento físico en las clases de Educación Física; Según (Alvarez – Rey et al., 2023), mencionan que para la actividad física escolar se realice de manera segura y eficaz, es fundamental que los niños tengan conocimiento sobre el calentamiento físico; No siempre lo entienden completamente, lo cual demuestra que se necesita reforzar su enseñanza a través de la Educación Física para fomentar hábitos saludables y evitar daños.

2. **¿Sabes que el calentamiento físico me ayuda o moviliza brazos y piernas con facilidad?**

Tabla 2

Calentamiento ayuda o moviliza brazos y piernas con facilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	18	25,4	25,4	25,4
	No	53	74,6	74,6	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Análisis;

Se observa con los datos obtenidos en la Unidad Educativa María Angelica Idrobo el 74,6% manifiesta que saben que el calentamiento físico ayuda a movilizar brazos y piernas con facilidad; Según (Coraisaca & Chalco, 2022) señalan que el calentamiento físico al comienzo de las clases de Educación Física ayuda a que el cuerpo del estudiante se prepara gradualmente para la actividad física, lo cual favorece la activación de los músculos y disminuye el peligro de lesiones; sin embargo, los resultados muestran que aún es necesario reforzar su correcta comprensión y aplicación en el ámbito escolar.

3. ¿Crees que el calentamiento físico evita que te lastimes al jugar y correr?

Tabla 3

El calentamiento evita que te lastimes al jugar y correr

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	54	76,1	76,1	76,1
	No	17	23,9	23,9	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

El 76,1% de los estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo consideran que el calentamiento físico evita que se lastimen al jugar y correr; Según (Tipantuña Vargas & Bryan Alexander, 2025), señalan que al realizar un calentamiento físico antes de cualquier actividad dentro de la Educación Física o deporte tiene un papel preventivo, porque disminuye el riesgo de lesión, ejercicios dinámicos, de fuerza y propioceptivos reducen notablemente la cantidad de lesiones en niños y adolescentes durante la actividad fisca; Estos resultados demuestran que la mayor parte de los estudiantes indican que reconocen la función del calentamiento como una función preventiva durante las clases de Educación Física, vinculado con la disminución de la posibilidad de sufrir alguna lesión mientras se lleva a cabo actividades deportivas y recreativas.

4. ¿Puedes observar que el calentamiento es demasiado largo o aburrido?

Tabla 4

Calentamiento físico demasiado largo o aburrido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	44	62,0	62,0	62,0
	No	27	38,0	38,0	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

El 62% de los estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo opina que el calentamiento físico es demasiado largo o aburrido; Según (García, 2025), menciona que un calentamiento físico bien organizado, que incluya ejercicios dinámicos y progresivos adecuados para la edad de los alumnos, no resulta excesivamente largo ni aburrido, sino que impulsa la activación física y la motivación hacia la clase de Educación física; Estos resultados evidencian que una parte significativa de los estudiantes muestra una percepción negativa respecto a la duración o el desarrollo del calentamiento en las clases de Educación Física. Esta situación puede estar relacionada con métodos que no son motivadores o con la repetición muy constante, lo que disminuye el interés y la participación de los alumnos.

5. ¿Conoces que tipos de calentamientos es el adecuado para tu edad?

Tabla 5

Calentamiento físico adecuado para tu edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	10	14,1	14,1	14,1
	No	61	85,9	85,9	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

El 85% de los estudiantes manifiesta que no conoce qué tipo de calentamiento es el adecuado para su edad; Según (Saavedra, 2022), señalan que hacer un buen calentamiento físico apropiado para su edad es muy importante, pues el ejercicio y la capacitación bien dirigidos en la infancia y la adolescencia brindan grandes beneficios para la salud, el desarrollo motor y para evitar las lesiones; Esto muestran que existe una gran falta de conocimiento acerca de la adecuación del calentamiento según las diferentes edades.

6. **¿Te gustaría conocer sobre los tipos de calentamientos físicos que genera juegos de motivación, actividades con juego y otras?**

Tabla 6

Tipos de calentamientos físicos, juegos de motivación, actividades con juego y otras

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	67	94,4	94,4	94,4
	No	4	5,6	5,6	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

El 94% de los estudiantes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo manifiesta que le gustaría conocer sobre los tipos de calentamientos físicos, que comprenden juegos motivacionales y otras actividades lúdicas; Según (Quintana Otero et al., 2026), mencionan que los juegos estimulan las capacidades de trabajo en equipo y habilidades sociales, demostrando la relevancia de las actividades recreativas como estrategia motivadora desde el inicio de la clase; Se evidencia que los estudiantes muestran una alta disposición y apertura hacia estrategias innovadoras y dinámicas dentro del calentamiento en las clases de Educación Física.

3.2 Entrevista aplicada a los docentes de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo

Tabla 7

Entrevista 1

Pregunta 1:	Docente 1:	Análisis de la entrevista
¿Qué importancia tiene el calentamiento en sus clases de Educación Física con estudiantes de 7mo año?	Es muy importante el calentamiento en los chicos de séptimo año, especialmente porque alcanza una movilidad en sus articulaciones para poder tener un trabajo sin ninguna lesión dentro de las clases de educación física, esto es importante en todos los cursos para que tengan una buena preparación antes de la clase. **Docente 2:** No solamente con estudiantes séptimo es primordial el calentamiento en la actividad física, sobre todo en el área de cultura física, porque sé trabajo con ellos para prevenir lesiones y no sacarlos afuera en seco, con el calentamiento se va acostumbrando a los chicos a realizar una actividad de una manera correcta.	La respuesta de los profesores muestra una posición consistente, pertinente y firme sobre el calentamiento físico en las lecciones de Educación Física. Coinciden en que esta fase es fundamental para preparar el cuerpo antes de realizar actividades más exigentes, destacando especialmente su función preventiva frente a lesiones, contracturas y sobrecargas musculares. Además, indican que el calentamiento mejora la movilidad de las articulaciones, activa los músculos y tendones de manera gradual y permite una adecuada adaptación al esfuerzo físico. Los profesores en su totalidad entienden que el

	Docente 3: Pienso que, en mi experiencia docente, el calentamiento previo a cualquier actividad es de suma importancia, debido a que músculos y tendones, entran en un movimiento previo a cualquier actividad fuerte, y estas actividades evitan lesiones, evitan contracturas y evitan cargas musculares	calentamiento no tiene que estar limitado a un curso, sino que debe ser incluido en todos los niveles educativos como una parte fundamental de la planificación metodológica.

Tabla 8

Entrevista 2

Pregunta 2: ¿Qué tipo de calentamiento utiliza con mayor frecuencia (general, específico, dinámico, lúdico)? ¿Por qué?	Docente 1: Bueno, el trabajo que se hace en el calentamiento es de dos tipos, lo realizo principalmente el general y específico dinámico, lo que vamos empezando con la movilidad de articulaciones y actividades que implementen juegos para realizar otro tipo de calentamiento, es con lo que utilizo para poder tener un poco más de interés en los estudiantes y alcance en un nivel de calentamiento adecuado.	Análisis de la entrevista Las respuestas de los docentes evidencian que el calentamiento físico en las clases de Educación Física se lleva a cabo, sobre todo, desde una perspectiva general y especifica dinámica, la cual está adaptada a la edad y a las características del grupo. Están de acuerdo en comenzar con ejercicios para mover articulaciones y activar gradualmente, y luego

Docente 2:

Empiezo de general y voy a lo específico, dependiendo la actividad que vaya a realizar también hay que realizarlo de acuerdo a las edades. En este caso si es de séptimo año lúdico tiene que ir a una parte muy pequeña, porque si no los chicos el calentamiento no se lo van a tomar con la importancia que debería ser.

Docente 3:

Normalmente como los estudiantes están en edades entre 11 a 13 años, lo que utilizo es el calentamiento general y la dinámica porque se torna una clase más divertida. El calentamiento debe elevar la temperatura corporal de forma progresiva mientras mantiene a todos enganchados de esa forma, el calentamiento general y dinámico está diseñado para activar el cuerpo y la mente y ellos participen en la clase de una manera más activa y no sean tan pasivos.

proceder a actividades más concretas que están relacionadas con el contenido principal de la clase.

Se resalta, además, la inclusión de juegos y dinámicas como estrategia para generar mayor interés y participación estudiantil, aunque, se señala la necesidad de equilibrar el componente lúdico para que el calentamiento no pierda su finalidad formativa y preventiva. Los docentes enfatizan que esta fase debe elevar gradualmente la temperatura corporal, activar el cuerpo y la mente y preparar al estudiante para una participación más activa, evitando pasividad y reduciendo riesgos de lesión.

Tabla 9

Entrevista 3

Pregunta 3:	Docente 1:	Análisis de la entrevista
¿Emplea actividades dinámicas o lúdicas durante el calentamiento? ¿Cuáles?	Yo empleo muchas actividades lúdicas para el calentamiento, especialmente lo que es carreras de competición, carreras de relevos, en lo que es juegos de persecución, igual en lo que es juegos de afinidad para poder alcanzar los grupos adecuados y poder trabajar en lo que corresponde los trabajos generales que se va a realizar a continuación. **Docente 2:** Por ejemplo, para ello podemos utilizar nosotros el balón donde podemos hacer gestos técnicos con el mismo o a su vez podemos hacer actividades lúdicas, como por ejemplo jugar al pañuelo o jugar a las	Los docentes demuestran que todos ellos incluyen actividades lúdicas y dinámicas durante el calentamiento en las clases de Educación Física. Los juegos de persecución, las carreras de competencia y relevos, los juegos tradicionales como el pañuelo y las cogidas, así como dinámicas como la casa colas y el semáforo son algunas de las estrategias más empleadas. En general, los profesores subrayan que estas actividades permiten una activación física paulatina de los alumnos y a la vez aumentan su interés y motivación en clase. Igualmente, apuntan que la selección de las dinámicas se basa en la

cogidas o diferentes juegos.	edad y el grado del alumnado, con el objetivo de que el calentamiento sea visto como un momento divertido.
Docente 3:	
Normalmente empleo, las dos actividades dinámicas y lúdicas depende del curso grado y de las edades de los estudiantes, me gusta más utilizar las lúdicas por ejemplo existen muchas actividades como el el semáforo, la casa colas y muchas más, de esta manera ellos se activan de manera más divertida y piensan que es un juego, sin embargo, estamos al mismo tiempo, preparándolos para la clase o para evaluaciones	

Tabla 10

Entrevista 4

Pregunta 4:	Docente 1:	Análisis de la entrevista
¿Qué beneficios observa en el rendimiento o comportamiento de los estudiantes cuando realizan un buen calentamiento?	Bueno, dentro de los beneficios que se realiza a un calentamiento adecuado, es el interés que ponen los chicos de poder realizar las actividades generales que vamos a realizar a continuación, además de la parte motivacional que va entre ellos, su afinidad y poderles agrupar y realizar de manera general un trabajo específico que luego va después del calentamiento. Bueno, al igual que vemos que tienen un entendimiento y comportamiento de lo que es la motivación para trabajar, es importante su predisposición y su rendimiento que alcanzan para la mejora de la actividad, porque tienen una movilidad adecuada.	Los docentes están de acuerdo en que el calentamiento tiene un efecto positivo en la conducta y el rendimiento de los alumnos. Aseguran que un calentamiento apropiado aumenta la motivación, la predisposición y el interés por las actividades siguientes, lo cual propicia una participación mas amplia y una movilidad corporal óptima. De igual manera, resaltan que ayuda a estructurar el grupo y a fomentar la colaboración. Su papel preventivo también es destacado, pues disminuye el peligro de lesiones y asegura que la clase sea más asegura. En términos generales, los docentes creen que un calentamiento apropiado no solamente mejora en rendimiento físico, sino que además fortalece la actitud, la

Docente 2:

Los beneficios son generales y realmente más que cómo se ven los estudiantes es como uno como profesor los tiene que ver ya que tiene la certeza que no se va a correr el riesgo, se minimiza los riesgos de algún tipo de lesión o cosas por estilo, debido a que no lo hagan, entonces realizar un buen calentamiento, siempre debe ser obligatorio más no solamente por verlo por perder el tiempo sino más bien por el hecho mismo de seguridad educativa, donde los chicos no tenga ningún tipo de problema físico, por no hacerlo.

Docente 3:

Hay varios beneficios sobre todo en el rendimiento y en el comportamiento de los estudiantes, realizan un buen calentamiento se nota la predisposición que tienen considerando también que educación física es la materia preferida para los estudiantes, entonces siempre la predisposición y el comportamiento mejoran disciplina y el compromiso de los estudiantes durante el proceso educativo.

	mucho y se les enseña también que el deporte debe ser con disciplina.	

Tabla 11

Entrevista 5

Pregunta 5: ¿Qué dificultades encuentra para aplicar un calentamiento completo (tiempo, espacio, actitud, materiales)?	Docente 1: Bueno dificultades para un calentamiento completo, no hemos tenido ya que aquí dentro del plantel que tenemos el tiempo el espacio adecuado y la predisposición de los chicos para realizar un buen calentamiento igual se encuentra con material idóneo para poder realizar las actividades de calentamiento. **Docente 2:** El principal problema son los materiales, ya que como sabemos en régimen fiscal prácticamente no poseemos material para las clases educación física, entonces uno tiene que estarse ingeniando se tiene que estar como decir improvisando en cierta manera o auto inventando para poder	Análisis de la entrevista Las respuestas muestran que los docentes tienen diferentes realidades cuando se trata de las dificultades para realizar un calentamiento completo. Por un lado, un docente sostiene que no tiene el tiempo, el espacio y los recursos adecuados, además de que los alumnos están bien predispuestos. Sin embargo, los otros maestros señalan alguna limitación. Uno de los problemas más notables es la falta de materiales, sobre todo en el sector de las instituciones fiscales, lo que requiere que se ajusten o improvisen recursos para ejecutar las actividades adecuadamente. Otro indica que la limitación de tiempo en clase

conseguirlo, pero siempre, si se quiere hacer eso, de allí se lo consigue, ya le digo el tiempo el espacio y la actitud son trabajos efímeros que uno los trabaja valga la redundancia con las actividades que uno tenga planificada.

es un gran obstáculo, porque no se puede hacer un calentamiento completo si solo tienen 45 minutos. Además, la actitud de ciertos alumnos, especialmente los que tienen menos capacidad para el deporte y se frustran, también es considerada como un impedimento.

Docente 3:

Dificultades normalmente no me he encontrado, se ha presentado la dificultad en cuanto al tiempo en la clase de educación física ya que es una materia que suelen ponernos con 2 horas en cada curso sin embargo, a veces por la necesidad nos ponen una sola hora de 45 minutos y por ese tiempo no es prudente o no se puede aplicar el calentamiento completo, la actitud de algunos estudiantes también que no son tan aptas o también no son tan buenos para la actividad deportiva, que se sienten frustrados, y esas son las únicas cosas en dificultad que he encontrado yo en mis clases

Tabla 12

Entrevista 6

Pregunta 6:	Docente 1:	Análisis de la entrevista
¿Qué elementos debería tener un calentamiento ideal para estudiantes de 7mo año?	Bueno, para un calentamiento en este caso de séptimo año, deberíamos tener primero la predisposición de ellos en realizar las actividades de lo que es el calentamiento general en todas las articulaciones, luego pasar a un calentamiento mediante juegos lúdicos que eso nos ayudaría a mejorar el comportamiento y la predisposición de ellos para realizar las actividades de aquí, a continuación, se realizaría, además de contar con lo que es el espacio físico adecuado e implementos deportivos. **Docente 2:** Bueno, elementos físicos del propio organismo, pienso que lo ideal es comenzar de algo global, algo específico que es lo que siempre yo hago al trabajar, calentamiento generales donde se trabaje todo lo que es musculatura y después comienzo a trabajar lo específico donde va por zonas donde de acuerdo o lo que se trabaje, como decía anteriormente de acuerdo al lugar o el tipo de tarea final que queramos realizar, pienso que yo aplico personalmente este tipo de	Los docentes están de acuerdo en que el calentamiento adecuado para los alumnos de séptimo grado debe empezar con ejercicios generales de activación muscular y movilidad, y después pasar gradualmente a actividades más concretas vinculadas con la asignatura principal. Subrayan que debe ser dinámico y motivador, fomentar la socialización y el trabajo colaborativo, y adecuarse a la edad de los alumnos para incentivar su coordinación y agilidad. Además, creen que disponer de un espacio apropiado y de una variedad de equipos deportivos es esencial para enriquecer el proceso y alcanzar una preparación física integral y eficaz.

calentamiento de general a específico como elementos propios o materiales de trabajo para hacer un calentamiento ideal. Lo principal, por ejemplo, tener cuerdas, tener vallas, ulas, pelotas, colchonetas, además de eso poseer caballete de salto, creo que son los indispensables para poder trabajar con ese tipo de estudiantes.

Docente 3:

Para los niños de séptimo grado de educación general básica, un calentamiento debe ser dinámico, que promueva la relación social y conseguir el progreso hacia una actividad principal. A esta edad ya pueden entender instrucciones más complejas y disfrutar del ejercicio que desafíen sus habilidades, su coordinación y su agilidad. Ese calentamiento sería ideal para los chicos de séptimos una que promueva una preparación física que les motive al trabajo en equipo y que aprendan a seguir instrucciones. También y no menos importante. La utilización de instrumentos, a esa edad ya su motricidad fina y gruesa está bastante bien desarrollada por lo cual la utilización de implementos como, balones, banderas, cintas, conos,

platos es de vital importancia para su desarrollo.

Tabla 13

Entrevista 7

Pregunta 7: ¿Le gustaría conocer acerca de un material didáctico de estrategias didácticas sobre los beneficios del calentamiento para mejorar las clases de educación física?	Docente 1: Bueno sí, sería bueno conocer de materiales didácticos que nos ayuden a buscar más estrategias que beneficien en el calentamiento y nos ayuden en las clases de educación física, sería excelente buscar material que venga de otras partes y que nos ayude en lo que es el calentamiento. **Docente 2:** Claro, por supuesto que sí, soy de las personas que cree que siempre es bueno aprender, siempre es bueno innovarnos no quedarse con lo tradicional, porque, así como la sociedad va cambiando, los cuerpos de los chicos van cambiando y los objetivos de ellos también, incluso el comportamiento entonces tener nuevas estrategias, siempre va a ser	Análisis de la entrevista Los maestros expresan una actitud favorable ante la oportunidad de conocer un material didáctico que incluya estrategias acerca de las ventajas del calentamiento. Están de acuerdo en que es esencial innovar, mantenerse actualizado y no seguir con métodos tradicionales. Piensan que disponer de nuevos instrumentos y tácticas enriquecería sus clases, optimizaría el proceso de enseñanza-aprendizaje y resultaría en beneficios tanto para los alumnos como para el maestro. En general, muestran apertura al aprendizaje continuo y a la incorporación

algo beneficioso, no solamente para el docente sino para el estudiante en general.

de recursos que fortalecen la calidad de las clases de educación física.

Docente 3:

Claro que sí, siempre es importante todo el tiempo estar innovando, estar reformándose académicamente y si se tiene nuevas herramientas que mejor para el beneficio de los estudiantes.

Capítulo 4: Propuesta

Título de la propuesta

Guía de estrategias didácticas para el beneficio del calentamiento en las clases de Educación Física.

Introducción

El calentamiento es una parte fundamental en las clases de Educación Física principalmente en la parte inicial de la clase, dado que prepara el organismo de los estudiantes para la actividad física moderada e intensa, mejorando el desempeño motor, la coordinación, la movilidad articular y la prevención de lesiones. Sin embargo, en el entorno educativo actual, el calentamiento es muy indispensable no obstante se lo realiza frecuentemente, de forma repetitiva y sin una adecuada planificación pedagógica, lo que genera desinterés y una escasa comprensión de sus beneficios por parte de los estudiantes.

En la Unidad Educativa María Angelica Idrobo se identifica la necesidad de fortalecer la aplicación del calentamiento mediante estrategias didácticas innovadoras y acorde a las edades de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica. En consecuencia, se plantea la elaboración de la presente guía didáctica, la cual va a contener actividades estructuradas, dinámicas y lúdicas que sirvan como herramienta de apoyo para los maestros de Educación Física, facilitando la correcta planificación a la ejecución del calentamiento dentro de las clases.

Aunque existen diversas actividades y múltiples ejercicios de calentamiento disponibles, se observa una carencia de una guía didáctica que integre estrategias metodológicas dirigidas al desarrollo integral del estudiante, considerando aspectos físicos, motrices y actitudinales. Mediante, la presente propuesta se busca dar respuesta a la problemática que existe en la Unidad Educativa María Angelica Idrobo ofreciendo una herramienta practica que permita mejorar el uso del tiempo en clase y mejore la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta Guía aspira contribuir significativamente al fortalecimiento de las clases de Educación Física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, y no solo a este nivel, sino también a toda la comunidad educativa, promoviendo que el calentamiento sea visto como una fase fundamental, creativa y formativa dentro de la practica pedagógica

Objetivos

Objetivo General

- Proponer una guía de estrategias didácticas creativas que potencien los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física con estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo.

Objetivos Específicos

- Diseñar actividades para el calentamiento, general - específico – lúdico – motivacional – Emocional – Preventivo que fomenten la participación y la motivación de los estudiantes durante la clase.
- Fomentar planificaciones de forma didáctica que se relacione mediante las mallas curriculares DUA

Desarrollo de la propuesta



Capítulo 1: Tipos de actividades de calentamiento Generales - Específicos – Lúdicos – Motivacionales – Emocionales – Preventivos que fomenten la participación y la motivación de los estudiantes durante la clase.



TIPOS DE ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO GENERALES - ESPECIFICOS – LÚDICOS – MOTIVACIONALES – EMOCIONALES – PREVENTIVOS

Autor:
Edison Acosta

Actividades

Calentamiento General:

<table>
<tr><th colspan="3">ACTIVIDADES #1</th></tr>
<tr><td colspan="3">ASIGNATURA: Educación Física
TEMA: Educación General Básica Media</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVO: Tener una relación con los niños de 11 a 13 años y realizar diversos tipos de calentamientos generales para la iniciación de la clase de Educación Física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">EDAD: 11 a 13 años
ESPACIO: Áreas verdes o canchas de cualquier terreno.</td></tr>
<tr><td>Actividad 1
El Semáforo de movimiento</td><td>Descripción:
El docente muestra tres colores
Verde: Correr lentamente
Amarillo: Caminar
Rojo: Saltar en su lugar
Los estudiantes reaccionan según el color.
Beneficio: Desarrolla coordinación, agilidad y concentración.</td><td>
Ilustración 2 Actividad El Semáforo de movimiento. Fuente propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 2
Viaje por el mundo deportivo</td><td>Descripción:
El docente menciona países y cada uno representa un movimiento:
Brasil: baile
EE.UU.: saltos
Japón: estiramientos
Ecuador: carrera suave
Beneficio: Aumenta la motivación y creatividad</td><td>
Ilustración 3 Actividad Viaje por el mundo deportivo. Fuente propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 3:
Carrera de animales</td><td>Descripción:
El docente indica animales y los estudiantes se desplazan imitando:
Conejo: saltos cortos.
Canguro: saltos largos.
Oso: desplazamiento en cuatro apoyos.
Pingüino: caminata con pies juntos.
Cada ejercicio dura 40 segundos.
Beneficio: Fortalece músculos y hace divertida la clase.</td><td>
Ilustración 4 Actividad Carrera de animales. Fuente propia.</td></tr>
</table>

Calentamiento Especifico:

<table>
<tr><th colspan="3">ACTIVIDADES #2</th></tr>
<tr><td colspan="3">ASIGNATURA: Educación Física
TEMA: Educación General Básica Media</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVO: Tener una relación con los niños de 11 a 13 años y realizar diversos tipos de calentamientos específicos para la iniciación de la clase de Educación Física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">EDAD: 11 a 13 años
ESPACIO: Áreas verdes o canchas de cualquier terreno.</td></tr>
<tr><td>Actividad 1
Circuito de Coordinación y Agilidad</td><td>Descripción:
Se organiza un circuito con estaciones:
- Zigzag entre conos o ellos.
- Saltos dentro de aros.
- Pasar por cuerda baja.
- Carrera corta.
Los estudiantes rotan cada 40 segundos.
Beneficios:
- Mejora la coordinación, prepara para deportes colectivos, reduce riesgo de lesiones.</td><td>
Ilustración 5 Actividad Circuito de Coordinación. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 2:
Sombras Deportivas (Simulación de Movimientos)</td><td>Descripción:
Los estudiantes simulan:
- Lanzamientos.
- Golpes.
- Saltos.
- Cambios de dirección.
Siguen al docente como espejo.
Beneficios:
Refuerza memoria motriz, mejora técnica, aumenta control corporal.
-</td><td>
Ilustración 6 Actividad Sombras Deportivas. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 3:
Mini-Juego Técnico Adaptado</td><td>Descripción:
Se realizan juegos reducidos:
- 3 vs 3
- 4 vs 4
- Zona limitada
- Tiempo corto
Con reglas simplificadas.
Beneficios:
- Aplica habilidades reales, aumenta motivación, mejora toma de decisiones.</td><td>
Ilustración 7 Actividad Mini-Juego Técnico Adaptado. Fuente Propia.</td></tr>
</table>

Calentamiento Lúdico:

<table>
<tr><th colspan="3">ACTIVIDADES #3</th></tr>
<tr><td colspan="3">ASIGNATURA: Educación Física
TEMA: Educación General Básica Media</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVO: Tener una relación con los niños de 11 a 13 años y realizar diversos tipos de calentamientos Lúdicos para la iniciación de la clase de Educación Física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">EDAD: 11 a 13 años
ESPACIO: Áreas verdes o canchas de cualquier terreno.</td></tr>
<tr><td>Actividad 1
La Isla Perdida</td><td>Descripción:
Se colocan “islas” en el espacio delimitado. Los estudiantes se desplazan trotando.
Cuando el docente dice “¡Tormenta!”, deben ubicarse rápidamente en una isla sin empujar. Designamos números, nombres o letras en cada isla. Cada ronda se retira una isla
Beneficios:
Mejora velocidad y equilibrio. fortalece trabajo en equipo, aumenta motivación.</td><td>
Ilustración 8 Actividad La isla perdida. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 2:
Los Mensajeros del Movimiento</td><td>Descripción:
En equipos, un “mensajero” corre hasta una tarjeta, memoriza el ejercicio y regresa para que el grupo lo realice.
Ejemplos:
- 10 saltos
- 5 giros
- 8 sentadillas
Beneficios:
- Mejora resistencia, fomenta liderazgo, refuerza memoria.</td><td>
Ilustración 9 Actividad Los Mensajeros del Movimiento. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 3:
Superhéroes en Acción</td><td>Descripción:
Cada estudiante elige un “superpoder”:
- Volar: saltos
- Velocidad: carreras cortas
- Fuerza: flexiones
- Equilibrio: posturas
El docente dirige la secuencia.
Beneficios:
Aumenta confianza, favorece participación. Genera motivación.</td><td>
Ilustración 10 Actividad Superhéroes en Acción. Fuente Propia.</td></tr>
</table>

Calentamiento Motivacional

<table>
<tr><th colspan="3">ACTIVIDADES #4</th></tr>
<tr><td colspan="3">ASIGNATURA: Educación Física
TEMA: Educación General Básica Media</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVO: Tener una relación con los niños de 11 a 13 años y realizar diversos tipos de calentamiento Motivacional para la iniciación de la clase de Educación Física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">EDAD: 11 a 13 años
ESPACIO: Áreas verdes o canchas de cualquier terreno.</td></tr>
<tr><td>Actividad 1
Yo Puedo, Yo Logro</td><td>Descripción:
Antes de iniciar, el grupo repite frases motivadoras mientras se mueve:
- “¡Yo puedo!” (saltos)
- “¡Soy fuerte!” (sentadillas)
- “¡Lo lograré!” (brazos arriba)
El docente guía el ritmo.
Beneficios:
- Refuerza autoestima, reduce inseguridad, prepara mentalmente.</td><td>
Ilustración 11 Actividad Yo Puedo, Yo Logro. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 2
El Reto Personal</td><td>Descripción:
Cada estudiante realiza un reto corto:
- Saltos en 30 segundos
- Abdominales suaves
- Carrera corta
Luego intenta mejorar su marca.
Beneficios:
- Fomenta esfuerzo., desarrolla disciplina, aumenta motivación.</td><td>
Ilustración 12 Actividad El Reto Personal. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 3:
Visualiza y Actúa</td><td>Descripción:
Durante 1 minuto, cierran los ojos e imaginan logrando un objetivo deportivo. Ya sea
- Ganando una carrera
- Un juego
- Un partido, etc
Luego realizan movimientos relacionados al logro que alcanzaron en su imaginación y los demás lo realizan con el mismo entusiasmo.
Beneficios:
- Reduce estrés, mejora enfoque, aumenta rendimiento.</td><td>
Ilustración 13 Actividad Visualiza y Actúa. Fuente Propia.</td></tr>
</table>

Calentamiento Emocional

<table>
<tr><th colspan="3">ACTIVIDADES #5</th></tr>
<tr><td colspan="3">ASIGNATURA: Educación Física
TEMA: Educación General Básica Media</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVO: Tener una relación con los niños de 11 a 13 años y realizar diversos tipos de calentamiento Emocional para la iniciación de la clase de Educación Física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">EDAD: 11 a 13 años
ESPACIO: Áreas verdes o canchas de cualquier terreno.</td></tr>
<tr><td>Actividad 1
El Termómetro Emocional</td><td>Descripción:
Cada estudiante elige una tarjeta que represente cómo se siente.
Luego, realiza un movimiento según su emoción:
😊 Saltos suaves
😐 Caminata
😟 Estiramientos lentos
El docente acompaña con palabras de apoyo.
Beneficios:
Favorece autoconocimiento, reduce tensión, mejora clima emocional.</td><td>
Ilustración 14 Actividad El Termómetro Emocional. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 2
Saludos con Energía Positiva</td><td>Descripción:
Los estudiantes se desplazan y al encontrarse saludan con:
- Choque de palmas
- Gesto amable
- Palabra positiva
Luego continúan moviéndose.
Beneficios:
- Fomenta respeto, aumenta confianza, reduce conflictos.</td><td>
Ilustración 15 Actividad Saludos con Energía Positiva. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 3:
El Espejo Emocional</td><td>Descripción:
En parejas, uno realiza gestos y movimientos que expresan emociones y el otro imita.
Se cambian roles.
Beneficios:
Desarrolla empatía, mejora comunicación, refuerza confianza</td><td>
Ilustración 16 Actividad El Espejo Emocional. Fuente Propia.</td></tr>
</table>

Calentamiento Preventivo

<table>
<tr><th colspan="3">ACTIVIDADES #6</th></tr>
<tr><td colspan="3">ASIGNATURA: Educación Física
TEMA: Educación General Básica Media</td></tr>
<tr><td colspan="3">OBJETIVO: Tener una relación con los niños de 11 a 13 años y realizar diversos tipos de calentamiento preventivo para la iniciación de la clase de Educación Física.</td></tr>
<tr><td colspan="3">EDAD: 11 a 13 años
ESPACIO: Áreas verdes o canchas de cualquier terreno.</td></tr>
<tr><td>Actividad 1
Escáner Corporal en Movimiento</td><td>Descripción:
El docente guía un recorrido corporal:
- Cuello: rotaciones suaves
- Hombros: elevaciones
- Brazos: círculos
- Cadera: giros
- Rodillas: flexiones
- Tobillos: rotaciones
Se realiza lentamente, enfocándose en la postura.
Beneficios:
- Previene sobrecargas, mejora conciencia corporal, reduce rigidez muscular.</td><td>
Ilustración 17 Actividad Escáner Corporal. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 2
Guardianes de la Postura</td><td>Descripción:
Los estudiantes imaginan que son “guardianes” de su cuerpo:
- Espalda recta
- Abdomen activo
Hombros relajados
Realizan sentadillas, caminatas y giros cuidando postura.
Beneficios:
Previene dolores musculares, mejora alineación corporal.
- Reduce fatiga.</td><td>
Ilustración 18 Actividad Guardines de Postura. Fuente Propia.</td></tr>
<tr><td>Actividad 3:
Mini-Circuito de Seguridad Motriz</td><td>Descripción:
Circuito con:
- Paso de obstáculos
- Gateo suave
- Saltos bajos
- Arrastres controlados
Se enfatiza técnica correcta.
Beneficios:
- Reduce caídas, mejora coordinación, aumenta confianza.</td><td>
Ilustración 19 Actividad Seguridad Motriz. Fuente Propia.</td></tr>
</table>

Actividad 4: Estiramientos Protectores	**Descripción:** Realizan estiramientos en movimiento: - Balanceo de piernas - Brazos cruzados - Rotaciones de tronco - Zancadas suaves Sin rebotes bruscos. Beneficios: - Previene desgarros, mejora flexibilidad, reduce tensión.	 Ilustración 20 Actividad Estiramientos Protectores. Fuente Propia.

Capítulo 2: Proceso de planificación con el esquema de Diseño Universal para el Aprendizaje para desarrollar los tipos de actividades de calentamientos



PROCESO DE PLANIFICACIÓN CON EL ESQUEMA DE DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE PARA DESARROLLAR LOS TIPOS DE ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTOS

Autor:
Edison Acosta

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">PLANIFICACIÓN #1</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="8">1. DATOS INFORMATIVOS:</td></tr>
<tr><td>Docente:</td><td>Francisco Acosta</td><td>Asignatura:</td><td>Educación Física</td><td>Grado/Curso: 7mo</td><td>Paralelo:</td><td>Fecha:</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivo de la Unidad:</td><td colspan="5">O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar</td></tr>
<tr><td colspan="8">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO:</td><td colspan="4">CRITERIO ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</td></tr>
<tr><td colspan="4">EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses</td><td colspan="4">CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades</td></tr>
<tr><td colspan="3">Estrategias metodológicas (DUA)</td><td>Recursos</td><td>Indicador de logro</td><td colspan="3">Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos</td></tr>
<tr><td colspan="3">ANTICIPACION

Presentación del juego como un “viaje imaginario por el mundo deportivo”.

• Activación de conocimientos previos: ¿Qué deportes conocen de estos países? ¿Qué países son sus favoritos y por qué?
• Se mostrará imágenes acerca de los países mas importantes en el mundo deportivo, dándoles a los niños una idea para realizar la actividad</td><td>• Tarjetas con nombres de países
• Conos para delimitar espacio
• Silbato</td><td>I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal.</td><td colspan="3">Técnica:
Observación directa.
Instrumento:
Lista de cotejo.
Criterios a evaluar:</td></tr>
</table>

• Explicaremos de manera verbal y demostración práctica de cada movimiento. • Usamos tarjetas visuales con los nombres de los países. • Preguntas motivadoras para generar interés. **CONSTRUCCION** Ejecución del juego: • Brasil → Baile libre. • EE.UU. → Saltos variados. • Japón → Estiramientos. • Ecuador → Carrera suave.  *Ilustración 21 Ejecución de movimientos.* Cambios dinámicos de país para mantener la atención. Posibilidad de adaptar intensidad según capacidad. Trabajo individual y en parejas. Estudiantes proponen nuevos países y movimientos.	• Parlante (opcional) • Carteles visuales		• Participa con entusiasmo. • Respeta normas y compañeros. • Realiza correctamente los movimientos básicos. • Propone ideas creativas.

CONSOLIDACION • Estiramientos finales guiados. • Retroalimentación grupal: ¿Qué país les gustó más? ¿Qué movimiento fue más fácil o difícil? • Reflexión sobre beneficios del calentamiento y actividad física. • Refuerzo positivo del esfuerzo y participación.			

	PLANIFICACIÓN #2						
1. DATOS INFORMATIVOS:							
Docente:	Francisco Acosta	**Asignatura:**	Educación Física	**Grado/Curso:** 7mo	**Paralelo:**	**Fecha:**	
Objetivo de la Unidad:			O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar				
2. PLANIFICACIÓN							
DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO:				**CRITERIO ESENCIAL DE EVALUACIÓN:**			
EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses				CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades			
Estrategias metodológicas (DUA)			**Recursos**	**Indicador de logro**		**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**	
ANTICIPACION El docente presenta la narrativa: ***"Hoy nos convertiremos en Superhéroes en Acción. Cada uno descubrirá su superpoder físico."*** • Activación de conocimientos previos, ¿Qué ejercicios de fuerza y velocidad conocen? ¿Cuáles son sus superhéroes favoritos?			• Carteles ilustrativos de superpoderes • Conos para delimitar estaciones	I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal.		**Técnica:** Observación directa y valoración formativa. **Instrumento:** Lista de cotejo. **Criterios de evaluación:**	

<table>
<tr>
<td>

- Se mostrará imágenes de diferentes superhéroes con capacidades físicas esenciales para la actividad.
- Se pedirá que investiguen capacidades físicas de cada superhéroe y se charlara sobre ello.

CONSTRUCCION

Se explican los poderes:

- 🦸 **Volar** → Saltos coordinados
- ⚡ **Velocidad** → Carreras cortas y cambios de dirección
- 💪 **Fuerza** → Flexiones adaptadas
- 🧘 **Equilibrio** → Posturas estáticas y dinámicas



Ilustración 22 Capacidades Físicas Superhéroes

Se realiza demostración práctica y se establecen normas de seguridad.

</td>
<td>

- Colchonetas (para fuerza y equilibrio)
- Silbato
- Cronómetro

</td>
<td></td>
<td>

- Participa activamente en su estación.
- Respeta normas y tiempos de rotación.
- Ejecuta movimientos con control corporal.
- Demuestra seguridad y confianza.
- Coopera con sus compañeros.

</td>
</tr>
</table>

Los estudiantes eligen su superpoder y forman estaciones de trabajo. El docente dirige secuencias combinadas: 1. Activación general en grupo. 2. Trabajo por estaciones (2–3 minutos por poder). 3. Rotación progresiva. 4. Reto cooperativo final combinando todos los poderes. Se permite modificar intensidad (flexiones apoyando rodillas, saltos suaves, equilibrio con apoyo). **CONSOLIDACION** • Estiramientos suaves guiados. • Reflexión grupal: ¿Qué superpoder desarrollaste mejor? ¿Cómo te sentiste al elegir tu propio reto? • Relación con beneficios para la salud y bienestar. • Retroalimentación positiva centrada en el esfuerzo.			

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="4">PLANIFICACIÓN #3</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="8">1. DATOS INFORMATIVOS:</td></tr>
<tr><td>Docente:</td><td>Francisco Acosta</td><td>Asignatura:</td><td>Educación Física</td><td>Grado/Curso: 7mo</td><td>Paralelo:</td><td>Fecha:</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivo de la Unidad:</td><td colspan="5">O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar</td></tr>
<tr><td colspan="8">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO:</td><td colspan="4">CRITERIO ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</td></tr>
<tr><td colspan="4">EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses</td><td colspan="4">CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades</td></tr>
<tr><td colspan="2">Estrategias metodológicas (DUA)</td><td colspan="2">Recursos</td><td>Indicador de logro</td><td colspan="3">Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos</td></tr>
<tr><td colspan="2">ANTICIPACION

El docente introduce la actividad “Sombras Deportivas”, explicando que los estudiantes serán “sombras atléticas” que deben imitar exactamente los movimientos del docente como si fueran un espejo.

Se realizan explicaciones:

• Lanzamientos simulados.</td><td colspan="2">• Conos para delimitar espacio
• Silbato
• Cronómetro
• Espacio amplio</td><td>I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal.</td><td colspan="3">Técnica:

Observación sistemática.

Instrumento:

Lista de cotejo.

Criterios:</td></tr>
</table>

• Golpes deportivos (como en tenis o voleibol). • Saltos coordinados. • Cambios de dirección y desplazamientos. Depende de la actividad que se va a realizar Activación de conocimientos previos, ¿Qué ejercicios de capacidades físicas conocen? ¿Qué ejercicios para mejorar practican en los deportes que le gusta a cada uno? • Se mostrará imágenes de diferentes deportes con la importancia de cada uno de ellos con capacidades físicas esenciales para la actividad. • Se pedirá que investiguen capacidades físicas **CONSTRUCCION** Se realizan demostraciones lentas y progresivas de: • Lanzamientos simulados. • Golpes deportivos (como en tenis o voleibol). • Saltos coordinados. • Cambios de dirección y desplazamientos. Se establecen normas de seguridad y concentración. Los estudiantes se organizan en filas frente al docente y siguen los movimientos en secuencias progresivas:	(cancha o patio)		• Sigue secuencias motrices con precisión. • Mantiene control corporal en desplazamientos. • Respeta turnos cuando asume el rol de líder. • Demuestra concentración y coordinación.

1. Secuencias simples (movimientos aislados). 2. Secuencias combinadas (lanzar + saltar). 3. Secuencias con cambios de ritmo. 4. Variante en parejas (uno lidera, otro imita).  *Ilustración 23 Imitación Docente-Estudiante* El docente regula intensidad, precisión técnica y coordinación. **CONSOLIDACION** • Ejercicios de respiración y estiramiento. • Retroalimentación grupal sobre:			

¿Qué movimiento fue más difícil? ¿Cómo ayudó la imitación a mejorar la técnica? • Reflexión sobre la importancia de la memoria motriz y el control corporal.			

	PLANIFICACIÓN #4						
1. DATOS INFORMATIVOS:							
Docente:	Francisco Acosta	**Asignatura:**	Educación Física	**Grado/Curso:** 7mo	**Paralelo:**	**Fecha:**	
Objetivo de la Unidad:			O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar				
2. PLANIFICACIÓN							
DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO:				**CRITERIO ESENCIAL DE EVALUACIÓN:**			
EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses				CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades			
Estrategias metodológicas (DUA)			**Recursos**	**Indicador de logro**		**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**	
ANTICIPACION ¡Yo puedo, yo logro! El docente explica que el cuerpo y la mente trabajan juntos, y que la confianza fortalece el rendimiento físico. • Se introduce charla motivadora a los niños sobre lo valiose que hacer algo con esfuerzo, dedicación y amor			• Espacio amplio • Silbato o música rítmica suave • Carteles con frases	I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal.		**.Técnica:** Observación directa y evaluación formativa. **Instrumento:** Lista de cotejo. **Criterios de evaluación:**	

• Construimos un entorno de confianza y explicamos un poco del ejercicio con imágenes o videos Activación de conocimientos previos, ¿Qué ejercicios de capacidades físicas conocen? ¿Qué sabe sobre motivación y logros? • Se mostrará imágenes de diferentes valores que ayudaran a la clase y también capacidades físicas esenciales para la actividad. • Se pedirá que investiguen capacidades físicas **CONSTRUCCION** Se introduce la dinámica donde los estudiantes acompañarán movimientos corporales con afirmaciones positivas:  *Ilustración 24 Explicación Corporal Docente* • "¡Yo puedo!" → Saltos suaves coordinados. • "¡Soy fuerte!" → Sentadillas controladas. • "¡Lo lograré!" → Brazos arriba con respiración profunda.	motivadoras (opcional)		• Participa activamente en la actividad. • Coordina movimiento con expresión verbal. • Mantiene postura y control corporal adecuado. • Demuestra actitud positiva y respeto por sus compañeros. • Propone frases motivadoras con creatividad.

El docente modela el ritmo, entonación y postura corporal. Los estudiantes realizan secuencias combinadas: 1. Serie básica (movimiento + afirmación). 2. Secuencia continúa encadenada. 3. Trabajo en pequeños grupos donde crean una nueva frase motivadora con movimiento. 4. Ejecución grupal dirigida por estudiantes voluntarios. Se enfatiza coordinación, respiración y postura correcta. **CONSOLIDACION** • Ejercicios de respiración consciente. • Estiramientos suaves. • Reflexión grupal: ¿Cómo influyen las palabras en nuestro desempeño físico? ¿Cómo se sintieron al expresar afirmaciones positivas? El docente realiza retroalimentación formativa destacando esfuerzo, actitud y seguridad.			

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="4">PLANIFICACIÓN #5</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="8">1. DATOS INFORMATIVOS:</td></tr>
<tr><td>Docente:</td><td>Francisco Acosta</td><td>Asignatura:</td><td>Educación Física</td><td>Grado/Curso: 7mo</td><td>Paralelo:</td><td>Fecha:</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivo de la Unidad:</td><td colspan="5">O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar</td></tr>
<tr><td colspan="8">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO:</td><td colspan="4">CRITERIO ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</td></tr>
<tr><td colspan="4">EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses</td><td colspan="4">CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades</td></tr>
<tr><td colspan="3">Estrategias metodológicas (DUA)</td><td>Recursos</td><td>Indicador de logro</td><td colspan="3">Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos</td></tr>
<tr><td colspan="3">ANTICIPACION
¡El circulo de la confianza! Los estudiantes forman un círculo amplio. El docente explica que el cuerpo es una herramienta de comunicación y confianza.
• Se introduce una charla a los chicos sobre la confianza y también sobre corporalidad
• Construimos un entorno de confianza y explicamos un poco del ejercicio con imágenes o videos</td><td>• Espacio amplio (cancha o patio)
• Conos para delimitar área
• Silbato</td><td>I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal.</td><td colspan="3">Técnica:
Observación directa y evaluación formativa.
Instrumento:
Lista de cotejo.</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>Activación de conocimientos previos, ¿Qué ejercicios de capacidades físicas conocen? ¿Qué sabe sobre motivación y logros?
• Se mostrará imágenes de diferentes valores que ayudaran a la clase y también capacidades físicas esenciales para la actividad.
• Se pedirá que investiguen capacidades físicas

CONSTRUCCION

Se realiza una breve movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos) para preparar el cuerpo.


Ilustración 25 Explicación Indicativa Docente

El docente modela la dinámica:

1. Dice una palabra positiva (ej.: “Confianza”).
2. Realiza un movimiento corporal (ej.: salto con brazos abiertos).
3. Todo el grupo repite la palabra y el movimiento.</td>
<td>• Música suave opcional</td>
<td></td>
<td>Criterios de evaluación:

• Expresa palabra positiva con seguridad.
• Ejecuta movimiento coordinado.
• Participa respetando turnos.
• Mantiene control corporal.
• Demuestra integración y cooperación.</td>
</tr>
</table>

Cada estudiante, de manera voluntaria o guiada, pasa al centro del círculo: 1. Expresa una palabra positiva (ej.: esfuerzo, valentía, energía, compañerismo). 2. Diseña un movimiento relacionado (puede incluir salto, desplazamiento, giro, equilibrio o gesto técnico deportivo). 3. El grupo repite coordinadamente. **Enfoque físico-motriz incorporado:** • Desarrollo de coordinación dinámica general. • Trabajo de equilibrio estático y dinámico. • Mejora de control postural. • Activación de resistencia aeróbica ligera. • Ejecución de patrones básicos de movimiento (saltar, girar, lanzar simulado, desplazarse). Se añade una variante: • Secuencia encadenada: recordar y ejecutar los últimos 4 movimientos consecutivos (estimulación de memoria motriz). **CONSOLIDACION**			

• Ejercicio de respiración guiada en círculo. • Estiramientos suaves en pareja. • Reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron al expresar su movimiento? ¿Qué importancia tiene la confianza en el deporte? ¿Cómo influye el apoyo del grupo en el rendimiento físico? El docente destaca el valor del respeto, cooperación y autoestima dentro del contexto deportivo.			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">PLANIFICACIÓN #6</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="8">1. DATOS INFORMATIVOS:</td></tr>
<tr><td>Docente:</td><td>Francisco Acosta</td><td>Asignatura:</td><td>Educación Física</td><td>Grado/Curso: 7mo</td><td>Paralelo:</td><td>Fecha:</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivo de la Unidad:</td><td colspan="5">O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar</td></tr>
<tr><td colspan="8">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">DESTREZA CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO:</td><td colspan="4">CRITERIO ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</td></tr>
<tr><td colspan="4">EF.3.1.4. Reconocer el sentido, la necesidad y las posibilidades de las reglas de ser modificadas, creadas, recreadas, acordadas y respetadas para participar/jugar en diferentes juegos, según sus necesidades e intereses</td><td colspan="4">CE.EF.3.1. Participa y/o juega de manera segura y democrática con sus pares en diferentes juegos (creados, de diferentes regiones, entre otros), reconociéndolos como producciones de la cultura (propia y de otras), identificando sus características, objetivos y proveniencias y acordando, respetando y modificando las reglas según sus intereses y necesidades</td></tr>
<tr><td colspan="3">Estrategias metodológicas (DUA)</td><td>Recursos</td><td>Indicador de logro</td><td colspan="3">Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos</td></tr>
<tr><td colspan="3">ANTICIPACION
El docente introduce la narrativa:
“Hoy seremos Guardianes de nuestro cuerpo. Nuestra misión es proteger nuestra postura.”
• Se introduce una charla a los chicos sobre el cuidado de nuestro cuerpo también sobre corporalidad y prevención de lesiones</td><td>• Conos para delimitar estaciones
• Colchonetas
• Bastones o balones livianos (opcional)</td><td>I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal.</td><td colspan="3">Técnica:
Observación directa con retroalimentación inmediata.
Instrumento:
Lista de cotejo.</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>

- Construimos un entorno de confianza y explicamos un poco del ejercicio con imágenes o videos

Activación de conocimientos previos, ¿Qué ejercicios de capacidades físicas conocen? ¿Saben sobre prevención de lesiones? Se mostrará imágenes de diferentes ejercicios y lesiones más ocurrentes si no cuidamos nuestro cuerpo, que ayudaran a la clase.

- Se pedirá que investiguen capacidades físicas y lesiones

CONSTRUCCION

Se explica la importancia de:

- Espalda recta (alineación columna cervical-dorsal-lumbar).
- Abdomen activo (activación del core).
- Hombros relajados y alineados.



Ilustración 26 Participación Docente con Estudiantes.

</td>
<td>

- Silbato
- Espacio amplio

</td>
<td></td>
<td>

Criterios:

- Mantiene espalda alineada durante ejercicios.
- Activo abdomen correctamente.
- Controla hombros y postura en desplazamientos.
- Ejecuta movimientos con equilibrio.
- Demuestra conciencia corporal y autocorrección.

</td>
</tr>
</table>

Se realiza movilidad articular suave y demostración técnica correcta de postura en posición estática y dinámica. Los estudiantes realizaran ejercicios funcionales controlando postura: **1. Sentadillas conscientes** • Rodillas alineadas. • Espalda recta. • Activación abdominal. **2. Caminata técnica** • Cabeza alineada. • Hombros relajados. • Paso firme y coordinado. **3. Giros controlados** • Centro corporal activado. • Equilibrio dinámico. • Control de respiración. **4. Mini circuito postural** **Estaciones combinadas:** • Sentadilla + desplazamiento. • Giro + equilibrio en un pie. • Caminata con objeto ligero sobre la cabeza (opcional). **Enfoque físico-motriz trabajado:**			

• Control postural. • Estabilidad del Core. • Coordinación dinámica general. • Equilibrio estático y dinámico. • Conciencia corporal. **CONSOLIDACION** • Ejercicios de respiración consciente. • Estiramientos enfocados en espalda y hombros. • Reflexión grupal: ¿Cómo influye la postura en el rendimiento físico? ¿Por qué es importante cuidar la espalda desde temprana edad? ¿Qué cambios notaron al activar el abdomen? El docente refuerza la importancia del autocuidado corporal en la vida diaria (escuela, deporte, hogar).			

Conclusiones

- Se concluye que los estudiantes de la institución del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angélica Idrobo presentan un bajo entendimiento y conocimiento de los conceptos y características sobre los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física.
- Se concluye que los estudiantes no tienen una percepción sobre los beneficios del calentamiento, y las herramientas que aplican los docentes en el desarrollo del trabajo practico en las clases de Educación Física.
- Se propuso en dar a conocer material didáctico innovador de conocimiento lo que hace factible plantear una guía de estrategias didácticas que fortalezca la planificación del calentamiento para mejorar las clases de Educación Física en docentes y estudiantes.

Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes profesionales en Educación Física socializar con los estudiantes sobre la importancia del calentamiento, a través de concisas explicaciones teóricas que promueven el autocuidado, la conciencia corporal y se preparen enfocándose en actualizar metodologías de enseñanza del calentamiento en las clases de Educación Física
- Se recomienda a los docentes profesionales en Educación Física se desarrolle la guía didáctica para que no exista una baja percepción sobre el calentamiento en las clases y que oriente el uso adecuado de los diferentes tipos de calentamientos (general, especifico, lúdico, motivacional, emocional y preventivo), adaptados a la edad de los estudiantes.
- Se recomienda a los docentes profesionales de Educación Física revisen la guía didáctica donde se proporciona información del uso de los tipos de calentamiento que se pueden utilizar en el proceso de planificación y de enseñanza previa a cualquier actividad física o deporte.

Glosario

Biomecánica: Estudio del movimiento del cuerpo humano y la forma correcta de ejecutar los ejercicios.

Capacidad aeróbica: Habilidad del cuerpo para realizar ejercicios prolongados utilizando oxígeno como fuente principal de energía.

Capacidad anaeróbica: Capacidad de realizar esfuerzos intensos y de corta duración sin depender principalmente del oxígeno.

Homeostasis: Equilibrio interno del cuerpo que permite mantener estables sus funciones durante la actividad física.

Propiocepción: Capacidad del cuerpo para reconocer la posición y movimiento de sus partes sin necesidad de mirar.

Sistema osteomuscular: Conjunto de huesos, músculos y articulaciones que permiten el movimiento corporal.

Calentamiento lúdico: Tipo de calentamiento que incorpora juegos y dinámicas recreativas para aumentar la motivación y participación de los estudiantes.

Calentamiento dinámico: Activación corporal que incluye movimientos en desplazamiento y ejercicios activos, evitando estiramientos estáticos prolongados.

Calentamiento motivacional: Estrategia inicial que busca despertar el interés, entusiasmo y actitud positiva de los estudiantes antes de iniciar la actividad física.

Calentamiento emocional: Actividades previas que favorecen un ambiente de confianza, integración y regulación de emociones dentro del grupo.

Calentamiento preventivo: Ejercicios orientados a reducir el riesgo de lesiones mediante la adecuada activación muscular y articular.

DUA: Diseño Universal para el Aprendizaje, orientación metodológica que se utiliza para la planificación de la clase.

Referencias Bibliográficas

1. Gómez-Álvarez, N., Schweppe-Villa, A., Parra-Gatica, A., Cid-Rojas, F., Pavez-Adasme, G., & Hermosilla-Palma, F. (2021). Efectos agudos de distintas estrategias de calentamiento sobre el rendimiento físico y las habilidades motrices en escolares (Acute effects of different warm-up strategies on physical performance and motor skills in schoolchildren). Retos, 42, 18-26. https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86525

2. Chuncho, S. D. E., Solano, S. D. R. F., Bermeo, A. D. P. S., & Guachichullca, C. E. M. (2023). La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(6), 6424-6441.

3. Sucunota Suqui, M. G. (2024). Ventajas de la educación física para mejorar el bienestar integral de los estudiantes de noveno grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. Azogues: Revista Científica Arbitrada de Investigación y Conocimiento Multidisciplinario. doi:3708–3722

4. Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (42), 478–499. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86563

5. Villagómez, C., & Sailema, A. (2018). El calentamiento y su incidencia en las clases de educación física.

6. Sánchez Bañuelos, F. (1996). La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva: Madrid

7. Frías Gómez, JA, Palacio Álvarez, JM, & Gallardo Rodríguez, PR (2020). Actualidad del calentamiento en la clase de Educación Física contemporánea. ROCA , 16, 931-942. Recuperado de https://share.google/fX796UzQTrmUpzbWo

8. Sagarra Álvarez, C., & Vega Martínez, A. (2019). Calentamiento para la actividad físico-deportiva: Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza. Revista Panorama. Cuba y Salud, 14(1, Especial), 3–5. Recuperado de http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/rpan/article/view/

9. Chuquimarca Chuquimarca, N. E. (2022). Incidencia del calentamiento en la prevención de lesiones en futbolistas de la categoría sub-14 del Club Deportivo Cuenca [Trabajo de titulación de grado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/37565

10. Merino-Marbán, R., López-Fernández, I., & Mayorga-Vega, D. (2025). Physical Education-Based Stretching During Warm-Up… Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 10(4), 383. Estudia los efectos del calentamiento basado en estiramientos y su aplicación en clases de Educación Física.

11. Rodríguez, M., & Castillo, J. (2023). Beneficios del calentamiento lúdico en el rendimiento físico. Revista de Educación Física y Deportes, 14(2), 102–110.

12. López, S., & Ramírez, V. (2022). Motivación en el calentamiento deportivo: estrategias para iniciar la clase. Revista Iberoamericana de Pedagogía, 10(3), 67–75.

13. Sagbaicela Samaniego, J. D., & Torres Lazo, A. M. (2024). Influencia de la gamificación en la motivación, basada en las necesidades psicológicas básicas en estudiantes durante las clases de Educación Física.

14. Pérez Morocho, G. A., & Jiménez Gonzales, S. D. (2025). Estrategias psicológicas para mejorar la regulación emocional en adolescentes: Una revisión sistemática (Tesis de maestría). Universidad de las Américas. http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18027

15. Morales, R. (2025). Dinámicas lúdicas para el calentamiento en Educación Física. Pedagogía Activa, 7(1), 15–24.

16. Ullsco Tubón, A. R., Arias Córdova , P. A., & Moscoso Córdova, G. V. (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

17. Mendez Flores, J. F. (2024). Más que un juego: la educación física como herramienta para el desarrollo integral en las escuelas públicas de Zacatecas.

18. González, R., & Pérez, M. (2023). Fundamentos pedagógicos de la Educación Física escolar. Editorial Trillas.

19. Scharagrodsky, P. A., & Barreto Andrade, J. A. (2022). Enfoques, instituciones y expertos en una disciplina en crecimiento: El caso del XVI Congreso Panamericano de Educación Física, Ecuador 1997. Revista Andina de Educación, 5(1), 1-11. Universidad Andina Simón Bolívar.

20. Rius, J. B., et al. (2023). Formación docente en educación física: creación de un repertorio de unidades didácticas competenciales para secundaria. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 15(86). Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8951573

21. Ministerio de Educación. (2016). Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato . https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf

22. Prado Pérez, J. R., & Albarrán, L. (2023). La educación física en la sociedad contemporánea. EmásF. Revista Digital de Educación Física, 14(81), 32–45. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8855998.pdf

23. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.

24. Galarza, C. A. R. (2020). Los alcances de una investigación. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 9(3), 1-6.

25. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2010). Metodología de la investigación (5ª ed.). McGraw Hill.

26. Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL. https://hdl.handle.net/20.500.12390/2260

27. Carranza Patiño, M. S., Urdánigo Zambrano, J. P., & González Osorio, B. B. (2024). Metodología de la investigación y análisis cuantitativo.

28. Medina Romero, M. Á., Rojas León, R., Bustamante Hoces, W., Loaiza Carrasco, R. M., Martel Carranza, C. P., & Castillo Acobo, R. Y. (2023). Metodología de la investigación: técnicas e instrumentos de investigación. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://doi.org/10.35622/inudi.b.080

29. Álvarez-Rey, N. E., Amador-Ariza, M. A., Sierra-Castrillo, J., & Camacho-López, P. A. (2023). Composición corporal, aptitud física y entrenamiento físico en escolares de un colegio público. Revista de Salud Pública, 25(4), 1-7. http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v25n4/0124-0064-rsap-25-04-99605.pdf

30. Coraisaca Inga, L. O., & Chalco Chalco, B. R. (2022). Programa de calentamiento en educación física de acuerdo a las destrezas curriculares imprescindibles para los subniveles elemental, media y superior en escuelas rurales.

31. Vargas, B. A. T. (2025). Efectividad de los programas de calentamiento en la prevención de lesiones en jugadoras de baloncesto: una revisión sistemática. MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva, 4(12), 1241-1263.

32. García Jiménez, J. V. (2025). PhysEd5: diseño y validación de un protocolo de calentamiento para las clases de Educación Física en educación primaria. Retos, 63, 729-740. https://doi.org/10.47197/retos.v63.111531

33. Saavedra, J. F. F. (2022). Prescripción de ejercicios de fuerza para niños y adolescentes. Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física, 1(1), 1-23.

34. Quintana Otero, Ramiro Norberto, Palacios Garay, Jessica Paola, Alarcón Díaz, Mitchell Alberto, & Damián Núñez, Edgar Froilán. (2026). Juegos cooperativos en estudiantes de primaria: niveles y dimensiones en la clase de educación física. Revista InveCom, 6(1), e601075. Epub 21 de julio de 2025.https://doi.org/10.5281/zenodo.15509353

Anexos:

Anexo 1; Autorización

REPUBLICA DEL ECUADOR

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

Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2026-0110-O
Ibarra, 28 de abril de 2026

PARA: **Dr. Oscar Muñoz**
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARÍA ANGÉLICA IDROBO

ASUNTO: Trabajo de integración curricular Sr. Acosta Cevallos Edison Francisco

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 al Señor ACOSTA CEVALLOS EDISON FRANCISCO, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, para que obtenga información a través de la aplicación de herramientas de investigación, lo cual requiere 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 DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARÍA ANGÉLICA IDROBO EN LA CIUDAD DE IBARRA".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

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

JLRR/M.Báez

UNIDAD EDUCATIVA MARÍA ANGÉLICA IDROBO RECTORADO IBARRA - ECUADOR

Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
Ibarra-Ecuador
Teléfono: (06) 2997-800 RUC: 1060001070001
www.utn.edu.ec

Página 1 de 1

Anexo 2; Certificado de Instrumentos de Investigación

Certificado 1

Sr:

Presente

De mis consideraciones:

En primer lugar, quiero dirigirme a usted y extenderle un atento y cordial saludo y solicitarle a la vez su colaboración para la validación de los instrumentos que serán aplicados para recabar información diagnóstica del trabajo de titulación, como requisito previo a la obtención del título de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los materiales para validarse tratan sobre: **Lista de Cotejo a estudiantes y Entrevista a docentes.**

A continuación, se encuentran detallados los instrumentos para su respectiva validación

- **Una Lista de Cotejo aplicada a los estudiantes para analizar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física.**
- **Una Entrevista realizada a los docentes para observar los tipos de calentamiento que emplean los docentes en la clase de Educación Física**

Por la atención que sirva dar a la presente, desde ya me anticipo en darle mis debidos agradecimientos no sin antes extenderle mis sentimientos de consideración y estima más distinguidos.

Atentamente:

.....

EDISON ACOSTA

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 la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año de Educacion General Básica de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo

Autores:

- Sr Edison Acosta

  - **Tipo de Investigación:** Mixta- Cualitativa y Cuantitativa
  - **Instrumentos:** Lista de Cotejo a Estudiantes de 7° EGB - Entrevista Docentes.
  - **Población:** 74 integrantes de la Unidad Educativa "María Angélica Idrobo"

- **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Gilmar Roberto García Flórez.
CEDULA DE IDENTIDAD	1750619734
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Magister Actividad Física.
CARGO ACTUAL	Docente. UTN
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	Universidad Técnica del Norte.
AÑOS DE EXPERIENCIA	10 años.

- **OBJETIVO:**

Validar la propuesta de instrumentos de investigación donde se pretende, Determinar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año EGB en la Unidad Educativa Cristóbal Colon en la ciudad de Tulcán.

- **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:**

N°	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1
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.

.....
.....
.....
.....
.....

García Roberto — Apellidos y Nombres

1750619734 — Identificación

Firma

Certificado 2

Sr:

Presente

De mis consideraciones:

En primer lugar, quiero dirigirme a usted y extenderle un atento y cordial saludo y solicitarle a la vez su colaboración para la validación de los instrumentos que serán aplicados para recabar información diagnóstica del trabajo de titulación, como requisito previo a la obtención del título de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los materiales para validarse tratan sobre: **Lista de Cotejo a estudiantes y Entrevista a docentes.**

A continuación, se encuentran detallados los instrumentos para su respectiva validación

- **Una Lista de Cotejo aplicada a los estudiantes para analizar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física.**
- **Una Entrevista realizada a los docentes para observar los tipos de calentamiento que emplean los docentes en la clase de Educación Física**

Por la atención que sirva dar a la presente, desde ya me anticipo en darle mis debidos agradecimientos no sin antes extenderle mis sentimientos de consideración y estima más distinguidos.

Atentamente:

.....

EDISON ACOSTA

Recibido
13/01/2026
15:00

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 la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año de Educacion General Básica de la Unidad Educativa Maria Angelica Idrobo

Autores:

Sr Edison Acosta

Tipo de Investigación: Mixta- Cualitativa y Cualitativa
Instrumentos: Lista de Cotejo a Estudiantes de 7° EGB - Entrevista Docentes.
Población: 74 integrantes de la Unidad Educativa "Cristóbal Colon" de Tulcán.

- **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Juan Carlos Vasquez Comboll
CEDULA DE IDENTIDAD	1003722707
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Magister en Gestión de la Calidad Educativa
CARGO ACTUAL	Docente
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	UTN
AÑOS DE EXPERIENCIA	15 años

- **OBJETIVO:**

Validar la propuesta de instrumentos de investigación donde se pretende, Determinar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año EGB en la Unidad Educativa Cristóbal Colon en la ciudad de Tulcán.

- **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
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.

El de Instrumento si es Aplicable con algunas observaciones.

Vasquez Combel Juan — Apellidos y Nombres

1003722707 — Identificación

Firma

Certificado 3

Sr:

Presente

De mis consideraciones:

En primer lugar, quiero dirigirme a usted y extenderle un atento y cordial saludo y solicitarle a la vez su colaboración para la validación de los instrumentos que serán aplicados para recabar información diagnóstica del trabajo de titulación, como requisito previo a la obtención del título de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los materiales para validarse tratan sobre: **Lista de Cotejo a estudiantes y Entrevista a docentes.**

A continuación, se encuentran detallados los instrumentos para su respectiva validación

- **Una Lista de Cotejo aplicada a los estudiantes para analizar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física.**
- **Una Entrevista realizada a los docentes para observar los tipos de calentamiento que emplean los docentes en la clase de Educación Física**

Por la atención que sirva dar a la presente, desde ya me anticipo en darle mis debidos agradecimientos no sin antes extenderle mis sentimientos de consideración y estima más distinguidos.

Atentamente:



EDISON ACOSTA

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 la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo

Autores:

Sr Edison Acosta

- **Tipo de Investigación:** Mixta- Cualitativa y Cuantitativa
  - **Instrumento:** Lista de Cotejo a Estudiantes de 7° EGB - Entrevista Docente.
  - **Población:** 74 integrantes de la Unidad Educativa "Cristóbal Colon" de Tulcán.

- **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Segundo Marcelo Andino Andino
CEDULA DE IDENTIDAD	0501813788
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Maestría
CARGO ACTUAL	Docente
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	UTN
AÑOS DE EXPERIENCIA	30

- **OBJETIVO:**

Validar la propuesta de instrumentos de investigación donde se pretende, Determinar los beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año EGB en la Unidad Educativa Cristóbal Colon en la ciudad de Tulcán.

- **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
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.

.....
.....
.....
.....
.....

Marcelo Andino	0501513758	
Apellidos y Nombres	Identificación	Firma

Anexo 4; Abstract

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020

EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."

ABSTRACT

Warm-up activities play a fundamental role in Physical Education classes, as they prepare students physically and mentally before engaging in physical activity. However, at the "María Angélica Idrobo" Educational Unit, it was observed that this phase is not implemented with an adequate structure, often being carried out routinely and without sufficient dynamism. This situation negatively affects the performance, motivation, and safety of seventh-grade students. The main objective of this research was to determine the benefits of warm-up activities in Physical Education classes for seventh-grade students at the institution. The study employed a mixed-methods approach with a non-experimental and descriptive design. The research population consisted of students and teachers from the Physical Education area. Data collection instruments included a checklist, a structured questionnaire, and an interview. The results revealed a limited understanding of the importance of warm-up activities, as well as a lack of variety in the exercises implemented, which negatively impacts student participation and integration during class. The findings confirm that warm-up activities are essential because they improve students' physical and mental preparation, increase motivation, enhance performance, and help prevent injuries. Based on the results obtained, a methodological proposal was designed that includes planned activities adapted to the Universal Design for Learning (UDL) framework, with the aim of strengthening student participation, motivation, and safety during Physical Education classes.

Keywords: warm-up, Physical Education, methodology, Universal Design for Learning (UDL), teaching, motivation.

Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
May 28, 2026

Anexo 5; Instrumentos de Investigación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

INFORMACIÓN GENERAL:

Lista de Cotejo aplicada a estudiantes del 7° Año

Tema: Beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo en la ciudad de Ibarra

Instrucciones; Marque con un visto Si, y con una equis no, según corresponda la pregunta

#	Ítem de Evaluación	Si	No
1	¿Conoces sobre el calentamiento físico en las clases de Educación física?		
2	¿Sabes que el calentamiento físico me ayuda o movilizar brazos y piernas con facilidad?		
3	¿Crees que el calentamiento físico evita que te lastimes al jugar y correr?		
4	¿Puedes observar que el calentamiento físico es demasiado largo o aburrido?		
5	¿Conoces que tipos de calentamiento físico es el adecuado para tu edad?		
6	¿Te gustaría conocer sobre los tipos de calentamientos físicos que genera juegos de motivación, actividades con juego y otras?		

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

INFORMACIÓN GENERAL:

Entrevista aplicada a docentes del área de la Educación Física

Tema: Beneficios del calentamiento en la clase de Educación Física en estudiantes de 7mo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo en la ciudad de Ibarra

Objetivo: Indagar los beneficios del calentamiento en las clases de Educación Física mediante el análisis del trabajo practico y los conocimientos que emplean los docentes en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica

Instrucciones: Estimad@ docente de la Unidad Educativa María Angelica Idrobo responda el siguiente banco de preguntas donde refleje su opinión y conocimiento, le pedimos de manera comedida que al momento de responder la pregunta sea lo más sincero.

INFORMACIÓN ESPECIFICA:

1. **¿Qué importancia tiene el calentamiento en sus clases de Educación Física con estudiantes de 7mo año?**

2. **¿Qué tipo de calentamiento utiliza con mayor frecuencia (general, específico, dinámico, lúdico)? ¿Por qué?**

3. **¿Emplea actividades dinámicas o lúdicas durante el calentamiento? ¿Cuáles?**

4. **¿Qué beneficios observa en el rendimiento o comportamiento de los estudiantes cuando realizan un buen calentamiento?**

5. **¿Qué dificultades encuentra para aplicar un calentamiento completo (tiempo, espacio, actitud, materiales)?**

6. **¿Qué elementos debería tener un calentamiento ideal para estudiantes de 7mo año?**

7. **¿Le gustaría conocer acerca de un material didáctico de estrategias didácticas sobre los beneficios del calentamiento para mejorar las clases de educación física?**

Fotografías Aplicación de Instrumentos









