



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

Título

La recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Educación Inicial

Autora:

Minaya Naula, Lizbeth Estefania

Tutor:

PhD. Juan Illicachi Guñay.

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Lizbeth Estefania Minaya Naula**, con cédula de ciudadanía **0604851295**, autora del trabajo de investigación titulado: **“La recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba”**, 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 autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de abril de 2025.



Lizbeth Estefania Minaya Naula

C.I: 0604851295

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Juan Illicachi Guzñay** 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 titulado: **“La recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba”**, bajo la autoría de **Lizbeth Estefania Minaya Naula**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 20 de febrero de 2025.



PhD. Juan Illicachi Guzñay

C.I: 0602996308

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **“La recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba”**, presentado por **Lizbeth Estefania Minaya Naula**, con cédula de identidad **0604851295**, bajo la tutoría de **PhD. Juan Illicachi Guzñay**; 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, 22 de abril de 2025.

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Zoila Grimaneza Román Proaño



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Dina Lucia Chicaiza Sinchi



Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Jimmy Vinicio Román Proaño



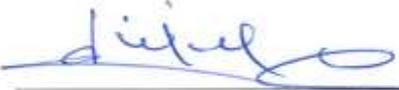
Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **MINAYA NAULA LIZBETH ESTEFANIA** con CC: **0604851295**, estudiante de la Carrera de **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA RECREACIÓN COMO MECANISMO DE CONSTRUCCIÓN DE HÁBITOS EN EL SUBNIVEL 1 DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ONCE DE NOVIEMBRE", CANTÓN RIOBAMBA**", cumple con el 8% de similitudes, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 04 de abril de 2025.


PhD. Juan Illicachi Guñay
TUTOR

DEDICATORIA

El presente proyecto dedico a:

Mis padres, Wilson Minaya y Cristina Naula, quienes, gracias a su esfuerzo, su perseverancia, su paciencia y a pesar de las dificultades y la distancia han sido el pilar fundamental para mantenerme de pie y seguir adelante. A mis hermanas Nayeli, Ashley, Yeimilyn y mis sobrinos Alister e Ian, quienes nunca dejaron de creer en mí y siempre me recalcaron ser un ejemplo para su perseverancia. También a mis abuelos Pedro Minaya, que desde el cielo yo sé que estaría orgulloso de mí y a Eloisa Yupangui, que confía y cuida de mí siempre.

Especialmente este proyecto es dedicado a mi segunda familia Holger Suica y Anita Minaya, y a mis hermanos Cristian, Santiago, Edison y Francis, quienes desde muy pequeña se hicieron cargo de mí y estuvieron presentes en todo momento, ayudándome y apoyándome, además, me guiaron, me inculcaron valores y me convirtieron en la persona valiente, luchadora y decidida, llena de sueños y con muchos deseos de salir adelante que ahora soy.

Minaya Naula Lizbeth Estefania

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, que, con su presencia, siempre supo guiarme, darme la salud, la fortaleza y la vida para poder cumplir con uno más de mis proyectos.

A mis padres y a mis hermanas por apoyarme y creer en mí en este largo proceso. Principalmente agradezco a mi segunda familia por estar siempre presente a mi lado, por enseñarme y guiarme por el buen camino. Gracias a ustedes me considero una persona triunfadora hoy en día.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, Carrera de Educación Inicial por permitirme ser parte de ellos y brindarme la oportunidad de poder obtener mi carrera profesional.

A cada uno de mis docentes quienes fueron parte de todo este proceso que con amor, sabiduría y vocación me brindaron sus conocimientos en toda mi vida universitaria.

Infinitamente a mi asesor de tesis, Dr. Juan Illicachi Guzñay, quien con su paciencia, experiencia y vocación supo guiarme adecuadamente para la realización de este proyecto.

Agradezco a todos mis amigos, amigas y a una persona en especial, a pesar que desde hoy cada uno tomará caminos distintos, en su momento, estuvieron conmigo en toda esta vida universitaria, con sus palabras de aliento, locuras y aventuras, siempre llenaban mis días de felicidad, nunca me dejaron sola en los momentos más difíciles y me recordaban que todo esfuerzo tiene su buena recompensa. ¡Siempre estarán presentes en mi corazón!

Minaya Naula Lizbeth Estefania

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL AUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO DE PLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Antecedentes.....	15
1.2 Planteamiento del problema.....	16
1.3 Justificación	17
1.4 Objetivos.....	17
1.4.1 Objetivo General.....	17
1.4.2 Objetivos Específicos	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Recreación	19
2.1.1 La recreación en Educación Inicial.....	19
2.1.2 Beneficios de la recreación en Educación Inicial	19
2.1.3 La lúdica en Educación Inicial.....	20
2.1.4 La recreación y la lúdica en Educación Inicial	21
2.2 Hábitos en Educación Inicial	22
2.2.1 Importancia de los hábitos en Educación Inicial	22
2.2.2 Tipos de hábitos en la Educación Inicial	23
2.2.3 Implementación de rutinas en Educación Inicial.....	24

2.2.4	Los hábitos como transformación en la vida	25
2.3	Propuesta de actividades	26
2.3.1	Desarrollo de la propuesta	26
3.1	Enfoque metodológico	31
3.1.1	Diseño de Investigación.....	31
3.2	Tipo de investigación.....	31
3.2.1	Investigación Bibliográfica.....	31
3.2.2	Investigación de campo	31
3.2.3	Investigación Transversal	31
3.2.4	Investigación Descriptiva	31
3.3	Técnicas de recolección de datos.....	32
3.3.1	Observación	32
3.4	Instrumento	32
3.4.1	Ficha de Observación.....	32
3.5	Población de estudio y tamaño de muestra	32
3.5.1	Población	32
3.5.2	Muestra	32
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		33
4.1	Tabulación de resultados	33
4.2	Análisis e Interpretación de los resultados	33
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		43
5.1	Conclusiones.....	43
5.2	Recomendaciones	43
BIBLIOGRAFÍA.....		44

INDICE DE TABLA

Tabla 1. Muestra	32
Tabla 2. La docente realiza actividades recreativas que ayudan a desarrollar hábitos.....	33
Tabla 3. Le gusta participar y tiene buena actitud al momento de realizar las actividades al aire libre.....	34
Tabla 4. Comprende las indicaciones de las actividades dispuestas por la docente.....	35
Tabla 5. Existe trabajo grupal al momento de realizar las actividades recreativas con los niños.	36
Tabla 6. Cuando se encuentra en conflicto, Intenta proponer soluciones.	36
Tabla 7. Presta atención y sigue rutinas propuestas para el desarrollo de los hábitos.....	37
Tabla 8. Al momento de presentar las actividades las realiza de forma independiente.	38
Tabla 9. Se muestra con energía y buen humor para realizar las actividades durante el día.	39
Tabla 10. Reconoce sobre el cuidado de sí mismo y de su entorno mediante actividades lúdicas.....	40
Tabla 11. Colabora con el mantenimiento del orden del aula ubicando los objetos en su lugar.....	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La docente realiza actividades recreativas que ayudan a desarrollar hábitos.	33
Figura 2. Le gusta participar y tiene buena actitud al momento de realizar las actividades al aire libre.....	34
Figura 3. Comprende las indicaciones de las actividades dispuestas por la docente.	35
Figura 4. Existe trabajo grupal al momento de realizar las actividades recreativas con los niños.	36
Figura 5. Cuando se encuentra en conflicto, Intenta proponer soluciones.	37
Figura 6. Presta atención y sigue rutinas propuestas para el desarrollo de los hábitos.	38
Figura 7. Al momento de presentar las actividades las realiza de forma independiente....	39
Figura 8. Se muestra con energía y buen humor para realizar las actividades durante el día.	40
Figura 9. Reconoce sobre el cuidado de sí mismo y de su entorno mediante actividades lúdicas.....	41
Figura 10. Colabora con el mantenimiento del orden del aula ubicando los objetos en su lugar.....	42

RESUMEN

La presente investigación titulado “La recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba”, estuvo enfocada en las actividades recreativas como una importante herramienta para la construcción de hábitos en los niños desde edades tempranas, la investigación ratifica el objetivo general de fomentar la recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1. La metodología se enfocó en un estudio cualitativo, ya que, se basa en explorar y examinar fenómenos de los mismos, además, se utilizó un diseño No Experimental que permite investigar la importancia de las actividades recreativas en el cultivo de hábitos saludables en los niños sin manipular las variables. Para ello, el tipo de investigación que se utilizó es una investigación bibliográfica, transversal, descriptiva y de campo, utilizando como técnica e instrumento a la observación y una ficha de observación para posteriormente recoger datos sobre la importancia de la recreación para la construcción de hábitos en los niños de la institución. Los instrumentos manifestaron una valiosa información sobre implementación de actividades recreativas como estrategia metodológica en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Con las actividades propuestas se observó que la docente carece de conocimiento sobre actividades recreativas para las sesiones de aprendizaje, considerando que, mediante estas actividades, los niños comprenden valores, normas y rutinas de manera natural y divertida creando un aprendizaje significativo para su vida, por lo que es importante proporcionar a los docentes herramientas y recursos para implementar positivamente actividades recreativas en el aula.

Palabras claves: Recreación, hábitos, desarrollo integral, estrategias.

ABSTRACT

This research named “Recreation as a mechanism for habit formation in Sublevel 1 of the Educational Unit ‘Once de Noviembre’, Riobamba canton”, was focused on recreational activities as an important tool for habit formation in children from an early age, the research supports the general objective of promoting recreation as a mechanism for habit formation in Sublevel 1. This methodology was focused on a qualitative study, since it is based on exploring and examining phenomena, in addition, we used a non-experimental design that allows investigating the importance of recreational activities in the cultivation of healthy habits in children without manipulating the variables. For this purpose, we used a bibliographic, cross-sectional, descriptive and field research, using observation and an observation form as a technique and instrument to subsequently collect data about the importance of recreation for the formation of habits in children of the institution. The instruments provided valuable information on the implementation of recreational activities as a methodological strategy in the teaching-learning process. We realized that the teacher lacks knowledge about recreational activities for learning sessions, considering that, through these activities, children understand values, norms and routines in a natural and fun way, creating a significant learning for their lives, so it is important to provide teachers with tools and resources to positively implement recreational activities in the classroom.

Keywords: RECREATION, HABITS, PROCESS, STRATEGIES.



Firmado electrónicamente por:
**ENRIQUE JESUS
GUAMBO YEROVI**

Reviewed by
Msc. ENRIQUE GUAMBO YEROVI
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0601802424

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La recreación se muestra como un recurso esencial para la adquisición y consolidación de hábitos positivos desde la infancia mediante el juego y la diversión. La recreación, en el contexto educativo, debe ser revalorizada, pasando de ser considerada como un tiempo de descanso o entretenimiento, a como una excelente herramienta pedagógica para enseñar conductas y rutinas favorables. Se considera como una actividad o experiencia voluntaria que cada persona elige y mediante esta recibe satisfacción inmediata y obtiene valores personales o sociales (Alfonsino, 2008).

Los hábitos en Educación Inicial son esenciales desde edades tempranas para el correcto desarrollo integral de los niños. Las bases necesarias para su bienestar físico, emocional y social, se logra mediante la adquisición de rutinas y costumbre saludables, se aprende de manera progresiva, a través del ejemplo y la repetición. Estos hábitos no solo promueven autonomía y seguridad, sino que también ayudan a la adaptación de su entorno y estimula su aprendizaje, además fortalece su autoestima y se preparan para desenvolverse ante la sociedad de manera triunfante (Bedia, 2012).

La recreación en este nivel es más que un simple disfrute, se establece como un poderoso componente de construcción de hábitos fundamentales para el desarrollo infantil. Mediante estas actividades lúdicas, atribuyen de manera natural comportamientos que fomentan su autonomía, socialización y bienestar integral. Además, estas actividades trabajan la exploración, la imaginación y la interacción, cultivando hábitos relacionados con la higiene, la alimentación, el orden y convivencia. Al ser parte de actividades como estas, aprenden a seguir instrucciones, a respetar turnos y a trabajar en equipo, creando las bases para futuros aprendizajes que guardarán a lo largo de su vida (Cedeño & Castro, 2022).

Se pretende identificar las mejores experiencias y recomendaciones que pueden implementarse por los docentes de Educación Inicial mediante la investigación y el análisis de varias estrategias, mejorando la calidad del entorno educativo y reforzando hábitos positivos en edades tempranas.

El desarrollo del proyecto en su conjunto se encuentra compuesto de los siguientes capítulos:

Capítulo I.- El marco de referencia proporciona la introducción de la investigación, el planteamiento del problema en el entorno de estudio, la formulación del problema para resolver, los objetivos a alcanzar y la justificación.

Capítulo II.- Enfocado en el marco teórico que fue necesario para cimentar la investigación bibliográficamente, utilizando datos confiables de varios motores de búsqueda especializados.

Capítulo III.- Presenta los parámetros importantes para el progreso de la investigación, incluyendo el diseño de la investigación, el tipo de investigación a desarrollar, el nivel

de la investigación, las técnicas e instrumentos utilizados. Finalmente, este capítulo presenta como se desarrolló el procesamiento de la información recolectada.

Capítulo IV.- Reconoce los resultados obtenidos del instrumento representado en tablas y gráficos, junto con su correcto análisis e interpretación.

Capítulo V.- Mostrar las conclusiones de los hallazgos del proceso de investigación con respecto a los objetivos planteados y la presentación de las recomendaciones para futuras investigaciones.

Finalmente, se puede observar la bibliografía de los documentos que sustentan la investigación y los anexos del proceso investigativo.

1.1 Antecedentes

El repositorio digital de la Universidad Nacional de Chimborazo presentó una investigación titulada “La recreación para el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños del Subnivel Inicial 2 de la Fundación HOPE HANDS, Cantón Guano”, en donde se observa la importancia del enfoque de la recreación para el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños de subnivel 2 de la fundación. En el cual, analiza cómo la recreación refuerza el desarrollo de las habilidades cognitivas, mediante la implementación de estrategias lúdicas que ayuda al niño a interactuar y poder lograr su objetivo. De la misma manera, recalca que, en la etapa infantil, la recreación, es de gran importancia ya que, contribuye al enriquecimiento de su desarrollo cognitivo, autonomía, participación y calidad educativa (Shagñay, 2024).

Según (Pérez, 2018) ,quien en su trabajo de investigación titulado, “La importancia de establecer los correctos hábitos y rutinas para fomentar la confianza y la autonomía personal en Educación Infantil”, presenta una propuesta de proyecto educativo, cuya finalidad es resaltar la gran importancia que tienen los hábitos y las rutinas para los niños; sus costumbres diarias, regulares, periódicas, sistemáticas, etc., no solamente en el ámbito educativo si no también, dentro del hogar o en cualquier situación, que de igual manera estos parámetros crean confianza y seguridad en uno mismo.

(Tingo, 2024) en su proyecto de investigación titulado “Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2”, recalca aspectos positivos de una alimentación saludable desde temprana edad optando de hábitos saludables desde casa, además, recalca la importancia de inculcar buenos hábitos en los niños ya que la primera infancia es la etapa muy importante donde se efectúan cambios constantes, razón por la cual es necesario comprender la importancia de los hábitos para obtener un correcto desarrollo intelectual y físico.

En una ficha para equipos pedagógicos publicada por la Subsecretaría de Educación Parvularia del Gobierno de Chile (MINEDUC, 2002), en el cual se pudo evidenciar importancia de establecer ciertas rutinas para crear hábitos saludables desde edades pequeñas, además, tuvo como presenta a los docentes, una serie de estrategias lúdicas para poder incorporar y establecer rutinas diarias sensibles a las necesidades de los niños.

1.2 Planteamiento del problema

Según la visión de (Piaget, 1956, pág. 5), “el aprendizaje de un niño es más significativo y duradero cuando se le enseña mediante la recreación, dándole la oportunidad que explore, descubra e interactúe con su entorno”. La recreación es considerada un enfoque pedagógico que busca promover el aprendizaje, el desarrollo y bienestar de los estudiantes mediante actividades lúdicas y placenteras, por lo que, utilizando este enfoque se busca motivar a los niños para que aumenten su interés y compromiso en el proceso de aprendizaje y construcción de nuevos hábitos, además, fomentan la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades de comunicación.

Una de las principales problemáticas dentro del campo educativo es la ausencia de hábitos en el desarrollo integral de los niños, afectando su salud, aprendizaje y bienestar a corto o largo plazo. La formación de hábitos en la infancia es una tarea que incluye a la familia, la escuela y la comunidad, por lo que, es fundamental preparar a los niños de una manera creativa, divertida, tomando en cuenta sus intereses y permitiéndoles adoptar estilos de vida saludables para que puedan crecer y prosperar de manera integral. Actualmente, en algunos centros educativos carecen de estrategias pedagógicas para fortalecer buenos hábitos, en ocasiones los métodos y estrategias tradicionalistas implementadas por las docentes no favorecen una adecuada adquisición de conocimientos, por lo que se deja de priorizar la promoción de hábitos positivos.

A nivel mundial según informes de la Active Healthy Kids Global Alliance realizado a 57 países de seis continentes, revelaron el aumento del tiempo frente a las pantallas digitales y el incremento de la automatización de tareas que antes eran manuales el cual está afectando a los niveles de actividad física. Los niños y adolescentes de todo el mundo han desarrollado nuevos hábitos creando altos niveles de sedentarismo en respuesta a nuevas normalidades que adquiere la sociedad debido a diferentes eventos y que puede influir negativamente en su salud y bienestar a futuro (Active Healthy Kids, 2022).

En países de Latinoamérica como por ejemplo Uruguay, donde se realizaron diferentes estudios se observa los grandes desafíos a lo que la Educación Inicial se enfrenta como la falta de recursos y espacios adecuados que reducen el tiempo para las actividades recreativas, además, la insuficiente integración del juego y la recreación de manera efectiva que limitan a experiencias enriquecedoras para muchos niños (Rueda, 2021).

En Ecuador, en la provincia de Chimborazo en diferentes caos existe una mala planificación en cuanto a estructuras para la educación, resaltando que no existe espacios recreativos. Los espacios asignados para Educación Inicial los niños no existen, mencionan que estos están rodeados de cemento, donde deben gatear, saltar, omitiendo los espacios verdes. Por lo que, se ha visto en la necesidad de exigir mejor administración en los espacios donde los niños y jóvenes necesitan de estos espacios para su desarrollo integral y mejor aprendizaje (La Presa Chimborazo, 2024).

En el Subnivel Inicial 1 el desarrollo integral del niño es una etapa fundamental. Durante esta etapa, se crean las bases para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales. El estudio de las diferentes estrategias y recursos que se pueden utilizar para este fin es muy necesario, así como la identificación de los factores que influyen en el

cumplimiento de estas iniciativas. Por lo que, se observó que las docentes del Subnivel 1 la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba, no tienen los suficientes recursos para estos temas que son de gran importancia, al igual que carecen de la suficiente preparación para poner en práctica estas actividades que motiven a los niños a crear hábitos saludables de forma adecuada. El desinterés por parte de las docentes al fortalecer estos hábitos evita que el niño despierte la curiosidad por mejorar ciertos comportamientos y se involucren en realizar estas actividades para promover su aprendizaje.

1.3 Justificación

La recreación cumple un papel importante, comprendiendo el simple entretenimiento como un mecanismo para la construcción de hábitos. Se asocia con el juego y el disfrute, sin embargo, actualmente varias investigaciones demuestran que las actividades lúdicas pueden ser utilizadas como herramientas pedagógicas para promover el aprendizaje (Arteaga, 2023).

Esta investigación es de gran importancia ya que aporta a la sociedad educativa una nueva perspectiva sobre la implementación de la recreación dentro del proceso educativo y como éste ayuda a la construcción de hábitos en los estudiantes.

. Ayudará a identificar como la recreación favorece a la adquisición de hábitos, sino que también, prepara a los niños para enfrentar desafíos de su entorno con mayor confianza y autonomía. Durante los primeros años de vida los niños adquieren hábitos que acompañan a lo largo de su vida, la recreación, al ser un conjunto de actividades que se repiten constantemente, facilita el cumplimiento de normas, valores y comportamientos deseables.

Esta investigación se centrará en plantear actividades que contengan una variedad de actividades recreativas donde los niños disfruten de manera natural y a la vez fortalezcan sus hábitos adquiridos para ayudar a la prevención de grandes complicaciones que afecten al proceso de aprendizaje de los niños, teniendo en cuenta que, la recreación no solo ayuda a la distracción, sino que también, mejora la salud mental y su mantenimiento y se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Fomentar la recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, cantón Riobamba, mediante el paradigma cualitativo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Investigar los tipos de hábitos que promueva el uso de la recreación como herramienta pedagógica.
- Analizar las actividades recreativas que se aplica en las sesiones de aprendizaje en la creación de hábitos, utilizando técnicas e instrumentos que ayuden al estudio estadístico.
- Plantear actividades recreativas que desarrolla hábitos saludables para un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 Recreación

2.1.1 La recreación en Educación Inicial

(Rodríguez, 2023, pág. 11), define a la recreación como “cualquier forma de actividad o experiencia en la cual, el ser humano consigue expresarse de manera autónoma; proteger su cuerpo, mente y espíritu usados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo”.

De igual manera, (Ramos, 2023, pág. 22), considera “la educación y la recreación como una educación no formal, es una función social que involucra a la creatividad, iniciativa, liderazgo, toma de decisiones y autoestima”.

Por otro lado, el juego es vinculado como estrategia para la recreación y recalca que no son solo actividades placenteras, por el contrario, son componentes esenciales adaptados al ambiente en el que se encuentre, maximizando el potencial educativo y el desarrollo integral, socioemocional y motriz de los niños (Arteaga, 2023).

De acuerdo a lo investigado se puede definir a la recreación como un medio que contribuye al desarrollo integral de los niños, brindándole cierta satisfacción y motivación a la hora de participar activamente en las diferentes actividades, por lo que, se considera importante implementar en la educación con una finalidad de que el estudiante pueda encontrar un aprendizaje significativo y pueda desarrollar a lo largo de su vida.

“La recreación como medio educativo ubica al niño a regularizar sus emociones, disminuir el estrés que le causan las rutinas cotidianas, factor importante para el crecimiento del niño y para el beneficio de un equilibrio psíquico” (López, 2023, pág. 54), es decir, las actividades que el docente implemente durante la jornada puede disminuir emociones negativas que sienten los estudiantes provocando un bajo rendimiento en las actividades realizadas.

(Gregorio, 2008, pág. 23), señala que, “es una vivencia consciente y voluntaria” que todo individuo puede participar sin ninguna obligación, puede ser participe en acciones en las que pueda expresar su identidad y creatividad, desarrollar valores, hábitos y actitudes solidarias, sin una recompensa a cambio, lo que beneficia a la integración del ser con el hacer y su convivencia como seres humanos.

2.1.2 Beneficios de la recreación en Educación Inicial

La recreación cumple un papel importante en la educación, ya que mejora el rendimiento académico, fomenta el desarrollo de habilidades básicas y esenciales y ayuda en el bienestar integral de los estudiantes.

Según, (Díaz, 2020, pág. 5) recalca que “es bueno tener presente que, si se realiza en familia, sus ventajas son aún mayores, ya que fortalece los vínculos familiares, fomentando una relación de confianza basada en el apoyo, cariño y diversión” y de igual manera menciona algunos beneficios de la recreación que son: cognitivos, sociales y físicos.

La recreación mejora la salud mental y su mantenimiento, se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar. Lo que da a conocer que estas actividades ayudan a prevenir y saber manejar las emociones que se presentan a lo largo del día provocadas por cualquier problema social de cada persona.

La recreación es importante en el desarrollo integral en los niños y adolescentes, mejorando su calidad de vida y proporcionándoles importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales. (Díaz, 2020, pág. 7), recalca que la recreación tiene muchos beneficios en el desarrollo físico, cognitivo, socioemocional y lingüístico:

- **Desarrollo físico:** La recreación beneficia el desarrollo de diferentes habilidades motoras. La relación con el entorno y jugar activamente, de forma individual o grupal, mejora el conocimiento corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su percepción tempo-espacial (Díaz, 2020, pág. 9).
- **Desarrollo cognitivo:** El relacionarse en forma libre con su entorno, ayuda al desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, al igual que la concentración y atención. Además, en esta relación con el entorno, a través de su propia experiencia, se refuerzan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad y cantidad (Díaz, 2020, pág. 11).
- **Desarrollo socioemocional:** Potencian la consolidación de la propia identidad y sentido de pertenencia en la familia y la sociedad, favorece la inclusión social, la empatía, y la participación en comunidad, aumenta la confianza en sí mismo, enfrenta y resuelve nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias, interactuar con pares, desarrollando su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente (Díaz, 2020, pág. 11).
- **Desarrollo lingüístico:** Es un componente esencial en el desarrollo integral de los niños y su impacto en el lenguaje es innegable. Al proporcionarles oportunidades para jugar, explorar y comunicarse, en un espacio de exploración, interacción social y aprendizaje donde el lenguaje se desarrolla de manera natural y divertida (Díaz, 2020, pág. 13).

2.1.3 La lúdica en Educación Inicial

Según (García, 2022, pág. 86), “La lúdica es un espacio del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir, abarca una gama de actividades donde se supera el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. La lúdica es una forma de vivir la cotidianidad, es decir, sentir placer y valorar lo que sucede percibiéndolo como un hecho de satisfacción física, espiritual o mental”. Es decir, la lúdica es una poderosa herramienta educativa, que va más allá de una simple diversión. Cuando se combina el placer con el aprendizaje, fomenta la creatividad y la adquisición de conocimientos de manera significativa, creando una mejor experiencia de vida.

Esta herramienta es una forma de relacionarse con la vida en espacios cotidianos, generando disfrute, goce, acompañado de diferentes actividades simbólicas en imaginarias como el juego. Al igual que en la Educación Inicial, la lúdica, promueve un desarrollo integral en los niños, facilita el desarrollo de las capacidades, las relaciones y el sentido del humor en las personas, siendo así, un elemento esencial en la educación. Al facilitar oportunidades para jugar y explorar, a través de actividades que permita que el niño pueda descubrir el mundo que le rodea, desarrolle sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales y construya su propia identidad, lo que permite al docente centrarse en las bases para un desarrollo sano y feliz.

La lúdica, ofrece una amplia gama de beneficios para el desarrollo integral de los niños, en primer lugar, cuando los niños están motivados y se divierten, ellos aprenden de una manera más efectiva lo que genera un aprendizaje más significativo, además, un ambiente así favorece positivamente a las relaciones entre los niños y también con los adultos. Los niños se sienten más involucrados en su proceso de aprendizaje, lo que les motiva a participar en las diversas actividades y como ya se mencionó contribuye a un desarrollo integral de los niños, comprendiendo todas las dimensiones personales.

2.1.4 La recreación y la lúdica en Educación Inicial

Jean Piaget, un reconocido psicólogo suizo del siglo XX, el cual consideraba a la recreación, exclusivamente al juego, como uno de los elementos fundamentales en el desarrollo cognitivo del niño. El juego, no era una simple actividad de ocio, sino, un proceso principal para la construcción del conocimiento y la comprensión del mundo que los rodea. (Piaget, 1956), mencionó aportes a la comprensión del desarrollo infantil, incluyendo el papel fundamental de la recreación y el juego en este proceso como son:

- **El juego como asimilación y acomodación:** los niños pueden asimilar nueva información y experiencias a sus proyectos mentales existentes. Esto significa que, incorporan lo que aprenden y observan en base a conocimiento actual. A la vez, el juego también fomenta la acomodación, los niños ajustan sus experiencias previas para que coincidan con la nueva información. Esto implica transformar sus ideas preexistentes y desarrollar nuevos conocimientos (Piaget, 1956).
- **Tipos de juego según las etapas del desarrollo:** se identificó diferentes tipos de juego que corresponden con las distintas etapas del desarrollo cognitivo: Juego sensoriomotor de 0 a 2 años, juego simbólico de 2 a 7 años y juego de reglas de 7 años en adelante (Piaget, 1956).
- **Función del juego en el desarrollo cognitivo:** contribuye al desarrollo cognitivo de los niños de diversas maneras: Estimula la curiosidad y la exploración; fomentando la creatividad y la imaginación, desarrollando habilidades de pensamiento y promoviendo la memoria y la atención (Piaget, 1956).
- **Importancia del juego en el desarrollo social y emocional:** Además de su función cognitiva, el juego también cumple un papel crucial en el desarrollo social y emocional de los niños. Favorece la interacción social, desarrolla la empatía y la

comunicación, regula las emociones, fomenta la autoestima y la confianza en sí mismos (Piaget, 1956).

- **Implicaciones para la educación:** Las ideas de Piaget sobre la recreación han tenido un gran impacto en la pedagogía moderna. Se recalca al juego como una herramienta valiosa para el aprendizaje y el desarrollo de los niños (Piaget, 1956).

2.2 Hábitos en Educación Inicial

Según el pedagogo (Dewey, 2013) menciona que, “la educación es un proceso que parte desde el nacimiento. Las capacidades, las ideas, los hábitos, la conciencia, los sentimientos y las emociones están influenciados por la educación de cada individuo.”, es decir, que los hábitos son patrones de conducta que se adquiere a través de la repetición y se convierten en parte de nuestra vida diaria. En Educación Inicial, fomentar el desarrollo de hábitos positivos es fundamental para formar las bases de un aprendizaje eficaz y un desarrollo integral en los niños, por lo que, es necesario conocer los diferentes intereses y capacidades de los estudiantes para poder trabajar una correcta formación de buenos hábitos.

“Los hábitos son prácticas, actitudes, formas de conducta o comportamientos que implica pautas de conducta y aprendizajes. El hábito bien obtenido y usado nos permite hacer frente a los acontecimientos cotidianos” (Pérez, 2018, pág. 15), este mecanismo lleva a los estudiantes a un aprendizaje y desarrollo de diferentes destrezas, como, por ejemplo: alimentación, higiene, etc.

2.2.1 Importancia de los hábitos en Educación Inicial

La Política de Reactivación Educativa Integral de Chile (MINEDUC, 2002, pág. 2), reconoce, “la importancia de impulsar las capacidades de las comunidades para establecer espacios seguros y de bienestar integral, con el fin de apoyar el desarrollo socioemocional de los niños”, con lo anteriormente mencionado se puede decir que, la formación de hábitos en Educación Inicial es funda

mental, ya que, ayudan al niño a desarrollar su autonomía, disciplina, organización y la adquisición de un aprendizaje significativo, además, establecer estos hábitos constantemente les brinda seguridad, adquieren valores y habilidades importantes para su desarrollo integral.

Dentro de las aulas de clases es importante trabajar las rutinas y cuidados que se brindan en los espacios educativos a los niños, ya que, esto causa en ellos tranquilidad y seguridad, siendo estos aspectos importantes para el bienestar integral y la adquisición de aprendizajes.

Para (Pérez, 2018, pág. 20), “los hábitos implican la asimilación y al aprendizaje de normas y ejemplos de comportamiento en Educación Infantil”, además, al trabajar por medio de hábitos menciona las siguientes ventajas:

- **Seguridad:** Los niños cultiven seguridad mediante la adquisición del conocimiento de lo que hay que hacer, lo que está ocurriendo, y de lo que habrá que hacer después y lo que ocurrirá.

- **Autonomía:** Al establecer rutinas saludables y permanentes, estamos preparando a los niños para desafiar los retos de la vida con confianza y seguridad.
- **Captación cognitiva:** Las varias estructuras determinadas, desarrollan los procesos cognitivos de los niños, mejorando el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Desarrollo cognitivo y afectivo:** La planificación y organización de los aprendizajes ayudan a la adquisición de conocimientos cognitivos y favorecen al desarrollo afectivo.
- **Marco de referencia:** Los niños serán capaz de concentrarse en lo que están haciendo, sin preocuparse por lo que vendrá después, tras el aprendizaje de los hábitos, que se van a establecer en clase.

Según (Bedia, 2012, pág. 10), “El momento vital en el que esté el niño, teniendo en cuenta los ámbitos importantes para él, como es el familiar y el ámbito escolar donde se les proporciona experiencia necesaria para desarrollar al máximo su potencial psicológico y físico mediante un trabajo colaborativo”, en la etapa de educación inicial es importante el rol que cumple tanto los padres de familia como el docente, debe trabajarse constantemente con la colaboración de la familia que ayuda bastante a la obtención de una serie de hábitos en los niños para su autonomía, es importante que los padres de familia estén bien informados y conozcan los objetivos previstos, al igual que el docente debe conocer en qué medida está habituado el niño dentro del ámbito familiar ya que todos los niños vienen de entornos diferentes.

2.2.2 Tipos de hábitos en la Educación Inicial

Un elemento esencial dentro de la Educación Inicial es la autonomía. En el eje curricular de Identidad y Autonomía, los niños obtienen mayor independencia y responsabilidad en actividades diarias como vestirse, lavarse las manos o recoger los juguetes, etc. Cuando estas destrezas son realizadas constantemente, favorece a que los niños reúnan hábitos saludables, adquieran habilidades para el autocuidado y sientan seguridad en sí mismos. Para, (MINEDUC, 2002), algunos hábitos principales para la Educación Inicial destacados son:

- **Hábitos alimentarios:** dentro de la primera infancia la alimentación va más allá de nutrir el cuerpo. La práctica de este hábito es una experiencia sensorial y social que fomenta la autonomía y el aprendizaje. Se crea una base sólida para una relación saludable con la comida a lo largo de la vida al momento en que; se respeta las señales de hambre y saciedad y permitir la exploración de los alimentos. Una alimentación es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo de los niños (MINEDUC, 2002). Algunos hábitos a fomentar son: consumir frutas y verduras, beber agua, comer a horas regulares
- **Hábitos de sueño:** es importante crear un ambiente tranquilo, establecer rutinas relajantes y el respeto por los ritmos individuales son claves para iniciar un sueño saludable en los niños. Al crear espacios acogedores y ofrecer actividades relajantes antes de dormir, ayuda a que los niños desarrollen de mejor manera sus hábitos de sueños que les permitirán enfrentar con energía y buen humor (MINEDUC, 2002).

- **Hábitos de higiene y vestimenta:** estas prácticas van más allá de simples de rutinas diarias, son oportunidades para crear vínculos afectivos, impulsar la autonomía y crear ambientes seguros y acogedores. Al respetar los ritmos y necesidades de cada niño y al incluirlo en el proceso, estamos respaldando a su desarrollo integral y bienestar emocional. Estos hábitos son básicos para la salud y el bienestar de los niños. Incluyen: vestirse y desvestirse solos, lavado de manos, cepillado de dientes, uso del baño, cubrirse la boca al toser o estornudar, etc (MINEDUC, 2002).
- **Hábitos de orden y limpieza:** la importancia de este hábito, recalca a la organización y el orden de las actividades en la vida cotidiana, lo que genera un mayor nivel de seguridad, permitiendo orientar y desarrollar su inteligencia generando un rendimiento académico significativo. Estos hábitos fomentan la responsabilidad y el cuidado del entorno. Algunos ejemplos son: recoger los juguetes, ordenar los materiales, mantener limpio el espacio de trabajo, etc. (MINEDUC, 2002).
- **Hábitos de convivencia:** los niños deben incorporar el aprendizaje de ciertas pautas que faciliten la sana convivencia, a partir de entender las necesidad y utilidad de normas de organización social y de promover el desarrollo de actitudes y empatía. Estos hábitos promueven las relaciones sociales y el respeto hacia los demás, incluyen: compartir, turnarse, escuchar a los demás, ser amable y respetuoso, etc. (MINEDUC, 2002).
- **Hábitos de estudio:** es importante crear pautas de comportamiento que ayudan a los niños a organizarse y a formarse de mejor manera, aunque, en educación inicial el enfoque es lúdico, es importante introducir hábitos relacionados con el aprendizaje, como, por ejemplo: atención, concentración, curiosidad, etc. (MINEDUC, 2002).

2.2.3 Implementación de rutinas en Educación Inicial

Las rutinas son actividades que se realizan diariamente, de forma frecuente, repetida y sistemática, de una manera necesaria. (Guzman, 2017, pág. 8), hace referencia a, “La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad”, se entiende como rutina a una secuencia de acciones repetitivas y predecibles, que proporcionan un marco de referencia estable para los niños. Al establecer patrones claros y estables, se genera un ambiente seguro y familiar, ayudando al niño a tener más confianza y reducir ciertos niveles de ansiedad y a la vez, esta seguridad hace que los niños se sientan cómodos y puedan explorar su entorno con mayor tranquilidad.

Además, al repetir acciones de manera regular, los niños construyen hábitos saludables ya mencionados anteriormente. Los hábitos y las rutinas trabajan conjuntamente, ya que, de igual manera la implementación de las rutinas fomenta la autonomía, al permitir que los niños participen activamente en las actividades diarias y tomen decisiones sencillas.

La incorporación de las rutinas diarias requiere de una planificación cuidadosa que tome en cuenta tanto las necesidades afectivas de cada niño como los ritmos de aprendizaje de cada uno. Al mantener un entorno organizado de manera atractiva y significativa, brinda

un entorno confiable con los niños que puede transformar estas rutinas en experiencias enriquecedoras que contribuyen al desarrollo integral de ellos.

Según (Pérez, 2018), quien en su trabajo de investigación cita a Montessori pionera de la Educación Infantil, mencionó, “la importancia de la adquisición de hábitos y rutinas en los primeros años de vida”, según lo mencionado, los niños necesitan modelos claros y concretos para desarrollar habilidades fundamentales de vida. Al tener contacto directo con materiales diseñados específicamente para ellos, los niños aprenden de manera autónoma las tareas cotidianas, a la vez, desarrollando su motricidad, coordinación y voluntad.

La presencia de un adulto es esencial en este proceso. Padres y docentes cumplen un papel fundamental como guías y facilitadores dentro del hogar y la escuela, dirigiendo a los niños como realizar las actividades de manera correcta. Una vez que se encuentren involucrados activamente en estas actividades se fomenta en ellos un sentido de responsabilidad y autonomía.

Dentro del desarrollo de estos hábitos y rutinas tienen un impacto directo con la autoestima de los niños, ya que, ellos sienten ser capaces de realizar tareas por sí mismos, experimentar una sensación de logro y satisfacción que fortalece su confianza, lo que les proporciona una sensación de progreso y los motiva a seguir aprendiendo.

2.2.4 Los hábitos como transformación en la vida

Los hábitos son esas pequeñas acciones que realizamos diariamente, son las bases sobre las cuales se construye nuestra vida y va moldeando nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes. Cuando se realiza un pequeño cambio en nuestros hábitos diarios pueden producir transformaciones significativas a largo plazo. (Duhigg, 2012) en su libro menciona, “Siembra un pensamiento y cosecharás una acción: siembra una acción y cosecharas un hábito; siembra un hábito y cosecharas un carácter; siembra un carácter y cosecharas un destino”, el cual hace referencia a, cómo los hábitos más simples pueden llegar a tener un gran impacto en nuestras vidas. Al realizar una acción de manera repetitiva y consciente, se crean nuevos comportamientos, es decir, cuando el hábito está establecido, se requiere menos esfuerzo ponerlo en práctica diariamente, permitiendo que los hábitos se conviertan en agentes de cambio importantes. Esta capacidad de transformar nuestra vida, mejorando en el estilo de vida y siendo más productivos para cumplir con las tareas más importantes.

Dentro del ámbito educativo, los hábitos cumplen un papel fundamental desarrollando no solamente prácticas académicas, sino también crean actitudes y valores fundamentales para una buena convivencia en el entorno. Al fomentar buenos hábitos dentro del entorno educativo, los estudiantes van adquiriendo hábitos positivos para que puedan enfrentar desafíos en el mundo real.

Los docentes en Educación Inicial crean diariamente pensamientos en los niños a través de diversas actividades, como, por ejemplo, historias, juegos, preguntas, etc. Desde edades tempranas, los niños absorben información y desarrollan los hábitos como esponjas. Cada uno de estos pensamientos sembrados día a día, puede nacer como una acción concreta,

por lo que, es importante la repetición de estas acciones, ya que, esto forma su carácter centrado en valores como la empatía, generosidad de una manera significativa a lo largo de su vida.

2.3 Propuesta de actividades

En la siguiente parte se encuentra desarrollado una propuesta, la misma que se encuentra enfocada, en el desarrollo de hábitos positivos en los niños del Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.

El desarrollo de los hábitos desde edades tempranas cumple un papel fundamental en el crecimiento integral de los niños, debido a que, al trabajar los hábitos mediante actividades recreativas se convierten en elementos claves para el desarrollo social, emocional y físico, además, facilita a que el niño vaya involucrando su aprendizaje en las actividades de la vida diaria, mientras se pone en práctica dichos hábitos va adquiriendo una mayor autonomía en sus actividades. Mediante los hábitos se involucra al niño a un mundo de seguridad, límites y conocimientos de su entorno, llegando a ofrecerles un ambiente de estabilidad y tranquilidad en el que puedan aprender de manera recreativa donde expresen sus emociones y sentimientos, creando experiencias de exploración y contacto con su entorno de manera individual y grupal (Mujica, 2023, pág. 4).

Con el fin de poder mejorar la formación de hábitos en los niños de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, fue necesario considerar el planteamiento de diversas actividades que ayuden a fortalecer estos hábitos por medio de actividades recreativas. Una vez desarrolladas correctamente estas actividades planteadas a 22 niños podrán tener mayor progreso en su independencia y responsabilidad para asumir en su diario vivir.

2.3.1 Desarrollo de la propuesta

ACTIVIDAD 1

Nombre de la actividad: ¡A bañarnos todos!

Objetivo: Cultivar hábitos de higiene, mediante el juego de las topadas que fomente la autonomía.

Espacio: Patio de la escuela

Recursos:

- Lana
- Parlante
- Imágenes de agua y jabón

Procedimiento:

- Saludo de bienvenida a los estudiantes.
- Dividir el grupo en dos partes, la primera parte representará a los niños que necesitan un baño y la otra parte representará al agua y el jabón.
- Ubicar a los niños en los extremos del patio de la escuela.
- Cuando se dé la señal los niños que representen el agua y el jabón, deberán tomarse las manos y, sin soltarse, perseguirán al grupo de niños que necesitan un baño.

- Cuando atrapen a uno, el o la niña deberá mantenerse en una posición de congelado.
- El juego concluye cuando se haya logrado bañar a todo el grupo de niños que necesitaban y de igual manera ir cambiando los roles en otras rondas.
- Evaluación de las actividades.

INICIADA

EN PROCESO

ADQUIRIDA

ACTIVIDAD 2

Nombre de la actividad: Es hora de descansar

Objetivo: Fomentar hábitos de sueño, mediante actividades de relajación y concentración para su desarrollo físico, mental y emocional.

Espacio: Rincón del hogar.

Recursos:

- Colchonetas
- Cobijas
- Almohadas
- Parlante
- Cuentos

Procedimiento:

- Saludo de bienvenida a los estudiantes.
- Explicación de la necesidad de ayudar a nuestro cuerpo a descansar.
- Ubicar en un círculo las colchoneta, almohadas y cobijas.
- Como primer ejercicio pedir a los niños que inhalen aire por su nariz e inflen sus estómagos como si fueran globos para luego soltar el aire por sus bocas lentamente.
- En el segundo ejercicio, se trazará una línea en medio del círculo con la lana, los estudiantes imaginarán ser equilibristas de un circo y tendrán que caminar solo sobre la línea poniendo un pie frente al otro.
- En el tercer ejercicio, se les pedirá a los niños que se encojan desde la cabeza hasta los pies y seguir dándoles instrucciones como: mover la cabeza de un lado para el otro, de arriba para, abajo, hacer círculos, mover las piernas de arriba para abajo, etc.
- Finalmente, los estudiantes deberán acostarse en las colchonetas, simulando que es su cama, escoger un libro e invitarles que lo lean juntos.
- Evaluación de las actividades.

INICIADA

EN PROCESO

ADQUIRIDA

ACTIVIDAD 3

Nombre de la actividad: ¿Qué hay en la caja?

Objetivo: Desarrollar hábitos alimenticios, a través de la elección y exploración de sabores y texturas para animar a una alimentación equilibrada y variada desde edades tempranas.

Espacio: Aula de clases.

Recursos:

- Frutas
- Verduras
- Alimentos variados
- Caja
- Platos, tenedores y cuchillo de plástico

Procedimiento:

- Saludo de bienvenida a los estudiantes.
- Preguntar a los niños sobre sus frutas y vegetales de su preferencia.
 - ¿Cuál es su fruta/ vegetal favorito?
 - ¿Qué desayunan en casa?
 - ¿Les gusta la leche?
- Mostrar a los niños los alimentos que se tiene (manzana, pera, pan, zanahoria, brócoli, queso, yogurt, etc.) e ir socializando sus colores, formas y tamaños.
- A continuación, se esconderá uno de los alimentos dentro de la caja sin que los niños puedan ver.
- Deberán pasar uno por uno a introducir la mano en la caja, tocar el alimento que esta adentro y adivinarlo qué es. Mientras adivinan se le realizará preguntas como:
 - ¿De qué forma es?
 - ¿Es grande o pequeño?
 - ¿Qué podría ser?
- Abrir la caja y mostrarle el alimento que hay dentro y mediante lo aprendido comentar sobre los beneficios que tienen estos alimentos para la salud.
- Finalmente, cuando todos hayan pasado, vamos a preparar un plato con todos los alimentos que se tiene.
- Evaluación de las actividades.

INICIADA**EN PROCESO****ADQUIRIDA****ACTIVIDAD 4****Nombre de la actividad:** ¡BANDA KIDS!**Objetivo:** Promover hábitos de orden y limpieza mediante la creación de instrumentos musicales que fomentan la responsabilidad y el cuidado del entorno designado.**Espacio:** Rincón de música**Recursos:**

- Cartones
- Botellas
- Tarros
- Goma
- Stickers
- Pintura
- Música

Procedimiento:

- Saludo de bienvenida a los estudiantes.
- Socializar a los estudiantes que vamos a crear nuestro instrumento musical y organizar una banda de músicos.
- Proporcionarles los materiales necesarios para que los niños armen el instrumento musical de su preferencia.
- Una vez acabado el instrumento, los niños deberán recoger la basura y limpiar el espacio donde trabajaron.
- Finalmente, los niños se imaginarán que son parte de una orquesta y mientras va sonando una música ellos deberán ir tocando sus instrumentos.
- Evaluación de las actividades.

INICIADO

EN PROCESO

ADQUIRIDA

ACTIVIDAD 5

Nombre de la actividad: ¡Mi personaje favorito!

Objetivo: Impulsar hábitos de estudio, a través de las actividades grafo-plásticas que ayuden a la organización y formación en el aprendizaje.

Espacio: Rincón de pintura

Recursos:

- Lienzos
- Imágenes de personajes
- Pinturas
- Pinceles
- Lápices de colores
- Parlante

Procedimiento

- Saludo de bienvenida a los estudiantes.
- Organizar las mesas en un cuadrado, como un espacio de exposición de obras y preparar a los niños con sus mandiles.
- A cada uno de los estudiantes se les entregará un lienzo con su personaje favorito previamente preguntado.
- Los estudiantes tendrán la opción de escoger el material para poder darle color a su lienzo.
- Poner música relajante y divertida para que los niños realicen el trabajo.
- Una vez culminado las obras, los niños deberán imaginarse que están en una exposición de arte. Deberán decir, ¿Por qué escogieron ese personaje?, ¿Qué representa ese personaje?
- Finalmente, hacer una retroalimentación de la importancia que es tener un espacio adecuado para realizar nuestras tareas, concentrarnos y culminarlas.
- Evaluación de las actividades.

INICIADO

EN PROCESO

ADQUIRIDA

ACTIVIDAD 6

Nombre de la actividad: ¡Yo todos los días!

Objetivo: Incentivar la implementación de rutinas mediante tablas de actividades básicas que fortalecen la autonomía, sus habilidades sociales y emociones en los niños.

Espacio: Casa y escuela

Recursos:

- Tabla de rutina
- Video de las rutinas
- Stickers de estrellas y caritas tristes

Procedimiento:

- Socializar a los estudiantes y padres de familia acerca de la tabla de rutinas.
- Entregar una plantilla de la tabla con las actividades que los niños deberán ir cumpliendo todos los días.
- El padre de familia y la docente deberá ir poniendo una estrella en cada día de la semana cuando el niño haya cumplido la tarea, de no ser así, deberá poner una carita triste.
- Una vez que se haya cumplido el plazo de la tabla, el niño deberá entregar a la docente la tabla y se le entregará una recompensa a quienes tengan toda la tabla con las estrellas y a los que no tengan, se les entregará una pequeña recompensa siempre y cuando haya el compromiso de mejorarlo.
- Evaluación de las actividades.

INICIADO

EN PROCESO

ADQUIRIDA

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque metodológico

La presente investigación acoge un enfoque cualitativo, ya que, se basa en explorar y examinar el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes, el cual, permite observar estrategias que utiliza la docente para la creación de hábitos, tomando en cuenta el segundo objetivo de estudio que es, analizar las actividades recreativas que se utiliza en las sesiones de aprendizaje utilizando técnicas e instrumentos que ayudarán al estudio estadístico.

3.1.1 Diseño de Investigación

Con el fin de que la estructura de la investigación sea clara y sobre todo presente información verificable es de carácter no experimental, ya que, no pretende manipular ninguna variable, proporcionando una visión clara de la situación actual en el alrededor de su entorno, mediante el análisis de la ficha de observación.

3.2 Tipo de investigación.

3.2.1 Investigación Bibliográfica

La presente investigación revisará varios fundamentos teóricos existentes para entender como la recreación contribuye a la construcción de hábitos en los niños a través de una búsqueda precisa en diferentes artículos académicos, libros, tesis, sitios web y revistas.

3.2.2 Investigación de campo

Este enfoque permitirá obtener datos prácticos sobre el tema de estudio contribuyendo a un entendimiento más profundo, desarrollándose directamente en el lugar donde ocurren los hechos, el cual la recopilación de datos tuvo lugar en la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, Subnivel 1.

3.2.3 Investigación Transversal

La presente investigación analizará los datos recopilados en un periodo de tiempo determinado, recolectando los datos en un momento específico.

3.2.4 Investigación Descriptiva

El proceso investigativo se determinó conforme a un tipo, investigación descriptiva, debido a que, mediante el instrumento implementado se procedió a la utilización de técnicas estadísticas para evaluar a los estudiantes y así establecer una propuesta en torno al contexto educativo de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Observación

Para poder desarrollar el proceso cognitivo investigativo se realizó una observación directa durante el desarrollo de las actividades planificadas, durante el proceso se recolectó los datos necesarios con el fin de posteriormente poder analizarlos y de esta forma poder evidenciar cuál es el desempeño de los niños en relación a los hábitos.

3.4 Instrumento

3.4.1 Ficha de Observación

Con el fin de tener una observación clara y ordenada se seleccionó a la ficha de observación, ya que, esta constó con parámetros de medición que ayudaron a tener un mejor acercamiento a la realidad del avance de los niños durante el desarrollo de las actividades.

3.5 Población de estudio y tamaño de muestra

3.5.1 Población

La población de estudio que se seleccionó está compuesta por todos los niños que asisten a clase del Subnivel Inicial 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.

3.5.2 Muestra

Constituido por 22 estudiantes de Subnivel 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”. A continuación, se detalla cómo se encuentra organizado:

Tabla 1.
Muestra

Subnivel Inicial 1		
Género	Número de estudiantes	Porcentaje correspondiente
Femenino	13	59%
Masculino	9	41%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Tabulación de resultados

Con fin de poder representar los datos obtenidos de una forma ordenada y clara se utilizó la ficha de observación como instrumento de recolección de datos, de acuerdo con la ficha que se aplicó a 22 niños/as para reconocer como la recreación ayuda a la construcción de hábitos en el Subnivel Inicial 1 de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, se pudo evidenciar los siguientes resultados:

4.2 Análisis e Interpretación de los resultados

Tabla 2.

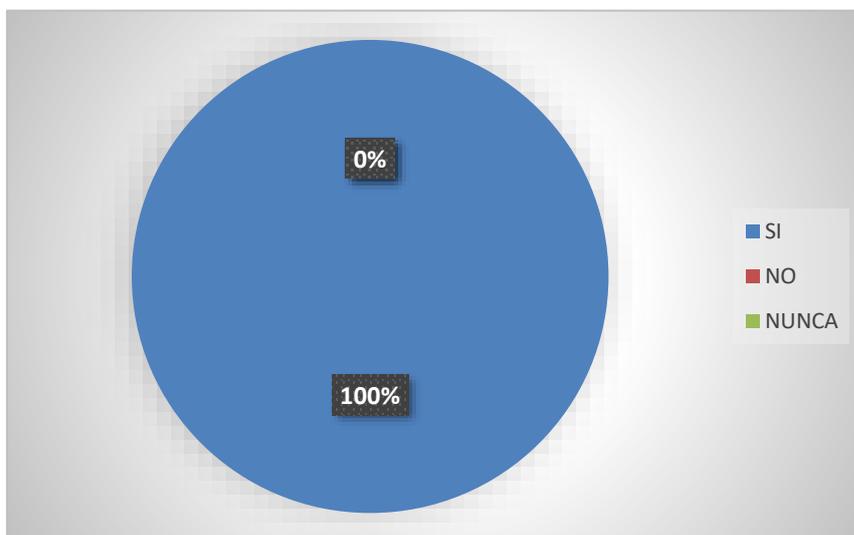
La docente realiza actividades recreativas que ayudan a desarrollar hábitos.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 1.

La docente realiza actividades recreativas que ayudan a desarrollar hábitos.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

Los datos presentados evidencian que la docente si implementa actividades recreativas para desarrollar los hábitos, por otro lado, estas actividades ayudan al 100% de estudiantes correspondientes a 22 niños.

La docente utiliza juegos y actividades divertidas para enseñar a sus estudiantes a adquirir buenos hábitos, lo cual, recalca la importancia de estas acciones ya que les ayuda a aprender de manera más entretenida y a tener un aprendizaje significativo, llevándolos a asociar con experiencias positivas.

Tabla 3.

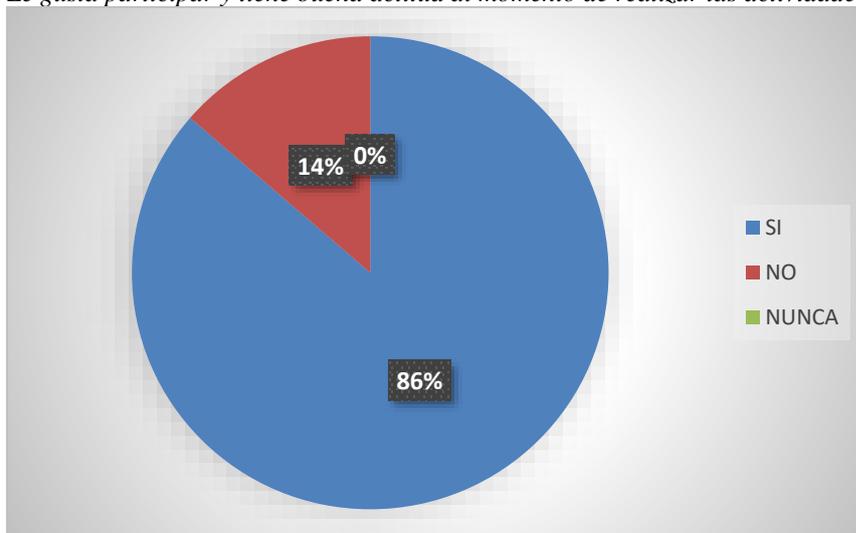
Le gusta participar y tiene buena actitud al momento de realizar las actividades al aire libre.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	19	86%
NO	3	14%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 2

Le gusta participar y tiene buena actitud al momento de realizar las actividades al aire libre



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

Los datos presentados evidencian que el 86% de estudiantes correspondientes a 1 niños no tuvieron problema a la hora de participar en las diferentes actividades que se realizó al aire libre, por otro lado, el 14% de estudiantes correspondientes a 3 niños presentaron cierto desinterés al momento de realizar las actividades.

En el desarrollo de esta actividad se pudo observar que gran porcentaje de los estudiantes no tuvieron problema al momento de realizar las actividades al aire libre, por lo que se puede asociar con los hábitos de sueño, mientras mantengan rutinas que les ayude a descansar las horas necesarias, ellos presentarán buen humor y disposición al realizar las diferentes actividades escolares, mientras que existió un bajo porcentaje de estudiantes que presentaron cierta desmotivación al realizar estas actividades.

Tabla 4.

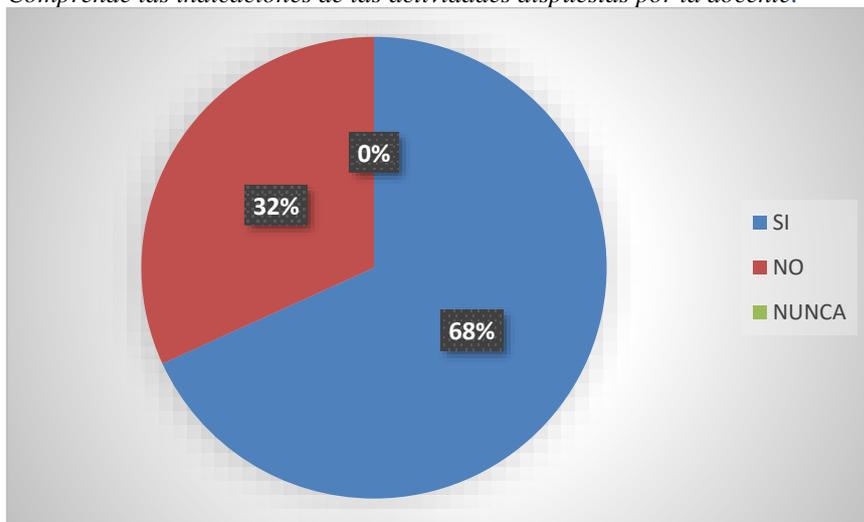
Comprende las indicaciones de las actividades dispuestas por la docente.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	15	68%
NO	7	32%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 3.

Comprende las indicaciones de las actividades dispuestas por la docente.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

Los datos obtenidos reflejan que el 68% de estudiantes correspondiente a 15 niños comprenden de manera correcta las indicaciones que la docente dispone en las diferentes actividades, por otro lado, el 33% de estudiantes correspondientes a 7 niños presentan ciertas dificultades para seguir con estas instrucciones.

Gran parte de los niños que comprendieron las instrucciones de cada actividad no tuvieron problema en realizarlas, por lo que, las actividades dispuestas se asoció con los hábitos de orden ya que colaboraron manteniendo el orden en el aula siguieron instrucciones de manera clara y eficiente, lo que les permitió completar con las tareas de manera satisfactoria, por otro lado, un bajo porcentaje de estudiantes no siguieron las instrucciones dispuestas lo cual evitó que concluyan las actividades.

Tabla 5.

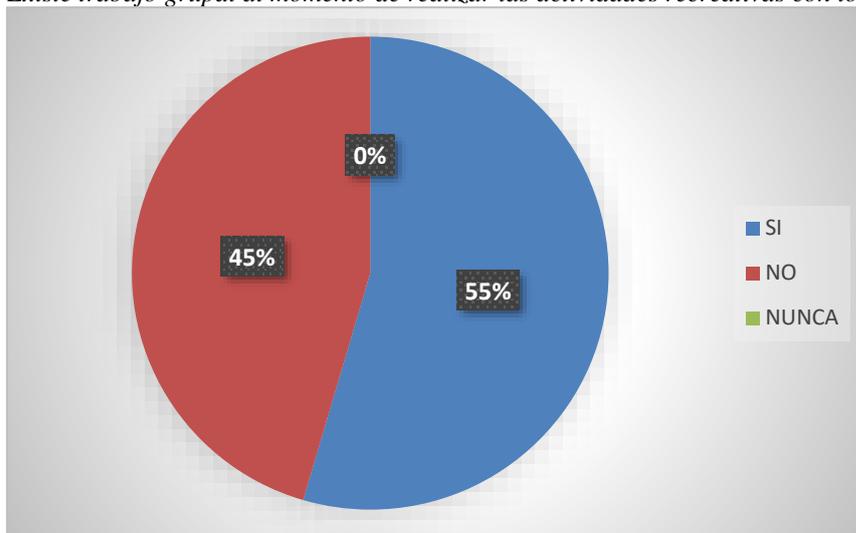
Existe trabajo grupal al momento de realizar las actividades recreativas con los niños.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	12	55%
NO	10	45%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 4.

Existe trabajo grupal al momento de realizar las actividades recreativas con los niños.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

La información obtenida muestra que el 55% de estudiantes correspondiente a 12 niños colaboran grupalmente cuando realizan las actividades, mientras que el 45% correspondiente a 10 niños no presentaron interés en realizar las actividades con sus compañeros.

Durante la ejecución de las actividades recreativas grupales fomentan en los niños el desarrollo de habilidades sociales, valores por los demás y la capacidad de trabajar en equipo, aprenden hábitos que perdurarán a lo largo de su vida, mientras que la falta de trabajo en equipo durante las actividades recreativas impide que el resto de estudiantes desarrollen la cooperación, comunicación y el respeto por los demás.

Tabla 6.

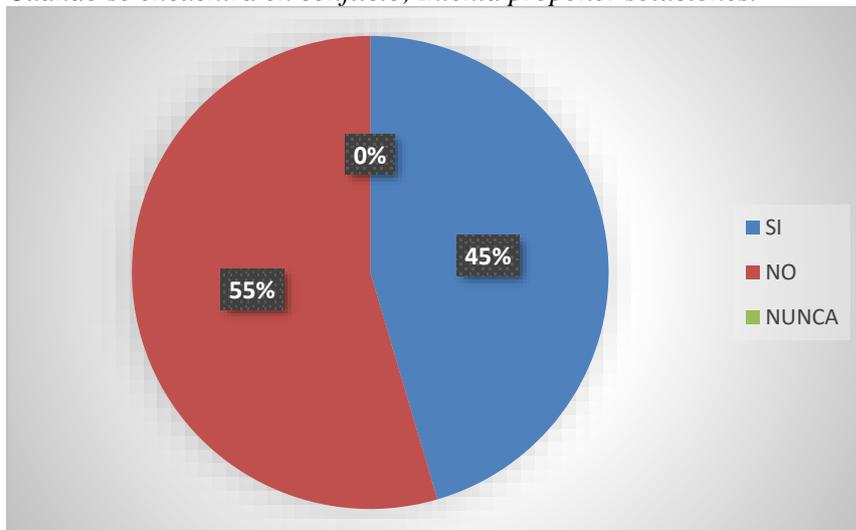
Cuando se encuentra en conflicto, Intenta proponer soluciones.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	10	45%
NO	12	55%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 5.

Cuando se encuentra en conflicto, Intenta proponer soluciones.



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Análisis e interpretación

Mediante lo observado el 45% de estudiantes correspondiente a 10 niños son capaces de encontrar soluciones cuando encuentran un conflicto durante las tareas que se realiza, mientras que el 55% de estudiantes correspondientes a 12 niños muestran cierta dificultad para poder resolver sus problemas.

Se puede evidenciar que la mayoría de estudiantes aún no han desarrollado la habilidad de buscar soluciones ante los conflictos, por otro lado, ciertos estudiantes demostraron una habilidad al intentar proponer soluciones que surge un conflicto, al promover estas conductas, se ayuda al niño a construir hábitos efectivos y fundamentales en sus relaciones personales.

Tabla 7.

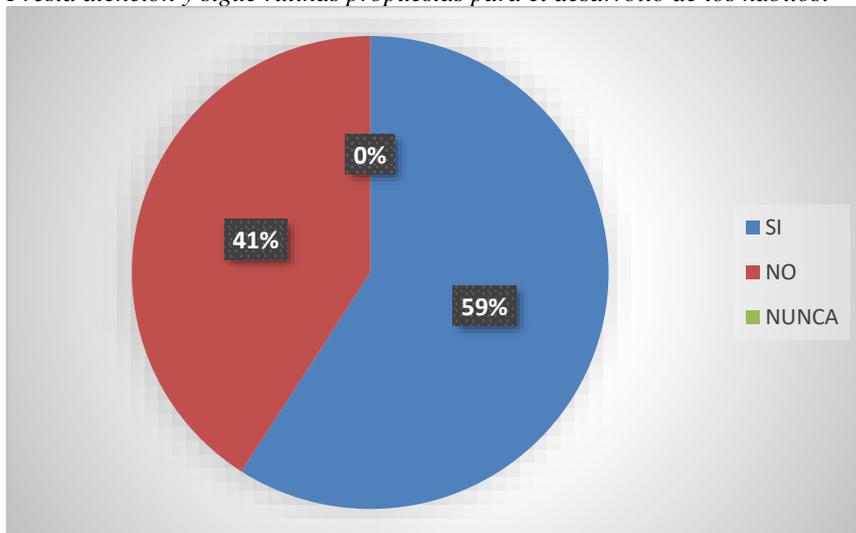
Presta atención y sigue rutinas propuestas para el desarrollo de los hábitos.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	13	59%
NO	9	41%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Figura 6.

Presta atención y sigue rutinas propuestas para el desarrollo de los hábitos.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

En la observación realizada el 59% de estudiantes correspondiente a 13 niños, si prestan atención y siguen rutinas propuestas, mientras que el 41% de estudiantes que corresponde a 9 niños, presentan problemas en prestar atención y seguir rutinas.

Para desarrollar nuevos hábitos, es importantes tener constancia y seguir las rutinas que se ha planificado. Esto implica poner atención a las acciones diarias y repetirlas de manera habitual, por lo que, la mayoría de los estudiantes, prestan atención a las actividades que deben realizar diariamente, mientras que, el resto de estudiantes no han interiorizado la importancia de seguir las rutinas establecidas para desarrollar nuevos hábitos.

Tabla 8.

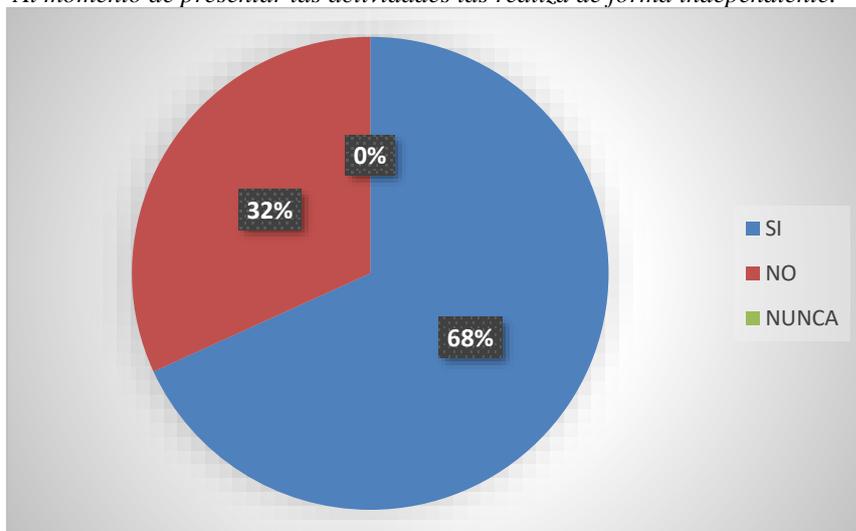
Al momento de presentar las actividades las realiza de forma independiente.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	15	68%
NO	7	32%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 7.

Al momento de presentar las actividades las realiza de forma independiente.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

Mediante la ficha aplicada se pudo observar que el 68% de estudiantes que corresponde a 15 niños, realizan autónomamente las actividades recreativas, mientras que el 32% de estudiantes que corresponde a 7 niños, todavía necesitan ayuda de un adulto para realizar las actividades.

Se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes son capaces de completar sus tareas sin necesidad de una supervisión constante por parte de un adulto, por otro lado, una parte de estudiantes no demuestran iniciativa y carecen de confianza en sus propias habilidades para trabajar de manera independiente.

Tabla 9.

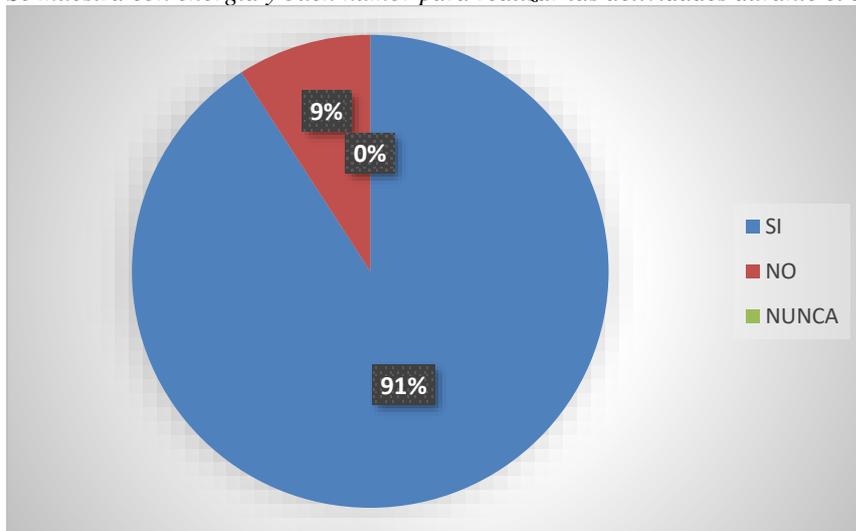
Se muestra con energía y buen humor para realizar las actividades durante el día.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	20	91%
NO	2	9%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 8.

Se muestra con energía y buen humor para realizar las actividades durante el día.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

Mediante lo observado el 91% de estudiantes durante el día se muestran con energía y humor para realizar las actividades, mientras que el 9% de estudiantes presentaron cierto desinterés por realizarlas.

Es fundamental la energía y buen humor de los niños al realizar las actividades recreativas para la construcción de hábitos positivos. Al asociar el aprendizaje y el desarrollo con experiencias se muestra que la mayoría de estudiantes muestran una actitud entusiasta cuando realiza nuevas actividades, esto ayuda a la adquisición de habilidades y un aprendizaje significativo.

Tabla 10.

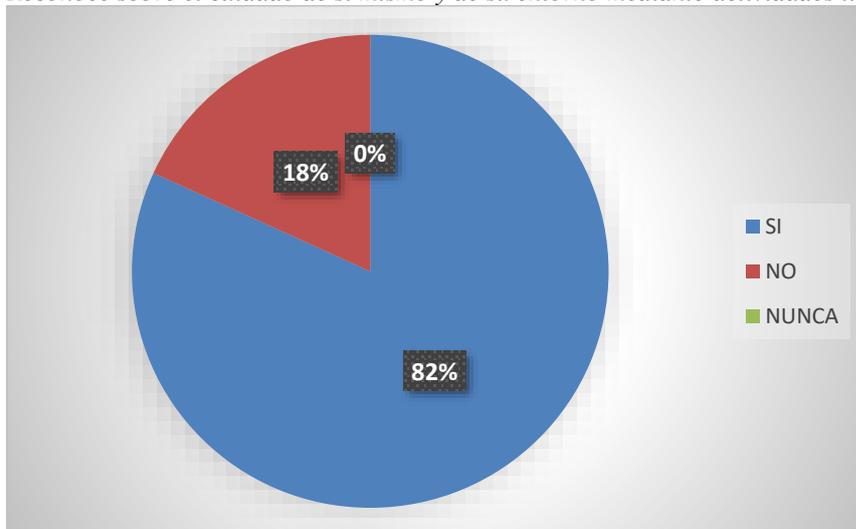
Reconoce sobre el cuidado de sí mismo y de su entorno mediante actividades lúdicas.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	18	82%
NO	4	18%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 9.

Reconoce sobre el cuidado de sí mismo y de su entorno mediante actividades lúdicas.



Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Análisis e interpretación

Los datos expuestos anteriormente muestran que, el 82% de estudiantes correspondientes a 18 niños reconocen sobre el cuidado de uno mismo y del entorno durante las actividades, por otra parte, el 18% correspondiente a 4 niños evidenciaron que desconocen sobre el cuidado que deben tenerse y tener con el alrededor.

Los niños en etapa infantil están aprendiendo a cuidar de sí mismos y de su entorno a través del juego. Las actividades divertidas permitieron que al mayor porcentaje de estudiantes desarrollen hábitos saludables y respetuosos con el entorno que le rodea de manera natural y entretenida, fomentando valores desde edades tempranas.

Tabla 11.

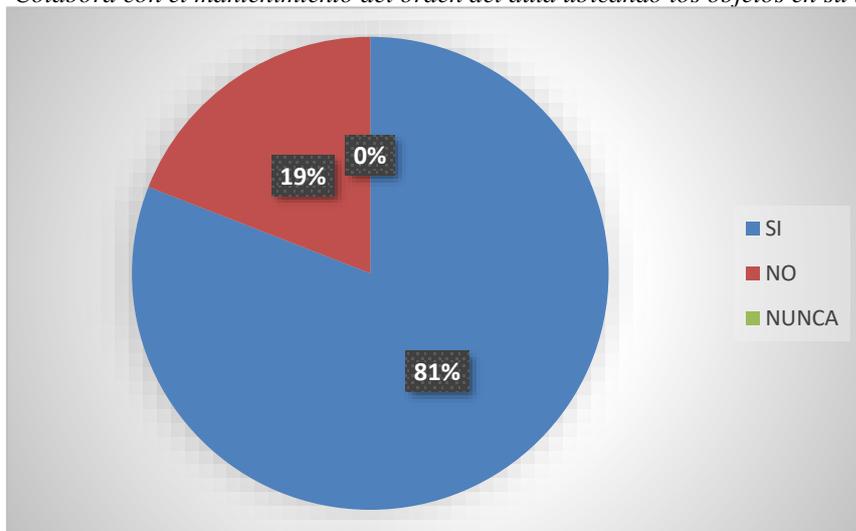
Colabora con el mantenimiento del orden del aula ubicando los objetos en su lugar.

PARÁMETROS	NÚMERO DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
SI	17	81%
NO	4	19%
NUNCA	0	0%
TOTAL	22	100%

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefania

Figura 10.

Colabora con el mantenimiento del orden del aula ubicando los objetos en su lugar.



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Análisis e interpretación

La información obtenida muestra que el 81% de estudiantes correspondientes a 17 niños mantienen el lugar de trabajo ordenado colaborando con cada objeto que ocupen dejarlo en su lugar, mas, el 19% de estudiantes correspondientes a 4 niños, presentaron cierta dificultad en mantener los espacios en orden.

Al ayudar a mantener el orden del lugar de trabajo y colocar los objetos en su lugar, los niños están desarrollando el hábito del orden, gran porcentaje de los estudiantes demostraron este comportamiento, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje más limpio y eficiente, por otro lado, cierto porcentaje de los estudiantes aún no han desarrollado el hábito de ordenar sus materiales y mantener el aula limpia.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- A partir de la conceptualización se concluye que la recreación es una herramienta pedagógica valiosa para promover buenos hábitos, cuando se integra actividades lúdicas en el proceso educativo se fomenta un aprendizaje significativo, permitiendo el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas de los niños.
- A través de las técnicas e instrumentos utilizados en la investigación, se pudo identificar que, la docente no incorpora actividades recreativas como herramienta pedagógica en el proceso de aprendizaje, lo que resalta la importancia de implementar estas actividades para fortalecer sus experiencias educativas.
- Las actividades propuestas resaltan en un enfoque lúdico el cual permiten que el niño se adapte al proceso de enseñanza-aprendizaje y desarrollen importantes beneficios emocionales, cognitivos, físicos y sociales.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda analizar y conocer sobre la importancia de la recreación en todas las áreas del aprendizaje. Teniendo en cuenta aspectos teóricos como prácticos, ya que como herramienta pedagógica es esencial para cultivar de manera efectiva los hábitos en los niños
- Es recomendable realizar una inspección que los docentes implementen actividades recreativas innovadoras relacionados con la construcción de hábitos dentro del aula, esto también, reforzará los hábitos adquiridos en el ambiente escolar y a su vez es importante hacer un seguimiento del progreso de los niños e ir ajustando las actividades según sea necesario.
- Se recomienda la realización de diferentes actividades llamativas para que los niños tengan una atención y concentración adecuada, de esta manera ellos puedan enfrentarse a diversas situaciones que se presentan de manera personal y social, esto siempre acompañado del juego ya que esto facilita el crecimiento y desarrollo de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

- Active Healthy Kids. (24 de 10 de 2022). *LA MATRIZ GLOBAL 4.0 SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA*. Obtenido de <https://www.activehealthykids.org/4-0/>
- Alfonsino, G. G. (2008). *NULAN*. Obtenido de http://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf
- Arteaga, Y. (30 de 09 de 2023). *RECREACIÓN Y JUEGO EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR*. Obtenido de <https://editorialscientificfuture.com/index.php/rti/article/view/57/115>
- Ayala, M. (18 de Diciembre de 2018). *Investigación Bibliografica*. Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://s9329b2fc3e54355a.jimcontent.com/download/version/1545253266/module/9548086969/name/Investigaci%25C3%25B3n%2520Bibliogr%25C3%25A1fica.pdf&ved=2ahUKEwiRI--FvcKHAxUJRTABHfLWGscQFnoECC>
- Bedia, C. (12 de 07 de 2012). *Importancia de los habitos y rutinas en los niños de tres años*. Obtenido de REUNIR: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/475/Bedia.CarmenInmaculada.pdf>
- Cajal, A. (18 de Diciembre de 2018). *Investigación de campo*. Obtenido de <file:///C:/Users/WinUserX/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20de%20Campo.pdf>
- Cedeño, J., & Castro, E. (11 de 11 de 2022). *Actividades pedagógicas para fomentar hábitosalimentación saludable en los niños del subnivel II deEducación Inicial*. Obtenido de Investigar MQR: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/136/497>
- Díaz, M. (06 de 08 de 2020). *LA IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS*. Obtenido de Clinica las Condes: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrollo-ninos#:~:text=cari%C3%B1o%20y%20diversi%C3%B3n,-,Beneficios%20psicoemocionales,empatizar%20y%20resolver%20conflictos%20adecuadamente>.
- Duhigg, C. (02 de 2012). *El Poder de lo Hábitos*. Obtenido de Red Summa: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://campusvirtual.iep.edu.es/rec>

- ursos/recursos_premium/programa-
habilidades/pdf/gestiona_tiempo/contenido2/el_poder_de_habitos.pdf
- Garcia, E. (2022). *STTUDOCU*. Obtenido de Tipos de recreacion, importancia de unidad:
<https://www.studocu.com/latam/document/universidad-autonoma-de-santo-domingo/recreacion/tipos-de-recreacion-importancia-unidad/22790218?origin=course-highest-rated-1>
- Gregorio, A. (12 de 2008). *La Recreación en la Niñez: "Conceptualización, características y aportes desde la recreacion al desarrollo de los niños"*. Obtenido de Universidad Nacional de Mar de Plata : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf
- Guzman, M. (10 de 2017). *Rutinas y hábitos: aprendizaje fundamental en la Educación Infantil*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/10/rutinas-y-habitos-en-educacion-infantil.pdf>
- La Presa Chimborazo. (18 de 03 de 2024). *Educación en Chimborazo presenta problemas por mala planificación de recursos*. Obtenido de Educación presenta problemas, maestros denuncian mala planificación de la malla curricular, recategorización por títulos y textos.: <https://laprensa.com.ec/educacion-en-chimborazo-presenta-problemas-por-mala-planificacion/>
- López, J. H. (08 de 2023). *REPOSITORIO UTC*. Obtenido de “La recreación infantil en el desarrollo de estructuración espacial en los niños de Educación Inicial”:
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/10743/1/PP-000266.pdf>
- Martínez, M. (16 de 05 de 2014). *INCIDENCIA DE LOS HÁBITOS EDUCATIVOS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL*. Obtenido de <https://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/701/1/9788484399728.pdf>
- MINEDUC. (09 de 2002). *La importancia de las rutinas y hábitos para establecer vínculos seguros* . Obtenido de Subsecretaria de la Educación Parvularia : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/09/La-importancia-de-las-rutinas-y-habitos.pdf>

- Montano, J. (18 de Diciembre de 2018). *Investigación Transversal*. Obtenido de [file:///C:/Users/WinUserX/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Transversal%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/WinUserX/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Transversal%20(1).pdf)
- Mujica, A. (2023). *Formación de hábitos en la primera infancia: tiempos de pospandemia*. Obtenido de Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2226-40002023000200271
- Pérez, R. (06 de 2018). *UVADOC*. Obtenido de LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER BUENOS HÁBITOS Y RUTINAS PARA POTENCIAR LA SEGURIDAD, LA CONFIANZA Y LA AUTONOMÍA PERSONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32954/TFG-L2179.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20desarrollo%20de%20la%20autonom%C3%ADa,los%20progresos%20que%20van%20haciendo>.
- Piaget, J. (1956). *SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA: EL JUEGO Y LA RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA EL MEJORAMIENTO DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO TRANSICIÓN*. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/9826/1/UVDT.EDI_UribeUrsolaLorenaIsabel_2018.pdf
- Ramos, C. (2023). *REDALYC*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>
- Rodríguez, A. (2023). *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>
- Rueda, A. (30 de 08 de 2021). *Acercar la ciencia al desarrollo mediante noticias y análisis*. Obtenido de Latinoamérica: poca actividad física en infantes y adolescentes: <https://www.scidev.net/america-latina/multimedia/latinoamerica-poca-actividad-fisica-en-infantes-y-adolescentes/>
- Shagñay, V. (2024). *La recreación para el desarrollo de las habilidades cognitivas en los niños del Subnivel Inicial 2 de la Fundación HOPE HANDS, Cantón Guano*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH: Carrera de Educación Inicial: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13399/1/Shag%c3%blay%20C.%2c%20Viviana%20A.%20%282024%29%20La%20recreaci%c3%bn%20para%20el%20desarrollo%20de%20las%20habilidades%20cognitivas%20en%20los%20ni%c>

Tingo, D. (2024). *Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo "A" de la Unidad Educativa "Dr. Gabriel García Moreno" del cantón Guano, provincia de Chimborazo*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12670/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-023-2024.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de Observación



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

CARRERA DE
EDUCACIÓN INICIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Tema del Proyecto

La recreación como mecanismo de construcción de hábitos en el Subnivel 1 de la Unidad Educativa "Once de Noviembre", cantón Riobamba.

Ficha de observación

Nombre del Observador:

Fecha:

Objetivo: Reconocer como las actividades recreativas ayudan a la construcción de hábitos en los niños del Subnivel 1 de la Unidad Educativa "Once de Noviembre".

N	INDICADOR	SI	NO	NUNCA
1	La docente realiza actividades recreativas que ayudan a desarrollar hábitos.			
2	Le gusta participar y tiene buena actitud al momento de realizar las actividades al aire libre.			
3	Comprende las indicaciones de las actividades dispuestas por la docente.			
4	Existe trabajo grupal al momento de realizar las actividades recreativas con los niños.			
5	Cuando se encuentra en conflicto, intenta proponer soluciones.			
6	Presta atención y sigue rutinas propuestas para el desarrollo de los hábitos,			
7	Al momento de presentar las actividades las realiza de forma independiente.			
8	Se muestra con energía y buen humor para realizar las actividades durante el día.			
9	Reconoce sobre el cuidado de sí mismo y de su entorno mediante actividades lúdicas.			
10	Colabora con el mantenimiento del orden del aula ubicando los objetos en su lugar.			

Elaborado por: Minaya Naula Lizbeth Estefanía

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Evidencias fotográficas

Anexo2. Desarrollo de la actividad 1



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Anexo 3. Desarrollo de la actividad 2



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Anexo 4. Desarrollo de las actividades al aire libre



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Anexo 5. Desarrollo de las actividades por rincones



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*

Anexo 6. Estudiantes en momento de desayuno escolar



Elaborado por: *Minaya Naula Lizbeth Estefania*