



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA EDUCACIÓN INICIAL**

Título

Las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños de subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa "Cristiana Nazareno" del cantón Riobamba provincia de Chimborazo

**Trabajo de Titulación para optar al título de
licenciada en Ciencias de la Educación, Profesora en Educación
Inicial.**

Autora:

Hidalgo Ramírez Gabriela Carolina

Tutora:

PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Gabriela Carolina Hidalgo Ramirez, con cédula de ciudadanía 0604905653, autora del trabajo de investigación titulado: Las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños de subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa "Cristiana Nazareno" del cantón Riobamba provincia de Chimborazo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autora de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 27 de noviembre de 2024.



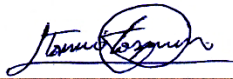
Gabriela Carolina Hidalgo Ramirez

C.I: 0604905653

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación **Las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños de subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa "Cristiana Nazareno" del cantón Riobamba provincia de Chimborazo**, bajo la autoría de Gabriela Carolina Hidalgo Ramírez; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 27 de noviembre de 2024



PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora

C.I: 0603912627

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

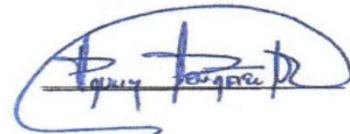
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación: **Las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños de subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa “Cristiana Nazareno” del cantón Riobamba de la provincia de Chimborazo** por **Gabriela Carolina Hidalgo Ramírez**, con cédula de identidad número **0604905653**, bajo la tutoría de **PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 27 de noviembre de 2024.


Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Pilar Aide Salazar Almeida



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Jimmy Vinicio Román Proaño





CERTIFICACIÓN

Que, **HIDALGO RAMÍREZ GABRIELA CAROLINA** con CC: **0604905653**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS NIÑOS DE SUBNIVEL INICIAL 2 DE LA UNIDAD EDUCATIVA "CRISTIANA NAZARENO" DEL CANTÓN RIOBAMBA**", cumple con el **9%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 14 de noviembre de 2024

PhD. Tannia Casanova
TUTORA

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón el trabajo más importante de mi vida a mi querida y amada familia por su apoyo incondicional en todo momento durante mi trayectoria estudiantil; especialmente a:

Mi madre Elizabeth Ramírez por brindarme apoyo y atención en los momentos que más la necesitaba, por ser ella quien me motivo a ser mejor y no rendirme ante nada, por ser el amor de mi vida, a la cual le debo tanto y sobre todo por sus regalos únicos que he sudado en toda esta trayectoria, obsequios que hizo con sus manos y que he usado con mucho orgullo y amor.

A mi padre Jaime Hidalgo por acompañarme diariamente a la universidad, por ayudarme cuando lo necesitaba, por estar ahí y por ser el primer hombre del que me enamore, a mi papito le debo tanto también y tengo toda una vida por delante para hacer lo mismo por él.

Gabriela Carolina Hidalgo Ramírez

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios por bendecirme, brindarme salud, por ayudarme cuando he hablado con él y por ser mi guía en cada momento.

Agradezco infinitamente a mi madre Elizabeth Ramírez por ser la luz de mi camino, por ayudarme a brillar y repetirme diariamente que soy la mejor.

A mi padre Jaime Hidalgo por acompañarme en este recorrido, desde que tengo memoria ha sacrificado todo lo que tiene para que todos nosotros estemos bien por eso y por todo lo que hemos pasado le estoy eternamente agradecida.

A mi hermano David Hidalgo, por ayudarme cuando no sabía que hacer, por ser mi mejor amigo y mi guía incondicional.

A mi hermana Rashel Hidalgo, por siempre estar ahí, como hermana y como mejor amiga, porque durante todo este proceso, estuvo para escucharme cuando me quejaba o cuando me reía, siempre fue, es y será la mejor persona que e conocido.

Un agradecimiento especial a la PhD. Tannia Alexandra Casanova Zamora por su tiempo, experiencia, paciencia y por asesorar el desarrollo de este trabajo de investigación.

A la Universidad Nacional de Chimborazo y a los docentes que integran la carrera de Educación Inicial por haber compartido sus conocimientos contribuyeron al soporte académico de la investigación a lo largo de la preparación académica universitaria.

Gabriela Carolina Hidalgo Ramírez

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRAC

CAPÍTULO I.....	15
1 INTRODUCCIÓN	15
1.1 ANTECEDENTES.....	16
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	19
1.4 OBJETIVOS.....	20
1.4.1 Objetivo General	20
1.4.2 Objetivos Específicos	20
CAPÍTULO II	21
2. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Fundamentación teórica	21
2.2 La lúdica.....	21
2.2.1 Clasificación de actividades lúdicas.....	23
2.2.2 Características de actividades lúdicas	25

2.2.3	Teorías del Desarrollo y el Juego.....	26
2.2.3.1.1	Etapa Sensoriomotora (de 0-2 años).....	26
2.2.3.1.2	Etapa Preoperacional (de 2 a 6 años).....	27
2.2.3.3.1	Confianza vs Desconfianza (de 0 a 2 años).....	28
2.2.3.3.2	Autonomía vs Vergüenza y duda (de 1 a 3 años).....	29
2.2.3.3.3	Iniciativa vs Culpa (de 3 a 5 años).....	29
2.2.3.3.4	Laboriosidad vs Inferioridad (de 6 a 7 años).....	29
2.3	Desempeño Físico:.....	29
2.3.1	Impactos del Juego.....	30
2.3.2.1	Clasificaciones de Coordinación.....	31
2.3.2.2	Recomendaciones de la OMS.....	32
2.3.2.2.1	Los niños de 1 a 2 años deben.....	32
2.3.2.2.2	Los niños de 3 a 4 años deben.....	32
2.3.3	Pasos para prevenir el sedentarismo y obesidad.....	34
2.3	Las actividades lúdicas y su importancia en el desempeño físico de los niños.....	34
CAPÍTULO III.....		36
3.	METODOLOGIA.....	36
3.1	Enfoque de la investigación.....	36
3.1.1	Enfoque Cualitativo.....	36
3.1.2	Método de Investigación:.....	36
3.1.3	Método Analítico-Sintético:.....	36
3.1.4	Metodología de Campo:.....	36
3.1.5	Tipo de Investigación:.....	37
3.1.6	Diseño de Investigación:.....	37
3.1.7	Técnicas de Recolección de Datos:.....	37
3.1.8	Población de estudio y tamaño de muestra:.....	37
3.1.9	Métodos de Análisis y Procesamiento de Datos:.....	38

CAPÍTULO IV	39
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	39
CAPÍTULO V	51
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
5.1 CONCLUSIONES	51
5.2 RECOMENDACIONES	52
BIBLIOGRAFÍA.....	53
ANEXOS.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población.....	37
Tabla 2. Pregunta 1: ¿Presta atención al momento de explicar la actividad?.....	39
Tabla 3. Pregunta 2: ¿Realiza la actividad sin ningún tipo de dificultad?.....	40
Tabla 4. Pregunta 3: ¿Es creativo al desarrollar la o las actividades indicadas?.....	41
Tabla 5. Pregunta 4: ¿Muestra interés al momento de realizar la actividad?	42
Tabla 6. Pregunta 5: ¿Desarrolla el colectivismo, compañerismo y ayuda mutua?	43
Tabla 7. Pregunta 6: ¿Es capaz de correr de un lado al otro sin chocarse o caerse?	44
Tabla 8. Pregunta 7: ¿Corre y relaciona colores para llegar a la meta?.....	45
Tabla 9. Pregunta 8: ¿Reacciona inmediatamente al ruido mientras corre o camina para así poder ejecutar la actividad?.....	46
Tabla 10. Pregunta 9: ¿Coordina brazos y piernas alternadamente con agilidad al momento de lanzar la pelota?.....	47
Tabla 11. Pregunta 10: ¿Se ejercita y se divierte caminando en línea recta, caminando en cuclillas y saltando con dos pies?.....	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N. ° 1 ¿Presta atención al momento de explicar la actividad?	39
Figura N. ° 2 ¿Realiza la actividad sin ningún tipo de dificultad?	40
Figura N. ° 3 ¿Es creativo al desarrollar la o las actividades indicadas?	41
Figura N. ° 4 ¿Muestra interés al momento de realizar la actividad?.....	42
Figura N. ° 5 ¿Desarrolla el colectivismo, compañerismo y ayuda mutua?.....	43
Figura N. ° 6 ¿Es capaz de correr de un lado al otro sin chocarse o caerse?.....	44
Figura N. ° 7 ¿Corre y relaciona colores para llegar a la meta?	45
Figura N. ° 8 ¿Reacciona inmediatamente al ruido mientras corre o camina para así poder ejecutar la actividad?.....	46
Figura N. ° 9 ¿Coordina brazos y piernas alternadamente con agilidad al momento de lanzar la pelota?	47
Figura N. ° 10 ¿Se ejercita y se divierte caminando en línea recta, caminando en cuclillas y saltando con dos pies?	48

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo general determinar la importancia de las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños de subnivel inicial 2 en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno del cantón Riobamba. Para ello, se utilizó un enfoque cualitativo y un diseño de investigación no experimental, aplicado de manera transversal, sin manipular deliberadamente las variables. El método de investigación empleado fue el analítico-sintético, que permite analizar y sintetizar la información recopilada. La investigación se realizó principalmente de manera bibliográfica, basándose en información de diversas fuentes, como libros y hallazgos de otros estudios, lo que permitió recopilar información relevante sobre las variables de estudio. Adicionalmente, se utilizó una metodología de campo, llevada a cabo en el lugar donde se desarrollaron los hechos investigados, lo que brindó la oportunidad de observar la realidad desde un punto de vista específico. La población de estudio estuvo conformada por 29 niños de 4 a 5 años. A través de este estudio, se pretende crear conciencia educativa, y para ello es necesario que los directivos, docentes, padres de familia y niños, interioricen e integren la importancia de las actividades lúdicas para un correcto desempeño físico en los niños. Por lo tanto, es necesario resaltar el grado de importancia del trabajo realizado en esta investigación porque las actividades lúdicas están asociadas al juego y la recreación como factores preponderantes en la formación de los estudiantes logrando su desarrollo integral (cognitivo, emocional, social y psicomotriz); con ello al educando se le posibilita expresar sus sensaciones de manera libre y espontánea en la medida que interactúe con su medio.

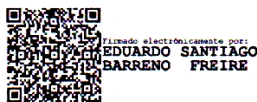
Palabras claves: Lúdico, desarrollo integral, desempeño físico, educación inicial.

ABSTRACT

The general objective of this study is to determine the importance of play activities in the physical performance of children of sub-initial level 2 at the Nazareno Christian Educational Unit of the canton Riobamba. For this purpose, a qualitative approach and a non-experimental research design were used and applied cross-sectionally without deliberately manipulating the variables. The research method used was the analytical-synthetic method, which allows for the analysis and synthesization of the information gathered. The research was conducted mainly in a bibliographic manner, based on information from various sources, such as books and findings from other studies, which allowed the collection of relevant information on the study variables. In addition, a field methodology was used, carried out in the place where the events investigated took place, which provided the opportunity to observe the reality from a specific point of view. The study population consisted of 29 children between 4 and 5 years of age. This study is intended to create educational awareness. For this, directors, teachers, parents, and children must internalize and integrate the importance of play activities for correct physical performance in children. Therefore, it is necessary to highlight the degree of importance of the work carried out in this research because the ludic activities are associated with play and recreation as preponderant factors in the formation of the students achieving their integral development (cognitive, emotional, social, and psychomotor); with this, the student can express his sensations in a free and spontaneous way as he interacts with his environment.

Keywords: Playful, integral development, physical performance, early education.

Reviewed by:



Lic. Eduardo Barreno Freire. Msc.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604936211

CAPÍTULO I

1 INTRODUCCIÓN

Las actividades lúdicas son fundamentales en el desarrollo integral de los niños, especialmente en lo que respecta a su desempeño físico. A través del juego, los niños no solo se divierten, sino que también desarrollan habilidades motoras, mejorando así su coordinación y fortalecen su musculatura. El juego activo, que incluye correr, saltar y trepar, entre otras actividades, estimula el crecimiento físico y promueve hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Además, las actividades lúdicas fomentan la socialización, enseñan reglas y normas de convivencia, y potencian el desarrollo cognitivo y emocional. En este contexto, es crucial reconocer y promover el valor del juego en la vida cotidiana de los niños para asegurar un desarrollo equilibrado y saludable.

Para (Freud, 2010) El niño distingue muy bien la realidad del mundo y su juego, a pesar de la carga de efecto con que lo satura, y gusta de apoyar los objetos y circunstancias que imagina en objetos tangibles y visibles del mundo real. Este apoyo es lo que aun diferencia el “jugar” infantil del “fantasear”.

Para el autor el niño tiene una clara distinción entre la realidad y su juego, aunque infunde este último con una intensa carga emocional. Prefiere basar sus imaginaciones en objetos tangibles y visibles del mundo real, lo que diferencia el acto de jugar de simplemente fantasear. También le da un sentido significativo, ya que el juego es una actividad simbólica donde se le permite al niño renunciar a una satisfacción instintiva haciendo activo lo sufrido pasivamente cumpliendo una función elaborativa dentro del juego; los niños repiten en sus juegos todo lo que en la vida les ha causado una fuerte impresión, de esta manera descargan la energía dentro del juego (Martínez, 2018).

Estas actividades desempeñan un papel importante en el desarrollo psicosocial y física del niño, porque provocan alegría, placer, diversión y estímulos favorables para su crecimiento, estas actividades tienen el fin de captar su atención y así obtener un aprendizaje significativo, ya que son necesarias para que puedan expresar su imaginación y

su libertad, así mismo para fortalecer su estado físico y sea participe de juegos individuales o compartidos, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento. Formando así seres analíticos, críticos y reflexivos para mejorar su desempeño, y así fomentar sus conocimientos los cuales se expresan lo que siente ya sea reír, saltar, gritar.

A continuación, se detalla los capítulos del presente trabajo:

Capítulo I. Introducción: Es una sección fundamental que establece el contexto y la relevancia del trabajo investigativo, asimismo se presenta el planteamiento del problema, antecedentes, la justificación, preguntas directrices, el objetivo general y específicos de la investigación.

Capítulo II. Marco teórico: Es la parte fundamental de toda investigación, en él se identifican las variables dependientes como independientes sobre las cuales se sustenta la investigación y el diseño del estudio.

Capítulo III. Metodología: En ella se describen los métodos y técnicas que se emplearán para recolectar y analizar los datos, así como el instrumento para la recolección de datos.

Capítulo IV. Resultados y Discusión: Se representa las gráficas de manera objetiva con el análisis e interpretación obtenidos de la aplicación del instrumento de observación que fue aplicado con los niños.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones: Tiene como finalidad consolidar los hallazgos ofreciendo respuestas a las preguntas de investigación del tema planteado, brindando recomendaciones para futuros investigadores.

1.1 ANTECEDENTES

Después de haber realizar una minuciosa revisión de diversas fuentes bibliográficas como: investigaciones, artículos y tesis relacionados con el tema de este proyecto de investigación, se destacan los siguientes antecedentes de investigación, clasificados a nivel internacional, nacional y cantonal:

A nivel internacional, en el repositorio de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), Bolivia, se encontró a la autora Maribel Quispe en el año 2021 quien, en su trabajo de tesis titulado “Las actividades lúdicas para el desarrollo de la psicomotricidad y el lenguaje en un niño con síndrome de Down”, propone un objetivo principal desarrollar capacidades psicomotrices, lenguaje oral y escrito en el niño con síndrome de Down mediante actividades lúdicas, en el estudio de su investigación explora cómo las actividades lúdicas pueden contribuir al desarrollo psicomotor y del lenguaje en niños con necesidades educativas especiales (Quispe, 2021).

En el repositorio de la Universidad de Cartagena (Colombia), se encontró a los autores Carmona Arrieta Giordanis et al. quien, en su trabajo de tesis titulado “Implementar técnicas para orientar el desarrollo de la dimensión socio-afectiva a través de actividades lúdicas en niños y niñas de 4 a 5 años del grado jardín “a” del hogar infantil comunitario el portalito en la ciudad de Cartagena” Este trabajo analiza el uso de actividades lúdicas para mejorar el desarrollo socio-afectivo de los niños (Carmona Arrieta, 2016).

A nivel nacional, en el repositorio de la Universidad Nacional de Loja (Loja - Ecuador), se encontró a la autora Andrea Caraguay del año 2018 quien, en su trabajo de tesis titulado “La motricidad gruesa para fortalecer el desarrollo físico de los niños de 2 a 3 años del programa creciendo con nuestros hijos ciudad victoria de la ciudad de Loja, período lectivo 2017-2018”. Tiene el objetivo principal identificar los principales elementos de la motricidad gruesa que intervienen en el desarrollo físico de los niños de 2 a 3 años del CNH Ciudad Victoria. Período lectivo 2017-2018 (Patiño, 2018).

A nivel cantonal, en el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo (Riobamba-Ecuador), se encontró a la autora Ana Brito del año 2023 quien en su trabajo de tesis titulado “Actividades lúdicas para la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años del nivel inicial 2 de la escuela de educación básica "Gral. Juan Lavalle" de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo” Tiene el objetivo principal identificar el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa en niños de educación inicial dentro de su entorno educativo (Villacis, 2023).

En el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo (Riobamba-Ecuador), se encontró a la autora Lilian Estrada del año 2024 quien en su trabajo de tesis titulado “El juego en desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 5 años inicial 2 en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno de la ciudad de Riobamba”. Tiene el objetivo principal • Determinar la incidencia del juego como estrategias metodológicas en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 5 años inicial 2 en la Unida Educativa Cristiana Nazareno de la ciudad de Riobamba (Estrada, 2024).

En base a la selección de antecedentes internacionales, nacionales y locales, que se usaron para sustentar esta investigación, en los que se destaca la importancia de como las actividades lúdicas pueden influir en diferentes aspectos del desarrollo infantil, incluyendo el desarrollo físico, socioafectivo y cognitivo. Luego de haber clasificado estas investigaciones se logró obtener información detallada y fundamentada para poder proponer actividades lúdicas que ayuden al infante en su desempeño físico de los niños de la institución elegida para esta investigación.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En todo el mundo, se ha evidenciado que las actividades lúdicas y físicas han sido transmitidos desde los antepasados a sus descendientes. En la actualidad, estos juegos están en decadencia tendiendo a desaparecer; se ha obviado la importancia de las actividades recreativas en toda la sociedad como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre, muchas son las causas para que se dé esta devaluación de la práctica, ya sea por el avance tecnológico, falta de información, falta de tiempo de los padres, entre otros, lo cierto es que los juegos tradicionales son parte de nuestra cultura y no debe permitirse que se pierdan por completo.

En la provincia de Chimborazo en los diversos cantones se ha implementado por intermedio de diferentes instituciones proyectos sobre realizar alguna práctica recreativa en los diversos sectores de la ciudad ayudando a la sociedad a tener una actividad física recreativa. Esta actividad físico-recreativa además de ser divertida y efectiva puede practicarse de manera programada, dirigida o simplemente se la hace de manera libre.

En la Unidad Educativa Nazareno, se identifica una gran falta de la lúdica y actividades físicas como estrategia de aprendizaje, puesto que los estudiantes están inmersos en tarea dirigida, los trabajos se hacen mediante la escolarización y trabajan en las sillas sin la

oportunidad de jugar y ser libres. Cabe mencionar que, al brindarles la oportunidad de desarrollar juegos libres, desarrollarían de manera más precisa y divertida su motricidad gruesa, porque al aventurarse en estas actividades tiene la posibilidad infinita de mover todo su cuerpo.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El desarrollo físico durante la primera infancia es fundamental para la salud y el bienestar a lo largo de la vida; puesto que las actividades lúdicas juegan un papel crucial en este proceso, ya que no solo fomentan el desarrollo motor, sino que también contribuyen a la socialización, la creatividad y el bienestar emocional de los niños. Sin embargo, en la actualidad, existe una preocupación creciente por el aumento de los niveles de sedentarismo y la disminución del tiempo dedicado al juego activo entre los niños, especialmente en entornos urbanos.

En este contexto la presente investigación que lleva por nombre “Las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños”, que se centra en los niños del subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, lo que permitirá conocer si las actividades lúdicas enfocadas en el desempeño físico están siendo aplicado con eficacia, o si por lo contrario existe una carencia de esta. Esta investigación permitirá conocer la importancia, los beneficios y aportes que tiene la aplicación de los juegos en el desarrollo integral de habilidades motrices de los niños de 5 años. Proponiendo ciertos juegos, los cuales ayudaran al infante a obtener mejoras en su salud física, cognitiva y social, además de ser parte fundamental para un correcto progreso en el desarrollo de independencia de los niños.

El estudio de las actividades lúdicas y su impacto en el desempeño físico de los niños en edad preescolar es un tema de gran relevancia en el campo de la educación y el desarrollo infantil. Además, comprender la importancia de las actividades lúdicas en esta etapa crucial del desarrollo físico y motor de los niños puede aportar importantes para mejorar los programas educativos y promover un desarrollo integral de los estudiantes. Así mismo es fundamental mencionar que existe una amplia base de información bibliográfica y antecedentes de investigación relacionados con las actividades lúdicas y el desarrollo físico de los niños en edad preescolar y que la institución educativa y los investigadores cuentan con los recursos necesarios, como instalaciones, equipos y personal docente, para llevar a

cabo la investigación de manera adecuada. Por consiguiente, el tema de investigación se enmarca en una necesidad educativa actual, donde se busca comprender mejor la relación entre el juego y el desarrollo físico de los niños y los hallazgos de este estudio pueden aportar valiosa información para mejorar las estrategias pedagógicas y contribuir al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar la importancia de las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños de subnivel inicial 2 en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno del cantón Riobamba provincia de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar la influencia de las actividades lúdicas como método educativo en el proceso de aprendizaje en los niños.
- Determinar la importancia de las actividades lúdicas enfocadas en el desempeño físico, mediante técnicas de observación para facilitar la recolección de datos.
- Sugerir actividades lúdicas que ayuden en el fortalecimiento de las habilidades motoras en niños de educación inicial.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

La fundamentación teórica que sustenta el propósito de la investigación, parte de los siguientes elementos: lúdica, habilidades motoras, coordinación y desempeño físico.

2.2 La lúdica

Las actividades lúdicas son cualquier tipo de juego o actividad recreativa que se realiza por diversión y placer, que genera satisfacción y agrado a quien lo practica. La participación en actividades lúdicas ha de ser voluntaria, sin obligaciones externas, permitiendo al niño elegir libremente cómo disfrutar de su tiempo libre. con el objetivo principal de entretener y educar. Estas actividades son esenciales para el desarrollo integral de los niños, ya que contribuyen a su crecimiento físico, emocional, social y cognitivo; fomentando la creatividad, imaginación y exploración de nuevas ideas, En este sentido, se convierte en un espacio para que el niño pueda expresarse libremente y desarrollar habilidades motoras que le permitan desconectarse brevemente del estrés y las obligaciones diarias, brindando un descanso físico y mental necesario para su desarrollo y bienestar. Estas acciones físicas son una herramienta provechosa y muy enriquecedora para el aprendizaje de los niños, ya que facilita la absorción de conocimientos dando paso a una forma divertida para que puedan aprender.

El juego es algo muy importante en nuestra vida: nos ayuda a dar una vía de realización a nuestra imaginación, nos brinda un medio de relación social, ejerce sobre nosotros un grado de encanto y absorción del que carecen otras actividades de la vida cotidiana, lo cual es psicológicamente liberador y nos proporciona la oportunidad de medir nuestra capacidad. El juego se convierte en vida, cubre todos los parámetros y atiende todas las posibilidades que nos encontramos en la vida, convirtiéndose desde la necesidad o porque sí del niño en la necesidad equilibradora, integradora o compensadora del adulto; en otras palabras, una vuelta al estado puro de la niñez, volver a recuperar o recobrar la naturaleza perdida del ser humano (Ortiz, 2003).

Este autor plasma de manera significativa los beneficios del juego en la etapa inicial, puesto que, el juego es de gran importancia en el desarrollo de los niños, porque abre las puertas a la imaginación brindando una forma efectiva de aprender, permitiendo que el niño pueda distraerse mediante actividades recreativas, las cuales ayuden a estimular sus habilidades motoras y le permitan explorar el medio que los rodea, porque cuando los niños juegan, se sienten libres para expresar sus emociones y sentimientos, lo que les permite liberar endorfinas de manera satisfactoria después del ejercicio físico. Estas sustancias químicas ayudan a mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar lo que puede ayudarles a procesar y comprender mejor sus propias emociones y las de los demás, también se presenta la oxitocina que promueve la y explorar el mundo que les rodea.

La actividad lúdica o juego es un importante medio de expresión de los pensamientos más profundos y emociones del ser; lo que le permite exteriorizar conflictos internos de la persona y minimizar los efectos de experiencias negativas. Propicia el desarrollo integral del individuo equilibradamente, tanto en los aspectos físicos, emocionales, sociales e intelectuales, favoreciendo la observación, la reflexión y el espíritu crítico, enriqueciendo el vocabulario, fortaleciendo la autoestima y desarrollando su creatividad.

De acuerdo con (Cabrera, 2023) la actividad lúdica es importante para el desarrollo físico del niño, porque a medida que crecen experimentan cambios significativos en su cuerpo, tanto en tamaño como en habilidades motoras como caminar, saltar y correr. Los niños deben participar en actividad física diariamente para desarrollar habilidades motoras para mantenerse activos y saludables, proporcionando oportunidades para que los niños jueguen al aire libre y participen en actividad física diaria. Es importante recordar que cada niño es único y tiene un ritmo de desarrollo diferente, por lo que es esencial ser paciente y darles tiempo para alcanzar sus metas.

El juego abarca múltiples beneficios como la socialización, interacción, cooperación y el trabajo en equipo, estos mismo son sumamente importantes, ya que desarrollan la empatía en el niño; en ese sentido el diálogo entre los niños favorece el desarrollo del lenguaje, así como su capacidad para ponerse de acuerdo y para respetar las opiniones de los demás.

La lúdica, según diversos autores, se denomina una forma de vida que permite experimentar el placer, la diversión y el valor de las cosas cotidianas, considerándolas como una fuente de satisfacción física, espiritual o mental. Hay que reconocer que la actividad lúdica favorece al desarrollo de habilidades motoras y estado de ánimo de los niños el sentido del humor en las personas.

Para Vygotsky, el juego no es la actividad predominante en la infancia, debido a que el niño destina más tiempo a resolver situaciones reales, sin embargo, es un factor esencial en el desarrollo de las capacidades superiores del niño, puesto que facilita el desarrollo de las habilidades, tanto sociales como cognitivas.

2.2.1 Clasificación de actividades lúdicas

Las actividades lúdicas no solo son una fuente de entretenimiento, sino también fundamentales para el desarrollo integral de los niños. En la etapa de educación inicial, los niños aprenden a través del juego, este método de aprendizaje es muy utilizado por docentes que quieren cambiar la forma de dar clases, ya que como es de conocimiento común, los niños tienen la capacidad de absorber todo lo que aprenden igual que una esponja, y al jugar absorben el aprendizaje.

Según Piaget, el juego es fundamental para la asimilación de experiencias y el aprendizaje. Vygotsky, por su parte, destaca que el juego permite a los niños aprender y desarrollar habilidades dentro de su zona de desarrollo próximo, facilitando la adquisición de nuevas capacidades a través de la interacción social y la creatividad.

En su obra "El hombre, el juego y los juegos", Caillois, R. (1958) establece una clasificación fundamental de los juegos que se centra en las diferentes formas y funciones del juego en la sociedad. Caillois argumenta:

" El juego es una actividad libre, que se sitúa conscientemente fuera de la vida "ordinaria" por ser "poco seria", pero que al mismo tiempo absorbe al jugador intensa y totalmente. Es una actividad que no está relacionada con ningún interés material, y no se puede obtener ningún beneficio de ella. Se desarrolla dentro de sus propios límites de tiempo y espacio, según reglas fijas y de manera ordenada."

Esta cita recalca la naturaleza libre y organizada del juego, desemparejando varias categorías que ayudan a comprender cómo los diferentes tipos de juegos pueden influir en el desarrollo humano y la cultura.

Sutton-Smith, B. (1997) señala que la diversidad de formas de juego refleja diferentes maneras en las que los seres humanos enfrentan los desafíos de la vida, subrayando la necesidad de clasificar los juegos para comprender mejor sus múltiples funciones y beneficios.

Esta metodología es esencial, ya que se emplean métodos dinámicos y creativos que fomenten el disfrute de explorar y comprender la realidad mediante el juego. De manera que, el conocimiento obtenido sea característico y duradero tanto que le sirva a lo largo de su vida escolar.

Las actividades lúdicas son fundamentales para el desarrollo general de los niños, pueden clasificarse de formas heterogéneas alcanzando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. A continuación, se muestra una clasificación detallada de los mismos:

2.2.1.1 Juegos estructurados

- **Simbólico:** Le permite al niño usar su imaginación representando diferentes roles y situaciones imaginarias, en las que pueden verse como: médico, maestro, pintor o artesano.
- **Construcción:** Ayudan a desarrollar habilidades motoras finas que involucran el ensamblaje de objetos pequeños utilizando bloques y legos, fortaleciendo su creatividad.
- **Reglas:** Inculcan el respeto por las normas siguiendo reglas específicas y sencillas, fomentando la cooperación, y la resolución de conflictos.
- **Movimiento:** Son esenciales para el desarrollo motor grueso y la salud física del niño en general, las cuales implican correr, saltar, trepar y otras formas de ejercicio físico.
- **Libres:** Fomentan la creatividad y la autonomía, permitiendo a los niños explorar sus intereses y desarrollar sus propias reglas (Kenneth R. Ginsburg, 2007).

2.2.1.2 Juegos basados en la objetividad

- **Educativos:** Actividades diseñadas para enseñar habilidades específicas, como juegos de letras y números, rompecabezas educativos y juegos de memoria. Estos juegos son utilizados frecuentemente en contextos escolares para complementar el aprendizaje formal.
- **Recreativos:** Actividades cuyo principal objetivo es la diversión y el entretenimiento. Incluyen una amplia gama de actividades, desde juegos de patio hasta videojuegos, y son esenciales para el descanso y la relajación.

2.2.1.3 Juegos en equipo

- **Individuales:** Actividades que pueden realizarse en solitario, como la lectura, la pintura, o juegos de lógica y rompecabezas. Estos juegos ayudan al desarrollo de la autonomía y la concentración.
- **Colectivos:** Actividades que requieren la participación de varios niños, como juegos de equipo, actividades grupales y juegos de roles en grupo. Fomentan la socialización, el trabajo en equipo y las habilidades comunicativas (Yogman et al., 2018).

La clasificación de las actividades lúdicas permite una comprensión más completa de cómo estas actividades contribuyen al desarrollo integral de los niños. Cada tipo de actividad lúdica tiene un papel único y significativo en el crecimiento físico, cognitivo, emocional y social de los niños, haciendo del juego una herramienta fundamental en la educación y el desarrollo infantil.

2.2.2 Características de actividades lúdicas

Las características de estas actividades recreativas son esenciales para maximizar las habilidades motoras del desarrollo infantil, porque desempeñan un papel muy importante en el proceso creativo e integro de los niños, debido a que no solamente es una fuente de gran entretenimiento, sino que también les brinda un aprendizaje significativo. Estas actividades recreativas son muy efectivas para fomentar el desarrollo físico como correr o caminar por lo que van explorando su entorno, expresando emociones y desarrollando habilidades sociales.

2.2.3 Teorías del Desarrollo y el Juego

Existen diversas teorías del desarrollo centradas en la habilidad motora gruesa de los niños, una de ellas y la más conocida es el juego, el cual es una actividad física y recreativa en la infancia del niño, distintos autores concuerdan, por lo que han estudiado este método de aprendizaje creativo de manera amplia y significativa.

Estas teorías examinan cómo el juego influye en el desarrollo físico de los niños. Desde el punto de vista de Jean Piaget, que ve el juego como una expresión del desarrollo cognitivo, hasta la visión de Lev Vygotsky, que destaca el papel del juego en el aprendizaje ofreciendo grandes aportes sobre el crecimiento infantil.

Comprender estas teorías nos permite estimar la importancia del juego y crear entornos que siembren el desarrollo integral de los niños.

2.2.3.1 Jean Piaget y el Juego Cognitivo

(Piaget, 1976) Fue el principal exponente del enfoque del desarrollo cognitivo. Se interesa por los cambios cualitativos que tienen lugar en la formación mental de la persona, desde el nacimiento hasta la madurez. Mantiene que el organismo humano tiene una organización interna característica y que esta organización interna es responsable del modo único del funcionamiento del organismo, el cual es invariante.

En tiempos actuales es necesario saber cómo y qué deben aprender los niños según su edad y etapa, para así llegar a ellos adecuando la información que se les quiere hacer llegar, de esta manera se conseguirá que el niño pueda entender mediante sus capacidades reales de conciencia y procesamiento de la información.

Piaget nació el 9 de agosto de 1896 en Neuchâtel y murió el 16 de septiembre de 1980 en Ginebra. Para Piaget los niños pasan por diferentes etapas de desarrollo cognitivo y el juego cambia conforme avanzan por estas etapas. Piaget menciona cuatro etapas del desarrollo que son: Etapa sensoriomotora, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales; sin embargo, en la etapa inicial se hace referencia únicamente a dos etapas fundamentales que son:

2.2.3.1.1 Etapa Sensoriomotora (de 0-2 años)

En esta etapa el bebé se relaciona con su madre y conoce al mundo que lo rodea, por medio del tacto va agudizando sus sentidos, llevándose objetos que se encuentran a su

alcance directamente a la boca, los toca constantemente, los golpean, tiran o se quedan viéndolos de forma muy concentrada.

2.2.3.1.2 Etapa Preoperacional (de 2 a 6 años)

El inicio de esta etapa está marcado por la capacidad que tiene el niño al momento de imaginar objetos, situaciones o personas que no se encuentran junto a él; para incrementar el vocabulario es necesario enfrentar situaciones nuevas y abrir espacio para nuevos pensamiento y situaciones en este momento el juego se vuelve una parte importante de su vida. Tanto que desarrolla la simbolización, lo cual quiere decir que posee una idea general de lo que significan los gestos, palabras, imágenes y números, pero aún se encuentra lejos el pensamiento lógico como, por ejemplo, El niño quiere una galleta, sabe cuál y como se ve la galleta y la pide.

Las Características de esta etapa son:

- **Centralización:** Los niños se concentran solo en un objeto y presentan dificultades para centrar sus pensamientos.
- **Artificialismo:** Los pequeños creen que todas las cosas que ven en la naturaleza como, por ejemplo, las nubes o los árboles, son creadas por el hombre.
- **Animismo:** Creencia de que los objetos inanimados, como juguetes u objetos cotidianos de una casa, poseen sentimientos e intenciones humanas.
- **Egocentrismo:** No se trata de egoísmo sino de ser incapaces de ver una situación desde el punto de vista de otra persona.
- **Irreversibilidad:** Esta es la incapacidad de invertir la direccionalidad de una secuencia de eventos a su punto de partida (Unir, 2020).

En base a las etapas, ya antes mencionadas es importante decir que hay que estimular a los niños, pero no saturarlos y que hay que respetar sus tiempos de aprendizaje según su crecimiento. No obligarlos a leer cuando aún su mente no está preparada para ello.

2.2.3.2 Lev Vygotsky y el Juego Sociocultural

Lev Semyonovich Vygotsky nació en 1896 en Orsha, Bielorrusia, aunque se crio en la ciudad de Gómel. Fue un psicólogo ruso, enfatizó el papel del contexto social y cultural en el desarrollo del niño. Para él juego es esencial para el desarrollo de habilidades sociales y culturales.

Según Lev Vygotsky citado por (Lopez, 2024) las personas desarrollamos nuestro repertorio de comportamiento durante la infancia a partir de la interacción con otras personas del entorno. En este sentido es muy relevante el peso de la cultura, que explica la interiorización de una serie de conductas, hábitos, conocimientos, normas o actitudes determinados que observamos en quienes nos rodean.

Introdujo el concepto de la "Zona de Desarrollo Próximo", que es el rango de tareas que un niño puede realizar con la ayuda y guía de otros, además de las adaptaciones del juego como:

Los juegos tradicionales: Han favorecido de manera significativa a los conocimientos educativos y paulatinos de los niños, desde los diferentes argumentos en los que se desarrollan los niños, a través de ellos se pueden identificar costumbres, tradiciones, y estilos de vida de generaciones pasadas.

Juego de Roles: Vygotsky, L. S. (1978) destacó que el juego de roles es fundamental para el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. A través de la simulación de roles adultos, los niños aprenden normas sociales y desarrollan habilidades lingüísticas y de resolución de problemas.

2.2.3.3 Erik Erikson y el Juego Psicosocial

Erik Homburger Erikson nació el 15 de junio de 1902 en Frankfurt, Alemania. Fue un psicólogo y psicoanalista del desarrollo conocido por su teoría del desarrollo psicosocial humano y por acuñar la frase «crisis de identidad».

Propuso una teoría del desarrollo psicosocial, ya que, en la infancia y la niñez temprana, el juego es crucial para resolver conflictos psicosociales específicos. Esta propuesta abarca ocho etapas a lo largo de la vida. En este estudio se destacan las más importantes:

2.2.3.3.1 Confianza vs Desconfianza (de 0 a 2 años)

Este aspecto depende del vínculo que se haya creado con la madre para centrarse en desarrollar un sentido de confianza; este vínculo determinará los futuros vínculos que se establecerán con las personas a lo largo de su vida.

2.2.3.3.2 Autonomía vs Vergüenza y duda (de 1 a 3 años)

Esta etapa implica ganar una sensación de independencia y control personal. El éxito en esta etapa le permite al niño desarrollar su voluntad y determinación, en este sentido el niño emprende su desarrollo cognitivo y muscular, cuando comienza a ejercitar los músculos que se relacionan con habilidades motoras gruesas. Los provechos en esta etapa liberan sensación de autonomía y de sentirse como un cuerpo emancipado.

2.2.3.3.3 Iniciativa vs Culpa (de 3 a 5 años)

Los niños comienzan a explorar su entorno sienten curiosidad, es positivo motivarles para que se desarrollen creativamente. Al completar con éxito esta etapa, los niños pueden desarrollar un sentido de propósito y crece su interés por relacionarse con otros niños, poniendo a prueba sus capacidades y habilidades sociales.

Cabe recalcar que en caso de que los padres reaccionen de negativamente a las preguntas de los niños, probablemente se genere una sensación de culpabilidad (Bordignon, 2005).

2.2.3.3.4 Laboriosidad vs Inferioridad (de 6 a 7 años)

Esta etapa se centra en desarrollar un sentido de orgullo personal y de éxito. En ese sentido los niños muestran un gran interés por conocer el funcionamiento de las cosas, gracias a eso intentan llevar a cabo muchas actividades de manera independiente, con su propio esfuerzo y poniendo a prueba sus conocimientos y habilidades.

2.3 Desempeño Físico:

El desempeño físico de los niños abarca el movimiento, la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, consideradas como capacidades motrices básicas del infante, es decir que es un aspecto fundamental en su desarrollo integral en el que intervienen componentes esenciales para la vida del infante que abarcan no solo el crecimiento y fortalecimiento del cuerpo, sino también la adquisición de habilidades motoras, el estado de salud y el bienestar emocional en general. Este desempeño se refiere a la capacidad de los niños para realizar actividades físicas de manera que sea dinámica y eficaz, incluyendo la facilidad de realizar actividades lúdicas y de movilidad gruesa como correr, saltar, trepar, y otras formas de movimiento fundamentales para su desarrollo motor grueso. Un buen

desempeño físico está relacionado con una serie de beneficios para la salud, como la mejora de la salud cardiovascular, el mantenimiento de un peso corporal saludable (Secretaría de Educación Pública, 2011).

Juan Pérez, un médico pediatra, considera que el desarrollo físico es el conjunto de cambios físicos y fisiológicos que experimentan los individuos a lo largo de su vida, incluyendo aspectos como el desarrollo muscular, óseo y neurológico.

Por lo tanto, el desarrollo físico se refiere al crecimiento y la madurez del niño porque implica habilidades motoras y físicas, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad. Este desarrollo físico es especialmente importante en el crecimiento del niño, porque le ayuda a la construcción de su confianza, lo cual permite el mejoramiento de la fuerza, la resistencia y la movilidad que son esenciales para la vida.

2.3.1 Impactos del Juego

Diversas investigaciones han demostrado que el juego activo es fundamentalmente importante para el desarrollo y crecimiento saludable de los niños, ya que les provee beneficios como la mejora de la condición física y prevención de la obesidad infantil. El juego no es solo una fuente de diversión y entretenimiento para los niños, sino que también es una actividad que favorece sus habilidades motoras gruesas y finas, mejoran su coordinación y equilibrio.

Desarrollo de habilidades motoras gruesas: La motricidad gruesa es un tipo de psicomotricidad que le permite al niño realizar movimientos coordinados del cuerpo como trepar, caminar, correr y saltar o actividades recreativas como ir en bicicleta o nadar; las cuales les ayudan a desarrollar habilidades esenciales, socioemocionales, cognitivas, lingüísticas y de autorregulación. Los niños necesitan desarrollar estas habilidades para mejorar su desempeño; los juegos de patio, deportes y actividades al aire libre, ya que si participan regularmente en juegos activos muestran progresos demostrativos en su fuerza muscular, resistencia y coordinación, es decir, que estos movimientos son básicos para el trabajo de una gran cantidad de músculos. Es importante mencionar que cuando se origina una enfermedad que afecta el movimiento grueso esta habilidad queda condicionada.

Coordinación: Según autores como Peter Drucker, la coordinación es un proceso que implica la comunicación, la cooperación y la colaboración entre los diferentes departamentos y personas dentro de una organización para alcanzar objetivos comunes.

En base a lo que el autor mencionado anteriormente expresa que la coordinación es un proceso que implica la colaboración y organización de las actividades para alcanzar una meta, es decir, que la coordinación es fundamental en cualquier actividad que los niños se propongan, ya que implica la colaboración de los demás para alcanzar un objetivo común. La coordinación es una cualidad motriz muy amplia que admite una gran pluralidad en cuanto a su definición; algunas de las más significativas son:

Según Le Boulch: “Es la integración, el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que han originado”

Para Hernández Vázquez: “Es la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento”

2.3.2.1 Clasificaciones de Coordinación

- **Coordinación gruesa:** Es la que se realiza en las proximidades del centro de gravedad, es decir, prácticamente interviene todo el cuerpo.
- **Coordinación fina:** Se refiere a los pequeños y finos movimientos sobre todo de las manos y dedos (Rodríguez, 2016).

Salud Cardiovascular: El juego activo disminuye el estrés, la fatiga, las lesiones y la depresión; aumenta el rango de movimiento, la agilidad, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad y posee beneficios significativos para la salud cardiovascular de los niños, ya que el ejercicio no sólo promueve un peso saludable y una buena condición cardiovascular, sino que también puede mejorar la eficacia de los sistemas inmunológico, endocrino y cardiovascular.

Es importante mencionar que pueden existir problemas cardiovasculares en niños que no realizan ningún tipo de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) Las enfermedades cardiovasculares constituyen las principales causas de

morbimortalidad a nivel mundial y su desarrollo resulta de la interacción de factores de riesgo que aparecen desde la infancia temprana.

2.3.2.2 Recomendaciones de la OMS

2.3.2.2.1 Los niños de 1 a 2 años deben

- Tener al menos tres horas al día actividades físicas de cualquier tipo e intensidad.
- Tener 11-14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con sueño regular y horas de despertar.
- No dejar más de una hora seguida sentados en carritos, tronas o mochilas. Hasta los dos años, nada de tiempo de pantallas. A partir de esa edad, cuanto menos tiempo ante las pantallas, mejor, con un máximo de una hora diaria.

2.3.2.2.2 Los niños de 3 a 4 años deben

- Tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, con sueño regular y las horas de despertar.
- Al menos tres horas al día de actividades físicas a cualquier intensidad, y que al menos una de esas horas incluya actividades de intensidad moderada a vigorosa como correr, saltar y trotar.
- No más de una hora seguida en carritos ni mucho tiempo sentados a lo largo del día (OMS, 2019).

Sedentarismo y Obesidad: Las principales causas de la obesidad y el sedentarismo en los niños es el consumo frecuente de alimentos que contienen altos niveles de azúcar un ejemplo de ello son las bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución y bajo costo; si el consumo es frecuente, puede además representar un daño perjudicial a su salud. Según la Unicef la obesidad nace principalmente por la persistencia de un desequilibrio en el consumo de alimentos ultra procesados altos en calorías, grasas, azúcares y sal. Los principales factores de riesgo de sobrepeso y sedentarismo en niños y adolescentes se detallan a continuación:

- **Sobrepeso materno y paterno:** Antes y durante el embarazo, inclinan al niño a un exceso de depósitos de grasa, que están asociados con la obesidad infantil y las enfermedades metabólicas, lo que incluye presión sanguínea alta, un elevado colesterol de lipoproteína de alta densidad y un exceso de grasa abdominal.
- **Desnutrición materna y desnutrición en los primeros años de vida:** La delgadez materna antes y durante el embarazo puede provocar un crecimiento fetal deficiente, un bajo peso al nacer y retraso del crecimiento en los primeros años de vida, lo que puede predisponer a los niños a acumular grasa en una edad más avanzada, aumentando así el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas.
- **Prácticas inadecuadas de lactancia materna:** Un reciente metaanálisis calculó un 13 por ciento menos probabilidad de sobrepeso en los niños que fueron amamantados. Una de las razones de la función protectora de la lactancia es una mejor salud intestinal, obtenida mediante el traspaso del microbioma materno en el cuerpo y el intestino del niño o niñas durante el contacto piel a piel y la lactancia materna temprana y exclusiva.
- **Prácticas inadecuadas de alimentación complementaria y hábitos alimentarios en niños mayores:** Algo que contribuye a las prácticas inadecuadas de alimentación son los alimentos y líquidos para niños de 6-23 meses que no aseguran una diversidad alimentaria mínima y/o que contienen alimentos con un alto contenido de azúcar, sal o grasa. Estos predisponen a los niños al sobrepeso y a preferencias alimentarias poco saludables en etapas posteriores de la vida.
- **Actividad física inadecuada:** Existen pruebas irrefutables de que los predictores del sobrepeso y sedentarismo en niños son: la falta de espacio físico o de oportunidades para un estilo de vida activo o para el ejercicio físico y los deportes; y el aumento de la aceptabilidad de comportamientos sedentarios y del tiempo de pantalla desde la primera infancia hasta el periodo intermedio de la infancia, y la adolescencia (UNICEF, 2019).

2.3.3 Pasos para prevenir el sedentarismo y obesidad

Para prevenir el sedentarismo, hay que planear actividades que sean llamativas para los niños que incluya toda aquella en la que deban mover brazos, piernas; tengan que correr, trotar y saltar. En base a estas actividades recreativas se puede añadir ejercicios de menor intensidad según la edad de los niños, estos pueden ser movimientos de piernas y brazos, salto y elevación de rodillas.

Para que el cumplimiento de estas actividades sea placentero para los niños, se puede ejecutar cada cierto tiempo, por ejemplo, cada dos horas haciéndolo de manera constante diariamente; además se pueden incluir otro tipo de actividades que involucren el desempeño físico como el fútbol, el básquet, voleibol y otros deportes que les permita mejorar la calidad de vida.

Según la UNICEF más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física, por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de los niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física. Por ende, la UNICEF brinda iniciativas enfocadas en salud, educación y desarrollo social para que:

- Los niños construyan hábitos de consumo de alimentos saludables.
- Las familias más vulnerables cuenten con los recursos para adquirir alimentos suficientes y nutritivos.
- Se reduzca el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, altos en grasas, sodio y azúcares.
- Niños, niñas y adolescentes construyan hábitos con mayor actividad física y menos sedentarismo.
- Se limite la publicidad engañosa dirigida a niños, niñas y adolescentes (UNICEF, 2018).

2.3 Las actividades lúdicas y su importancia en el desempeño físico de los niños

Las investigaciones han demostrado que los niños pasan gran parte de su tiempo jugando de manera lúdica y dinámica, que ayuda a mejorar su salud física formando niños

activos que tienden a ser más delgados y saludables; por ello filósofos, investigadores, profesores como: Jean Piaget, Lev Vygotsky, David Elkind, los cuales son mencionados a lo largo de esta investigación concuerdan que el rol del juego en el desarrollo infantil desempeña un papel crucial en el desarrollo físico de los niños; porque a través del juego, los niños desarrollan habilidades motoras gruesas y finas, lo cual les ayuda a perfeccionar su coordinación, equilibrio, habilidades motoras gruesas (movimientos amplios como gatear y caminar) y fuerza muscular (El genio del juego, 2024).

En base al párrafo citado anteriormente; el juego activo le ayuda a los niños a regular el peso corporal, promoviendo hábitos saludables que pueden prevenir problemas de salud como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares en el futuro. Por ellos es fundamental que los niños tengan oportunidades de participar en actividades físicas tanto en entornos interiores como exteriores para fomentar un desarrollo físico integral y saludable.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

3.1 Enfoque de la investigación

3.1.1 Enfoque Cualitativo

Este proyecto investigativo es de carácter cualitativo, porque se analiza el tema de la investigación, el cual es “las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños” el resultado se obtuvo mediante la recolección de datos a través de actividades y la ficha de observación, los resultados fueron analizados y representados por medio de tablas y gráficos.

3.1.2 Método de Investigación:

Para llevar a cabo esta investigación sobre la importancia de las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños, se emplearon varios enfoques y técnicas que aseguran una comprensión completa y detallada del fenómeno estudiado.

3.1.3 Método Analítico-Sintético:

El método analítico-sintético fue fundamental para descomponer el tema en sus componentes básicos, analizar cada uno de ellos por separado y luego sintetizar la información obtenida para formar una visión integral y coherente. Este enfoque permitió identificar y entender las relaciones entre las actividades lúdicas y el desarrollo físico de los niños.

3.1.4 Metodología de Campo:

Se utilizó una metodología de campo, lo que implica que la investigación se realizó directamente en el entorno donde se desarrollaron las actividades lúdicas de los niños. Este enfoque permite observar y analizar los comportamientos y efectos en un contexto natural y realista, proporcionando datos más auténticos y relevantes.

3.1.5 Tipo de Investigación:

La investigación es de carácter bibliográfico y se basa en la revisión exhaustiva de fuentes secundarias, incluyendo libros, artículos académicos y estudios previos. Esta revisión bibliográfica permitió construir un marco teórico sólido y contextualizar los hallazgos dentro de un cuerpo de conocimiento más amplio.

3.1.6 Diseño de Investigación:

Se empleó un diseño no experimental de tipo transversal. Este diseño permite observar y analizar las variables tal como existen en el momento de la investigación sin manipularlas, facilitando la recolección de datos en un punto específico en el tiempo para estudiar la relación entre las actividades lúdicas y el desempeño físico de los niños.

3.1.7 Técnicas de Recolección de Datos:

La principal técnica de recolección de datos fue la ficha de observación. Este instrumento permitió registrar de manera sistemática y detallada las actividades y comportamientos observados en los niños durante las sesiones de juego. La ficha de observación es una herramienta eficaz para captar información cualitativa y cuantitativa relevante para el estudio.

3.1.8 Población de estudio y tamaño de muestra:

La investigación se centró en una muestra de 29 niños. La elección de este tamaño de muestra permitió un análisis detallado y manejable, asegurando que cada niño pudiera ser observado de manera exhaustiva.

Tabla 1: Población

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	29	100%
Total	29	100%

Fuente. Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

3.1.9 Métodos de Análisis y Procesamiento de Datos:

Los datos recolectados mediante las fichas de observación fueron analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas para identificar patrones y tendencias. Además, se aplicaron métodos cualitativos para interpretar el comportamiento y las interacciones observadas durante las actividades lúdicas.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e Interpretación de la Ficha de Observación

4.1.1 Observación a los estudiantes

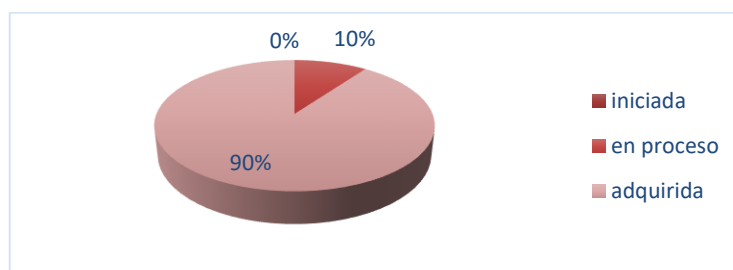
Tabla 2. Pregunta 1: ¿Presta atención al momento de explicar la actividad?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	0	0%
En proceso	4	10%
Adquirida	25	90%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 1 ¿Presta atención al momento de explicar la actividad?



Fuente. Tabla N. ° 2

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la ficha de observación aplicada a los 29 niños del subnivel inicial 2 del paralelo “A”, se obtuvo los siguientes resultados en el primer indicador; 4 niños que representan el 10% se encuentran **en proceso**, mientras que 25 niños representan al 90% en la escala de **adquirido**.

Interpretación

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede evidenciar que la mayoría de los niños han **adquirido** mayor facilidad de prestan atención al momento de explicar la actividad, mientras que los niños que se encuentran en la escala de **en proceso**, poseen necesidades educativas especiales, por lo que es natural que se les dificulte prestar atención, aunque esto no es un impedimento para que puedan aprender sino que se requiere de actividades de adaptación con el fin de tener confianza en sí mismo y en los demás.

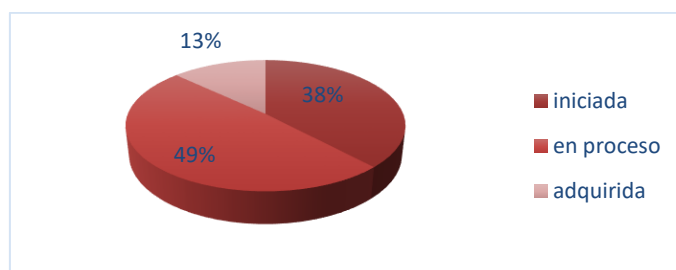
Tabla 3. Pregunta 2: ¿Realiza la actividad sin ningún tipo de dificultad?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	10	38%
En proceso	12	49%
Adquirida	7	13%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 2 ¿Realiza la actividad sin ningún tipo de dificultad?



Fuente. Tabla N. ° 3

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

Los resultados obtenidos al observar a los niños, en el indicador “realiza la actividad sin ningún tipo de dificultad”, 10 niños que representan el 38% se encuentran en **iniciado**, 12 niños que representan el 49% se encuentran **en proceso** y 7 niños que representan el 13% están en **adquirida**.

Interpretación

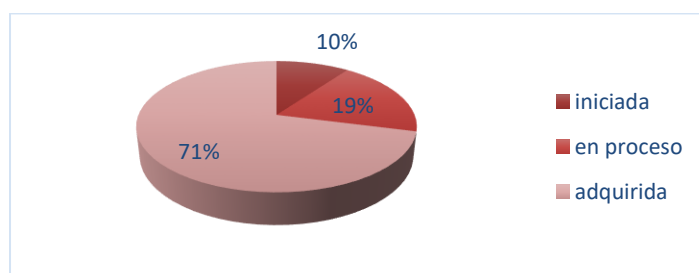
En base a estos resultados después de analizar los datos obtenidos se refleja que existe un porcentaje considerable en la que los niños realizan cualquier tipo de actividad sin mucha dificultad, seguido de un porcentaje menor en la que los niños no muestran dificultad al realizar la actividad.

Tabla 4. Pregunta 3: ¿Es creativo al desarrollar la o las actividades indicadas?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	5	10%
En proceso	7	19%
Adquirida	17	71%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 3 ¿Es creativo al desarrollar la o las actividades indicadas?



Fuente. Tabla N. ° 4
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo a la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados; 5 niños que representan el 10% se encuentran en **iniciado**, mientras que 7 niños representan al 19% están **en proceso** y finalmente 17 niños que representan el 71% están en **adquirido**.

Interpretación

Una mínima parte de los niños tienen creatividad al desarrollar las actividades presentadas, lo cual indica que carecen de imaginación; por otra parte, el resto de los niños

poseen muy buena imaginación, y eso es apreciado porque cuando realizan la actividad, ríen y se divierten con sus compañeros sin ninguna discriminación alguna.

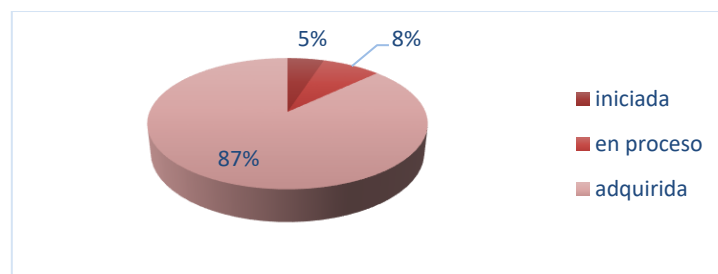
Tabla 5. Pregunta 4: ¿Muestra interés al momento de realizar la actividad?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	1	5%
En proceso	3	8%
Adquirida	25	87%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 4 ¿Muestra interés al momento de realizar la actividad?



Fuente. Tabla N. ° 5

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 1 niño que representa el 5% se encuentra en **iniciado**, 3 niños representan el 8% en la escala de **en proceso**, mientras que 25 niños que representan el 87% se encuentran en **adquirido**.

Interpretación

En base a estos resultados los cuales indican que una pequeña parte de los niños muestran cierto interés al momento de realizar la actividad por lo cual en este caso se debe a las NEE que padecen tres de los niños, cabe recalcar que este padecimiento no es signo

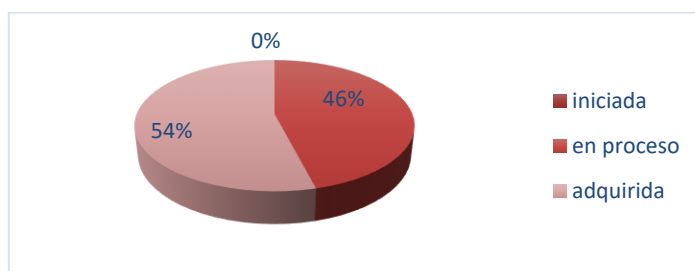
de discriminación, puesto que los niños son capaces de escuchar, pero no de mantener interés al momento del que la docente está hablando, por otra parte, el resto de los niños se encontraron muy emocionados y atentos a las explicaciones.

Tabla 6. Pregunta 5: ¿Desarrolla el colectivismo, compañerismo y ayuda mutua?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	0	0%
En proceso	14	46%
Adquirida	15	54%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 5 ¿Desarrolla el colectivismo, compañerismo y ayuda mutua?



Fuente. Tabla N. ° 6
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 14 niños representan el 46% en la escala de **en proceso**, mientras que 15 niños que representan el 54% se encuentran en **adquirido**.

Interpretación

La mayoría de los niños están desarrollando colectivismo, compañerismo y ayuda mutua, y esto se pudo evidenciar en las ganas de ayudar a sus compañeros y de divertirse con todos por igual, puesto que la docente que tienen a cargo les ha inculcado valores y

respeto por todos sus compañeros y eso es algo que se observa cuando los niños disfrutaban de gran manera los juegos, se mantienen felices y activos.

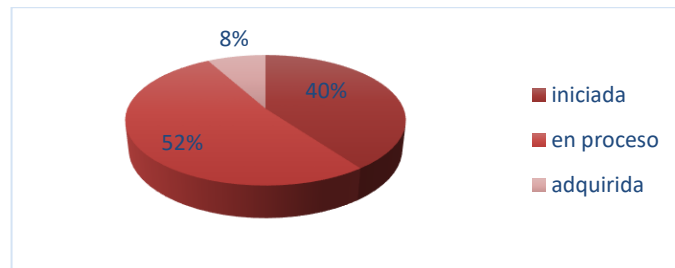
Tabla 7. Pregunta 6: ¿Es capaz de correr de un lado al otro sin chocarse o caerse?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	12	40%
En proceso	13	52%
Adquirida	4	8%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 6 ¿Es capaz de correr de un lado al otro sin chocarse o caerse?



Fuente. Tabla N. ° 7

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 12 niños que representan el 40% se encuentran en **iniciado**, 13 niños representan el 52% en la escala de **en proceso**, mientras que 4 niños que representan el 8% se encuentran en **adquirido**.

Interpretación

Al momento en el que los niños corren de un lado al otro suelen chocarse y caerse y se aprecia que aún no poseen coordinación, puesto que muestran un tanto de dificultad, al momento de realizar la actividad.

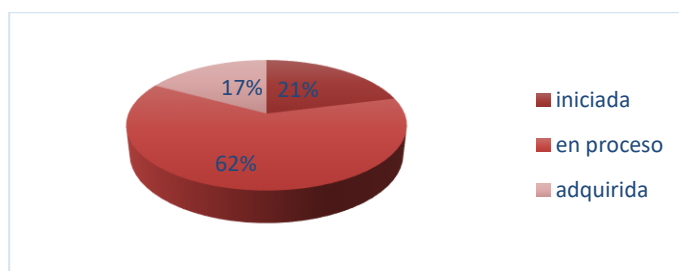
Tabla 8. Pregunta 7: ¿Corre y relaciona colores para llegar a la meta?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	9	21%
En proceso	12	62%
Adquirida	8	17%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 7 ¿Corre y relaciona colores para llegar a la meta?



Fuente. Tabla N. ° 8

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 9 niños que representan el 21% se encuentran en **iniciado**, 12 niños representan el 62% en la escala de **en proceso**, mientras que 8 niños que representan el 17% se encuentran en **adquirido**.

Interpretación

En base a los resultados de este indicador, se evidencia que un porcentaje de los niños está empezando a correr a la vez que relaciona colores para logra llegar a la meta con

ayuda de la docente, esta actividad fue bien recibida por los niños, porque se estaban divirtiendo mientras buscaban el color que se les decía, por otra parte, la mayoría de los niños interpreta y reconoce los colores que se mencionan, para ellos fue más fácil puesto que son colores que observan en su diario vivir.

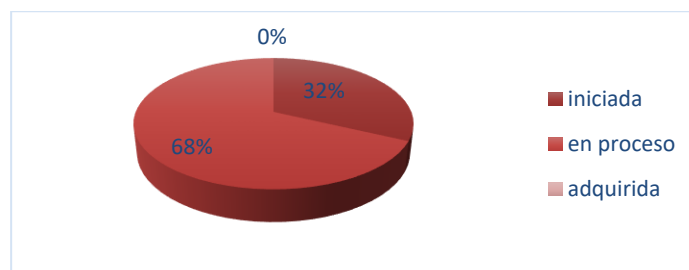
Tabla 9. Pregunta 8: ¿Reacciona inmediatamente al ruido mientras corre o camina para así poder ejecutar la actividad?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	14	32%
En proceso	12	68%
Adquirida	0	0%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 8 ¿Reacciona inmediatamente al ruido mientras corre o camina para así poder ejecutar la actividad?



Fuente. Tabla N. ° 9

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 14 niños que representan el 32% se encuentran en **iniciado**, 12 niños representan el 68% en la escala de **en proceso**.

Interpretación

Como resultado de esta observación se puede reflejar que la mitad de los niños está empezando a reaccionar inmediatamente al ruido mientras corre o camina, pero no coordinan sus movimientos y esto hace que tiendan a chocarse entre ellos, y eso es algo que se evidencio al momento de tomar la ficha de observación, la otra mitad de los niños puede reaccionar de inmediato ante un ruido fuerte y ejecutar dicha actividad, aunque igual mantiene la misma dificultad de chocarse y caer al momento de correr o caminar.

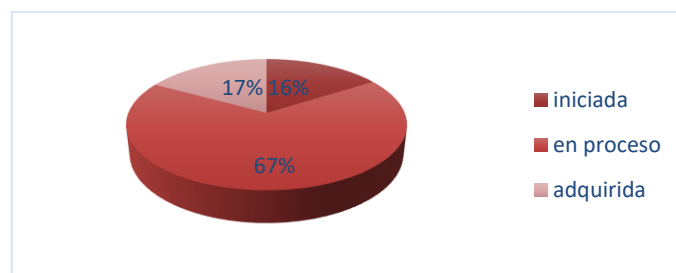
Tabla 10. Pregunta 9: ¿Coordina brazos y piernas alternadamente con agilidad al momento de lanzar la pelota?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	7	16%
En proceso	14	67%
Adquirida	8	17%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 9 ¿Coordina brazos y piernas alternadamente con agilidad al momento de lanzar la pelota?



Fuente. Tabla N. ° 10

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 7 niños que representan el 16% se encuentra en iniciado, 14 niños representan el 67% en la escala de en proceso, mientras que 8 niños que representan el 17% se encuentran en **adquirido**.

Interpretación

En este indicador se evidencio que los niños empiezan a coordinar sus brazos y piernas alternadamente con ayuda de la docente, puesto que los niños no pueden hacerlo solos porque tienden a confundirse, otra parte de los niños se encuentran en proceso de alternar sus brazos y piernas habilidosamente sin miedo de caerse,

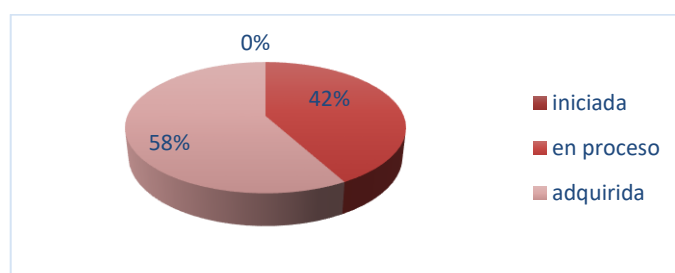
Tabla 11. Pregunta 10: ¿Se ejercita y se divierte caminando en línea recta, caminando en cuclillas y saltando con dos pies?

ESCALA VALORATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Iniciada	0	0%
En proceso	11	42%
Adquirida	19	58%
Total	29	100%

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Figura N. ° 10 ¿Se ejercita y se divierte caminando en línea recta, caminando en cuclillas y saltando con dos pies?



Fuente. Tabla N. ° 11

Elaborado por: Carolina Hidalgo

Análisis

De acuerdo con la observación en este indicador se obtuvo los siguientes resultados donde 11 niños representan el 42% en la escala de **en proceso**, mientras que 19 niños que representan el 58% se encuentran en **adquirido**.

Interpretación

Finalmente, en este indicador, todos los niños se divirtieron al realiza la actividad indicada, puesto que reían y jugaban entre sí, esto ayuda a formar su educación, porque al momento de jugar estimulan varios sentidos y habilidades motoras, también el buen desarrollo de su desempeño físico que les ayudara a crecer. Este indicador mostraba si los niños tenían ejercitada su lateralidad al momento de caminar en línea recta y en cuclillas.

Discusión

Los resultados obtenidos a través de la observación realizada a los 29 niños del subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno permiten generar la siguiente óptica sobre el desempeño físico de los estudiantes y la importancia de las actividades lúdicas: La mayoría de los niños (90%) han adquirido la capacidad de prestar atención al momento de que se les explica una actividad. Esto demuestra un nivel de madurez y disposición adecuado para participar en las propuestas lúdicas. Sin embargo, un porcentaje menor (10%) se encuentra en proceso, lo que indica que algunos niños, debido a necesidades educativas especiales, presentan dificultades para mantener la atención. Esto requerirá de adaptaciones y estrategias de mediación por parte de los docentes. Un porcentaje considerable de niños (49%) se encuentra en proceso de realizar las actividades sin dificultad, lo que sugiere que aún requieren de acompañamiento y práctica para desarrollar sus habilidades motoras. Existe también un grupo de niños (38%) que se encuentra en la escala de "iniciada" en la ejecución de las actividades, evidenciando mayores retos para desempeñarse sin dificultad. Esto resalta la importancia de diseñar actividades lúdicas que desafíen a los niños de manera gradual, brindando el apoyo necesario para fortalecer sus capacidades físicas.

La mayoría de los niños (71%) han adquirido la capacidad de ser creativos y desarrollar las actividades de manera imaginativa y espontánea. Este hallazgo es significativo, porque la creatividad y la capacidad de expresión son aspectos fundamentales en el desarrollo integral de los niños de esta edad. Por lo tanto, las actividades lúdicas bien diseñadas fomentan el desarrollo de la creatividad, la imaginación y la capacidad de exploración en los estudiantes. La gran mayoría de los niños (87%) ha adquirido un alto nivel de interés y motivación al momento de realizar las actividades propuestas. Este aspecto es clave, ya que la motivación y el interés de los niños son determinantes para lograr un óptimo

desempeño físico y una participación en las dinámicas lúdicas. Por consiguiente, mantener altos niveles de motivación e interés mediante actividades significativas y divertidas es un reto fundamental para los docentes.

En cuanto a la coordinación de movimientos, como correr sin chocar o lanzar una pelota, se observa que la mayoría de los niños (52% y 67%, respectivamente) se encuentran en proceso de desarrollar estas habilidades. Estos resultados sugieren que las actividades lúdicas deben enfocarse en el fortalecimiento de las capacidades motrices, la coordinación y la lateralidad de los niños, brindando oportunidades de práctica y mejora continua.

En general, los resultados obtenidos a través de la observación evidencian que las actividades lúdicas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo físico de los niños de subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno. Los hallazgos muestran que la mayoría de los estudiantes han adquirido habilidades y destrezas importantes, como la capacidad de prestar atención, de ser creativos y de participar de manera motivada e interesada. Sin embargo, también se identifican áreas de oportunidad, como el fortalecimiento de la coordinación y las habilidades motoras, que requieren de un mayor enfoque en las actividades lúdicas.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Luego de una revisión exhaustiva en diferentes fuentes bibliográficas y de haber sido analizadas para la construcción de este proyecto investigativo se concluye que:

- Las actividades lúdicas son importantes para facilitar la educación y el aprendizaje, porque el juego y la educación juegan un papel fundamental en la vida estudiantil del niño, ya que le permite explorar sus capacidades motoras y perceptivas brindándole aprendizajes que sirvan para su desarrollo.
- Gracias a la observación y a la toma de los datos se determinó que hay un gran porcentaje de niños que muestra interés al realizar actividades que sean divertidas; las actividades que se implementaron en esta toma de datos fueron bien recibidas por los niños, ya que todos se mostraban felices de participar, es importante mencionar que gracias a estas actividades se encontró una forma en que los niños desarrollen sus habilidades motoras.
- Finalmente, las actividades que se implementaron en esta investigación fueron sumamente estudiadas, para que la misma ayude al desarrollo físico de los niños, ya que estas actividades ayudan al desempeño motor de los niños.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda que se dé más importancia a las actividades lúdicas, ya que además de fomentar la diversión en los niños, es meramente importante en el ámbito educativo, ya que como se sabe los niños tienen un mejor aprendizaje si se estimulan correctamente.
- Es recomendable que las docentes implemente una hora al día en su planificación donde el juego y la actividad física se desarrolle para seguir formando niños sanos y capaces de desarrollar cualquier actividad.
- Se aconseja principalmente a futuros investigadores que se interesen en la lúdica como un método de aprendizaje que consideren todos los parámetros de la investigación, para que puedan hacer llegar su tema de manera coherente y para conseguirlo es necesario que implementen el uso de videos, audios, imágenes y material didáctico.

BIBLIOGRAFÍA

- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. (R. L. Investigación, Ed.) Obtenido de El diagrama epigenético del adulto: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Cabrera, M. (29 de enero de 2023). Mente y crianza . Obtenido de El Desarrollo Físico en el niño, desde el Nacimiento hasta la Adolescencia: <https://menteycrianza.com/desarrollo/fisico/>
- Carmona Arrieta, G. M. (2016). Implementar técnicas para orientar el desarrollo de la dimensión socio- afectiva a través de actividades lúdicas en niños y niñas de 4 a 5 años del grado jardín “a” del hogar infantil comunitario el portalito en la ciudad de Cartagena. Colombia: Universidad de Cartagena.
- El genio del juego. (2024). Desarrollar habilidades físicas. Obtenido de The Genius of Play: <https://thegeniusofplay.org/genius/benefits-of-play/physical-skills.aspx>
- Estrada, L. (2024). El juego en desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 5 años inicial 2 en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno de la ciudad de Riobamba. Ecuador: Universinad Nacional de Chimborazo.
- Freud, S. (2010). El poeta y los sueños diurnos. En S. Freud. Editorial del Cardo. Obtenido de <https://biblioteca.org.ar/libros/211753.pdf>
- Kenneth R. Ginsburg, M. M. (01 de Enero de 2007). La importancia del juego para promover el desarrollo infantil saludable y mantener vínculos fuertes entre padres e hijos. (academia estadounidense de pediatría) Obtenido de <https://publications.aap.org/pediatrics/article/119/1/182/70699/The-Importance-of-Play-in-Promoting-Healthy-Child?autologincheck=redirected>
- Lopez, A. (01 de Junio de 2024). Lev Vygotsky: biografía del célebre psicólogo ruso. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/biografias/lev-vygotsky>
- Martínez, X. M. (11 de Marzo de 2018). El juego: Dimensiones teóricas. Obtenido de Medium : <https://medium.com/alternativas-psicoterap%C3%A9uticas-en-ni%C3%B1os-y/el-juego-dimensiones-te%C3%B3ricas-5838b96d5641>
- OMS. (24 de Abril de 2019). Para crecer sanos, los niños necesitan sentarse menos y jugar más. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

- Ortiz, J. P. (2003). Juego, luego soy: Teoría de la Actividad Lúdica. En J. P. Ortiz. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.
- Patiño, A. S. (2018). La motricidad gruesa para fortalecer el desarrollo físico de los niños de 2 a 3 años del programa creciendo con nuestros hijos (cnh) ciudad victoria de la ciudad de Loja, período lectivo 2017-2018. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Piaget, J. (1976). Desarrollo cognitivo. España. Obtenido de <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1H30ZJVMP-10MKYH2-QWH/Desarrollo%20Cognitivo.pdf>
- Quispe, M. J. (2021). Las actividades lúdicas para el desarrollo de la psicomotricidad y el lenguaje en un niño con síndrome de down. Bolivia.
- Secretaría de Educación Pública. (2011). Programa de estudio 2011. Obtenido de Guía para la educadora preescolar. Desarrollo físico y salud: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/573/Gu_a_para_la_Educadora._Desarrollo_F_sico_y_Salud.pdf
- UNICEF. (2018). Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes#:~:text=1%20Ni%C3%B1as%2C%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20construyan%20h%C3%A1bitos,mayor%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20menos%20sedentarismo.%20M%C3%A1s%2>
- UNICEF. (2019). Prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes. Obtenido de Guía programática UNICEF: <https://www.unicef.org/media/96096/file/Overweight-Guidance-2020-ES.pdf>
- Unir. (11 de Agosto de 2020). Etapa preoperacional: en qué consiste e importancia en los niños. Obtenido de <https://www.unir.net/educacion/revista/etapa-preoperacional-en-que-consiste-e-importancia-en-los-ninos/#:~:text=La%20etapa%20preoperacional%20se%20convierte%20en%20la%20primera,son%20influenciados%20por%20c%C3%B3mo%20se%20ven%20las%20cosas.>
- Villacis, A. A. (2023). Actividades lúdicas para la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años del nivel inicial 2 de la escuela de educación básica "Gral. Juan Lavallo" de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Ecuador : Universidad Nacional de Chimborazo .

ANEXOS

Anexo 1. Actividad para observar el desempeño físico de los niños

Nombre de la actividad: Movimientos corporales gruesos

Duración: 20 minutos

Objetivo de la actividad: Observar el desarrollo de habilidades motoras de las partes gruesas del cuerpo mediante acciones sencillas dadas por el adulto.

Objetivo de Aprendizaje	Estimula su motricidad gruesa con movimientos corporales, que le permiten ejercitarse y divertirse.	Edad	3 a 4 años
Destreza	Mantiene la concentración y atención al momento de ejecutar la actividad.	Espacio	Patio de la institución
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo inicial • Canción • Dinámica 	Recursos y Materiales	
Desarrollo	<p>Explicar la actividad a realizar, seguido de acciones:</p> <p>La primera acción: (caminar sobre la línea con un pie detrás de otro) dando el ejemplo para después ejecutarla.</p> <p>La segunda acción: colocar sus manos y pies sobre el piso y caminar de un extremo al otro.</p> <p>La tercera acción: saltar en dos pies hasta llegar al otro extremo.</p> <p>La cuarta acción: Lanzar una pelota al aire con las siguientes variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanzar la pelota, y antes de recibirla dar una palmada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlante • Pelota 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Tocarse la oreja, alternadamente en cada lanzamiento. • Tocarse la rodilla contraria (flexionando ligeramente). <p>La quinta acción: Correr o caminar al escuchar un sonido fuerte</p>	
Cierre	Agradecimiento a los niños por participar, y realizar preguntas sobre la actividad como: ¿Les gusto la actividad? ¿Qué fue lo que más les gusto¿	

Anexo 2. Ficha de Observación a los estudiantes



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

FICHA DE OBSERVACIÓN

Tema del proyecto de investigación: Las actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños.

Dirigida a: Los niños del subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

Objetivo: Evaluar el impacto de diferentes tipos de actividades lúdicas en el desempeño físico de los niños, enfocándose en el desarrollo de habilidades motoras, coordinación, y niveles de actividad física.

N.º	Indicadores	Escala valorativa		
		Iniciada	En proceso	Adquirida
1	Presta atención al momento de explicarle la actividad			
2	Realiza la actividad sin ningún tipo de dificultad			
3	Es creativo al desarrollar la o las actividades indicadas			
4	Muestra interés al momento de realizar la actividad			
5	Desarrolla el colectivismo, compañerismo y ayuda mutua			
6	Es capaz de correr de un lado al otro sin chocarse o caerse			
7	Corre y relaciona colores para llegar a la meta			
8	Reacciona inmediatamente al ruido mientras			

	corre o camina para así poder ejecutar la actividad			
9	Coordina brazos y piernas alternadamente con agilidad al momento de lanzar la pelota			
10	Se ejercita y se divierte caminando en línea recta, caminando en cuclillas y saltando con dos pies			

Anexo 3. Fotos Aplicación ficha de observación

Ilustración 1 Caminando en línea recta



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 2 Colocar sus manos sobre los pies y caminar



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 3 Saltar en dos pies



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 4 Lanzar la pelota al aire y dar una palmada



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 5 Lanzar la pelota al aire y tocarse la oreja



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 6 Tocarse la rodilla alternadamente



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 7 Correr o caminar al escuchar un ruido fuerte



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo

Ilustración 8 Los niños se ejercitan y se divierten



Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno
Elaborado por: Carolina Hidalgo