



Programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, en los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto.

Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

05 de marzo de 2021



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS DE GRADO ROSARIO urkund.docx (D96672392)
Submitted: 2/26/2021 5:44:00 PM
Submitted By: orcarrasco@espe.edu.ec
Significance: 8 %

Sources included in the report:

TESIS CESPEDES 2020 REVISIÓN 1.docx (D77311784)
TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx (D44145890)
Tesis_Recreacion_RelacionesInterpersonales.docx (D79355131)
Ana Gabriela Chiluisa Guerra.docx (D55115620)
Tesis_CalidadAdultoMayor2.docx (D78162369)
<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2009/eu094b.pdf>
<https://core.ac.uk/download/pdf/230560259.pdf>
https://nanopdf.com/download/teoria-y-practica-de-los-juegos_pdf
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1790/TM%20CE-Cd%203560%20M1%20-%20Mejia%20Garcia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instances where selected sources appear:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Orlando Carrasco", written over a horizontal dotted line.

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

Director

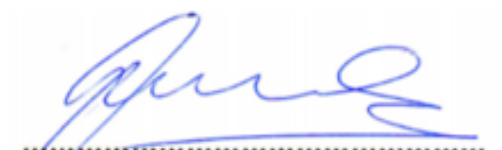


DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, "Programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, en los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto." fue realizado por el señor, Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 05 de marzo del 2021


.....
Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo
Director
C.C. 1714611744




DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio**, con cédula de identidad Nro. **171518789-2**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: "Programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, en los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto." es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 05 de marzo del 2021



.....

Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio

C.C. 171518789-2



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"Programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, en los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto."** en el Repositorio Institucional, cuyo Contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 05 de marzo del 2021

.....
Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio

C.C. 171518789-2

Dedicatoria

Agradecido con Dios por momento tan especial en mi vida que fue duro, en donde él fue mi pilar fundamental en los momentos más difíciles.

A mi esposa Cristina Loya por su esfuerzo, acompañándome siempre en mi caminar de estudiante por ser siempre mi apoyo incondicional en cada etapa de mi vida, a mi gran inspiración de vida y de lucha que es mi hija@ la cual viene en camino le dedico con todo mi amor.

Agradezco a mis queridos padres por su esfuerzo y por avivar en mi valores y hábitos de vida y a mis hermanas por permitirme compartir esta alegría junto a ustedes, y no ser un ejemplo más bien una persona perseverante y luchadora en todo el camino de mi vida.

A mis segundos padres que son Rosa Gualotuña y Raúl Loya por compartirme su espíritu de lucha su experiencia de vida en donde hicieron que esto sea más especial.

Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio

Agradecimiento

A la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) por permitirme estudiar una carrera que con gusto y perseverancia la culmino, a los docentes que con su notable preparación me transmitieron sus conocimientos que me ayudarán durante toda mi vida.

Criollo Gualotuña, Wilmer Patricio

Índice

Programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés en la etapa deconfinamiento, en los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto.	1
Urkund.....	2
Certificación	3
Responsabilidad de autoría	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento	7
Índice.....	8
Índice de tablas	12
Índice de figuras.....	14
Resumen	15
Abstract.....	16
Capítulo I.....	17
El problema de investigación	17
Planteamiento del problema	17
Problema científico.....	20
Objetivos	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos	21
Justificación e importancia.....	21
Hipótesis	22
Variables	22
Operacionalización de variables	23

Capitulo II	24
Marco teórico	24
Análisis de variables referenciales	24
El deporte en edad escolar como educación	25
Deporte en edad escolar	26
La educación física, el deporte y la recreación	27
Educación física y la actividad física	27
La educación física en la formación integral del estudiante	28
El deporte como estrategia pedagógica	29
El deporte formativo	30
La inactividad física	32
Programa extracurricular predeportivo	32
Los deportes más adecuados para los niños en la actualidad del Covid 19	33
El futbol como medio recreativo en niños	34
Ejercicio y Hábitos de Vida Saludables	35
El impacto del Covid 19	35
Juegos predeportivos	36
Clasificación	37
Estrés	38
Factores del estrés en la infancia	44
Las emociones relacionadas con el estrés	46
Consecuencias clínicas del estrés escolar	48
Terapia para el estrés infantil	49
La importancia del juego en la educación de los niños	50
Características del juego	50
Papel del juego en la educación	52

	10
Tipos de juegos para niños	52
Confinamiento	54
Etapas de confinamiento	54
Cómo llevan los estudiantes el confinamiento.....	54
Las dos caras de la educación en el covid-19.....	56
Distanciamiento social.....	57
Familia: educar en tiempo de crisis.	57
Educación Virtual.....	58
Riesgos de protección de la niñez y adolescencia	61
Normas para proteger a los niños del COVID-19.....	61
Capitulo III	64
Método de investigación	64
Tipo de investigación	64
Método de investigación	64
Población y muestra	65
Cuestionario de niveles de estrés tanto físicos como psicológicos.....	66
Nómina de estudiantes	67
Recolección de información	68
Tratamiento y análisis de los datos	68
Capítulo IV	69
Propuesta de trabajo.....	69
Programa extracurricular predeportivo en la etapa de confinamiento.....	69
Antecedentes	69
Justificación de la propuesta	70
Objetivos de la propuesta	70
Metodología.....	71

	11
Voleibol	76
Capítulo IV	83
Análisis de resultados	83
Datos descriptivos.....	83
Conclusiones.....	95
Recomendaciones	95
Bibliografía	97

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Operacionalización de variables</i>	23
Tabla 2. <i>Encuesta varemos de comportamientos físicos y conductuales</i>	66
Tabla 3. <i>Nomina de la muestra (tercero)</i>	67
Tabla 4. <i>Nómina de estudiantes (cuarto)</i>	68
Tabla 5. <i>Programa predeportivo extracurricular</i>	72
Tabla 6. <i>Destrezas del futbol</i>	72
Tabla 7. <i>Conducción borde externo</i>	73
Tabla 8. <i>Conducción borde interno y externo</i>	74
Tabla 9. <i>Juegos de desplazamientos con balón</i>	75
Tabla 10. <i>Juegos motores de lanzamiento</i>	76
Tabla 11. <i>Juegos con motores de lanzamiento</i>	77
Tabla 12. <i>Juegos motores de atención y observación</i>	78
Tabla 13. <i>Juegos motores de atención y observación</i>	79
Tabla 14. <i>Juegos motores, desplazamientos</i>	80
Tabla 15. <i>Desplazamientos</i>	81
Tabla 16. <i>Lanzamientos</i>	82
Tabla 17. <i>Síntomas físicos pretest vs postest nivel normal 1</i>	83
Tabla 18. <i>Síntomas físicos pretest vs postest nivel medio 2</i>	83
Tabla 19. <i>Síntomas físicos pretest vs postest nivel alto 3</i>	84
Tabla 20. <i>T de Student síntomas físicos pretest vs postest normal 1</i>	84
Tabla 21. <i>T de Student síntomas físicos Pretest vs Postest Nivel medio 2</i>	85
Tabla 22. <i>T de Student síntomas físicos Pretest vs Postest Nivel Alto 3</i>	85
Tabla 23. <i>Sint emocio. o alteraciones de conducta nivel normal</i>	86
Tabla 24. <i>Sínt. emocio o alteraciones de conducta nivel medio 2</i>	86
Tabla 25. <i>Sint. emocio o alteraciones de conducta nivel alto 3</i>	87

Tabla 26. <i>T de Student sínt. emocio o alt de conducta normal 1</i>	87
Tabla 27. <i>T de Student sint emocio o alt de conducta medio 2</i>	87
Tabla 28. <i>T de Student sínt. emocio o alt de conducta alto 3</i>	88
Tabla 29. <i>Prueba de rangos Nivel normal 1 para los síntomas físicos</i>	89
Tabla 30. <i>Estadísticos de prueba Sint. Físicos nivel normal 1</i>	89
Tabla 31. <i>Prueba de Nivel medio 2 para los síntomas físicos</i>	90
Tabla 32. <i>Estadísticos de prueba Sint. Físicos nivel medio 2</i>	90
Tabla 33. <i>Prueba de Nivel alto 3 para los síntomas físicos</i>	91
Tabla 34. <i>Estadísticos de prueba Sint. Físicos nivel alto 3</i>	91
Tabla 35. <i>Prueba Sínt. Emocio o alt de conducta nivel normal 1</i>	92
Tabla 36. <i>Estadísticos de prueba Sínt. Emocio o alt de conducta</i>	92
Tabla 37. <i>Prueba de Sínt. Emocio o alt de conducta nivel medio 2</i>	93
Tabla 38. <i>Estadísticos de prueba Sínt. Emocio o alt de conducta medio 2</i>	93
Tabla 39. <i>Prueba de Sínt. Emocio o alt de conducta nivel alto 3</i>	94
Tabla 40. <i>Est. de prueba de Sínt. Emocio o alt de conducta nivel alto 3</i>	94

Índice de figuras

Figura 1. <i>Emociones relacionadas con el estrés</i>	47
Figura 2. <i>Estrés escolar</i>	49
Figura 3. <i>Riesgos de protección de la niñez y adolescencia A</i>	60
Figura 4. <i>Riesgos de protección de la niñez y adolescencia B</i>	60
Figura 5. <i>Conducción borde externo</i>	73
Figura 6. <i>Conducción borde externo</i>	74
Figura 7. <i>Lanzo atrapo</i>	75
Figura 8. <i>Juegos de desplazamiento</i>	76
Figura 9. <i>Juegos con globos</i>	77
Figura 10. <i>Juegos motores de lanzamiento</i>	78
Figura 11. <i>Juegos motores de atención</i>	79
Figura 12. <i>Juegos motores de atención y observación</i>	80
Figura 13. <i>Boteo</i>	81
Figura 14. <i>Pase</i>	82

Resumen

Los programas extracurriculares pre deportivos permiten aportar al desarrollo tanto físico, afectivo y cognitivo y mucho más relevante en instituciones educativas donde requieren realizar actividades de diversión viendo el aprendizaje deportivo virtual, en donde se requiera condiciones de sana relación de quienes los conforman, padres de familia, estudiantes, docentes mediante la situación del Covid 19, estos factores que inciden en el nivel de estrés de los estudiantes permiten observar diferentes aspectos relevantes que nos dan a conocer, bajo rendimiento escolar, baja autoestima, depresión, conducta inadecuada etc., es por eso la revisión técnica científica del programa extracurricular pre deportivo en los niveles de estrés con una propuesta de 4 semanas en donde se trabajó actividades pre deportivas mediante apps como *zoom*, *meeting* las siguientes actividades deportivas futbol, baloncesto, voleibol, la propuesta se aplicó en la Parroquia de Conocoto, se realizó un estudio cuasi experimental con un pretest y un posttest donde determina resultados muy importantes ya que estamos en situaciones relevantes como es el covid 19, donde se observa síntomas físicos de 0.03 que es menor al nivel significativo, síntomas emocionales o alteraciones de conducta tenemos 0,04 que es menor al nivel de significancia de 0,05 lo que se considera que hay diferencia de resultados en cada uno de los niveles.

Palabras clave:

- **ESTRÉS**
- **PREDEPORTIVO**
- **EXTRACURRICULAR**
- **COVID 19**
- **CONFINAMIENTO**

Abstract

The pre-sport extracurricular programs allow to contribute to the physical, affective and cognitive development and much more relevant in educational institutions where they require fun activities watching virtual sports learning, where conditions of healthy relationship are required of those who make them up, parents, students, teachers through the situation of covid 19, these factors that affect the level of stress of students allow us to observe different relevant aspects that they make known to us, low school performance, low self-esteem, depression, inappropriate behavior etc., that is why the scientific technical review of the pre-sport extracurricular program on stress levels with a 4-week proposal where pre-sport activities were worked through apps such as zoom, meeting the following sports activities soccer, basketball, volleyball, the proposal was applied in the Parish of Knowledge , a quasi-experimental study was conducted ntal with a pretest and a posttest where it determines very important results since we are in relevant situations such as covid 19, where physical symptoms of 0.03 are observed which is less than the significant level, emotional symptoms or behavioral alterations we have 0.04 which is less than the significance level of 0.05, which is considered to be a difference in results in each of the levels.

Keywords:

- **ESTRÉS**
- **PREDEPORTIVO**
- **EXTRACURRICULAR**
- **COVID 19**
- **CONFINAMIENTO**

Capítulo I

El problema de investigación

Planteamiento del problema

Para UNICEF es crucial que cada niño continúe aprendiendo, pero también alerta que el estrés y la ansiedad de los niños debido al confinamiento puede aumentar aún más si los niños asumen demasiadas cargas académicas, independientemente del medio que estén utilizando para estudiar.

“En estos momentos de incertidumbre, el bienestar del niño y su salud mental deben estar por encima de la continuidad del plan curricular o las calificaciones. Sin ello no habrá un verdadero aprendizaje”, afirma Joaquín González-Alemán, representante de UNICEF Ecuador. (Unicef, 2020)

UNICEF recomienda a las familias, en la medida de lo posible, promover el juego, la lectura, el arte y el movimiento, ya que estas actividades contribuyen al aprendizaje de los niños. A través de estas actividades y la rutina diaria, es importante que los padres conecten con sus hijos, los escuchen y les den mucho cariño, de esta manera, se los protege del impacto secundario del virus.

Como parte de la respuesta a la emergencia, UNICEF Ecuador apoya a mentores pedagógicos y docentes del programa de nivelación para que cuenten con herramientas para ayudar a otros profesores en la implementación de educación de emergencia a distancia.

Los expertos dicen que en vez de tratar de prevenir cada dificultad de rendimiento y conducta individualmente, que los padres, las escuelas y las comunidades deberían colaborar para desarrollar la habilidad y destreza del joven a resistir la tentación del mal aprovechamiento y conducta (Dryfoos, 1990) Durante el transcurso de su desarrollo en la escolarización, los estudiantes necesitan un ambiente positivo que les ofrece la oportunidad de construir estos recursos internos

tan significativos (Weiss, 1985) . Por mucho tiempo, los investigadores y maestros han sugerido que la participación en actividades extracurriculares puede ser un importante recurso positivo que pudiera influenciar las vidas de los jóvenes (Andre, 1987)

Las actividades extracurriculares son programas que satisfacen dos condiciones básicas:

No son parte del programa curricular regular de la escuela

Tienen cierta estructura (no sólo para socializar, pero para tratar de realizar una misión o meta social) (Andre, 1987)

Los múltiples beneficios que aporta a la participación de jóvenes en actividades extracurriculares. En estudios realizados se ha comprobado que los jóvenes que participan en actividades extracurriculares son más propensos a:

- Lograr mejores notas.
- Obtener calificaciones más altas en los exámenes estandarizados.
- Adquirir un nivel educativo más alto.
- Concurrir a la escuela con más regularidad.
- Poseer un alto auto conocimiento.

También se ha comprobado que los jóvenes que participan en actividades son menos propensos a:

- Emplear drogas.
- Desertar de la escuela.
- Comportarse mal en la escuela.
- Perpetrar actos delincuentes.

Sin duda existen muchos factores que contribuyen en forma positiva o negativa al desarrollo del carácter y de la conducta del joven. Sin embargo, de

acuerdo al estudio conducido, es evidente que la participación en actividades extracurriculares bien diseñadas y dirigidas tiende a ser un factor de protección para mantener a los jóvenes libres de problemas de conducta y sobre todo conservar un rendimiento coordinativo apropiado.

Los investigadores proponen varias explicaciones de por qué los jóvenes que participan en actividades extracurriculares aparentan obtener más éxito. Algunos escritores dicen que los jóvenes que participan en estas actividades aprenden diferentes técnicas que les ayudan en otros aspectos de su vida diaria, por ejemplo, cómo trabajar unidos o en equipo y cómo dirigir (Andre, 1987) Otros dicen que simplemente el hecho de tomarse el tiempo de tomar parte en estas actividades extracurriculares les quita la coyuntura de que se envuelvan en problemas de conducta (Carnegie, 1992). Sin embargo, otros estudios indican que cuando los jóvenes participan en actividades extracurriculares éstos son influenciados por la cultura de la actividad y por las experiencias obtenidas a causa de esa actividad (Marsh, 2006). Este ambiente social tiene cierto predominio sobre lo que el joven valora y su conocimiento de las cosas. En la mayoría de las actividades extracurriculares existe un ambiente pro social que provoca a obtener valores y conducta pro sociales

Los niños que participaran en este proyecto, son niños que no cuentan con ningún programa extracurricular predeportivo virtual ni han conformado en ningún momento eso hace que los individuos del sector escolar de Conocoto y que sus autoridades estén interesadas en ser parte de este programa investigativo.

Lo alarmante en el país es el estrés y la ansiedad de los niños debido al confinamiento puede aumentar, aún más si los niños asumen demasiadas cargas académicas, independientemente del medio que estén utilizando para estudiar, producto de esto, los niños presentan niveles de hiperactividad, indisciplina en el

entorno virtual académico, falta de atención o atención dispersa, rendimiento académico deficiente, conflicto emocionales y afectivo en el entorno escolar y familiar (Área Psicopedagogía RAN1) . (Unicef, 2020)

Al realizar el análisis pertinente en la finalización del periodo académico 2019-2020, lo menciona El Padre Santiago Vaca director institucional, que los estudiantes han sido afectados por las limitaciones al estar en confinamiento y recibir cargas académicas a través del sistema virtuales, procedimiento fortuito frente a la situación de pandemia, lo que ha contribuido afectar los niveles de disciplina y rendimiento académico factor determinantes en los proceso de enseñanza aprendizaje; es de esta manera que la oportunidad de crear espacio físicos deportivos contribuirán a los cambios de comportamiento y rendimiento de forma positiva.

El proceso de enseñanza-aprendizaje en juegos predeportivos requiere de acciones concretas adaptadas al entorno de formación ecuatoriano. Por ello, la necesidad de establecer medidas motivacionales que integren contenidos específicos en diferentes deportes, que adecuado para ambos sexos, muy motivante y de fácil adaptabilidad a las características recreacionales y nacionales del Ecuador.

Problema científico.

¿Cómo disminuir los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, en los estudiantes de Básica Elemental, en la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto?

Objetivos

Objetivo General

Implementar un programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, en los estudiantes de Básica Elemental, en la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente un programa extracurricular predeportivo para los niveles de estrés, de los estudiantes de básica elemental, del Centro Educativo Rosario de Alcázar N1, Conocoto.
- Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto,
- Diseñar y aplicar un programa de actividades extracurriculares deportivas de los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica Particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto,
- Evaluar los resultados obtenidos del pre test y postes de los niveles de estrés de los estudiantes de básica elemental, de la Escuela de Educación Básica particular Rosario del Alcázar N1, Conocoto.

Justificación e importancia

Se ha determinado la influencia de los excesos del uso de los medios digitales en la educación escolar y sobre todo en instituciones educativas privadas, los mismos que se han acogido a un cumplimiento de carga horaria simulando la educación presencial, lo que acarreado problemas de diferente índole en los infantes que atraviesan esta situación; para este proceso se va a determinar a través del proyecto investigativo en el Centro Educativo Rosario de Alcázar N1, una revisión técnica, científica y practica en la que mediante un programa

Extracurricular predeportivo tendrán como finalidad provocar cambios integrales en los estudiantes de este nivel, esta investigación busca determinar los factores más significativos de afectación que se ha tenido en los proceso de educación virtual, cuales serían sus campos de alteración, y sus niveles de estrés y ansiedad que estos han alcanzado productos de carga horarias académicas en el sistema virtual, como también las afectaciones en otras facetas de la personalidad de los infantes ya que no solo es fundamental el rendimiento académico ya que no cumpliríamos la formación integral que es fundamental, así se considerara el nivel de incidencia y la relación que se tiene entre estas variables de estudio de juegos predeportivos y niveles de estrés y ansiedad, proponiéndose un programa oportuno y factibles, estructurado en funciona de las capacidades deportivas infantiles bajo un contexto recreativo

Se debe priorizar las condiciones psicológicas y de estabilidad armoniosa y emocional de los infantes en estos momentos de confinamiento y de aplicación de clases virtuales ya que esta modalidad será regular en el sistema educativo ecuatoriano para este periodo anual.

Hipótesis

H1: El programa extracurricular predeportivo incide en la disminución de los niveles de estrés en etapas de confinamiento, en los estudiantes de básica elemental, del Centro Educativo Rosario de Alcázar N1, Conocoto.

H0: El programa extracurricular predeportivo NO incide en la disminución de los niveles de estrés en etapas de confinamiento, en los estudiantes de básica elemental, del Centro Educativo Rosario de Alcázar N1, Conocoto.

Variables

Variable independiente: Actividades extracurriculares predeportivas

Variable dependiente: Niveles de estrés

Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Juegos cooperativos, predeportivos	Actividades lúdicas, las cuales demandan de los jugadores una forma de actuación orientada hacia grupos en la que cada participante colabora con los demás para la consecución de un fin común. (Fernández, 2008).	Nivel de aplicación de los juegos cooperativos en la muestra de estudio. Tiempo y frecuencia para las actividades	Participación en los juegos cooperativo. Predisposición	Ficha de observación Lista de cotejos Rubrica de valoración
Niveles de estrés	El contexto social, económico y sanitario consecuencia de la epidemia de la COVID-19 puede tener como resultado un impacto sobre las emociones y la conducta de la población infantojuvenil. La pandemia ha generado una serie de factores estresores que impactan en niños y adolescentes, que pueden tener como consecuencia alteraciones en las emociones y la conducta durante el tiempo de seguimiento del estudio. (Unicef, 2020)	Individual	Tiempo Efectividad	Encuesta Cuestionario estructurado Pretest Post test Test de pruebas U de Mann Whitney (Cordero, 2011)

Capítulo II

Marco teórico

Análisis de variables referenciales

Hoy en día las diferentes instituciones presentan dificultades de contingencia por el Covid 19, viendo las necesidades y recursos tecnológicos que han aparecido una de las principales características que se presentan por la pandemia es las necesidades de los estudiantes tanto físicos como psicológicos, es por ello que se implementa estrategias como son programas extracurriculares predeportivos para mantener activos a los estudiantes y fomentar su participación, esto ayuda a tener mayor comprensión y retención de memoria por lo cual los niños son más creativos y se sienten más motivados.

Por otro lado, las escuelas, colegios y universidades son los principales responsables de promover la actividad física y el juego en las aulas como un beneficio indispensable en la salud de los estudiantes, esto no había sido tan importante en la actualidad ya que no se tenía previsto el virus en todo el mundo.

En los centros educativos es el lugar perfecto para que los niños tengan hábitos saludables en donde puedan realizar juegos con objetivos dirigidos a cualquier deporte que lo practiquen y puedan valorarlo desde edades tempranas y poder controlar sus estados de ánimo. (OMS, 2020)

(OMS, 2020) La OMS recomienda que niños y jóvenes de este grupo de edades, realicen la actividad física a través de:

- Juegos
- Deportes
- Desplazamientos
- Actividades recreativas
- Educación Física

Todo bajo un contexto familiar, la escuela o las actividades comunitarias. Con el objetivo de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, por lo tanto, la OMS recomienda:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (OMS, 2020)

El deporte en edad escolar como educación

Si asumimos la identidad educativa del deporte escolar, es preciso que lo consideremos como cualquier otra materia de educación, sometiéndolo a los interrogantes que la educación contemporánea establece para cualquier otra materia. La primera de las cuestiones sería el ¿Qué enseñar?

La respuesta a este interrogante ha sido tenida como una cuestión obvia durante demasiado tiempo y, sin embargo, muchos expertos no serían capaces de articular un discurso coherente sobre los contenidos del deporte escolar, más allá de los tópicos familiares procedentes de la vieja retórica deportivista.

La cuestión no es baladí y afecta a la esencia íntima del objeto a enseñar, que habría que relacionarla con el segundo interrogante que nos planteábamos ya que, como hemos señalado, el deporte escolar participa de una doble dimensión que abarca a la educación como acción trasmisora de conocimientos, destrezas, hábitos y actitudes y, por otra, se encuentra inmerso en una cultura propia y específica que posee señas de identidad de fuerte carácter, y donde la acción de

transmisión de los citados conocimientos, se encuentra fuera del ámbito familiar.

(Carrizosa, 2010)

Deporte en edad escolar

Como vemos el deporte en edad escolar es algo muy importante en el desempeño del niño tanto en el aspecto afectivo, físico y cognitivo en donde se ve su desarrollo motriz ya que se utiliza diferentes instrumentos tanto en lo educativo como en el deporte, donde son fundamentales en cada edad que se lo practica, aprendiendo en lo deportivo las características, reglas y aspectos fundamentales de cada uno de los deportes y como recreativo la diversión, la salud físico mental y muchos aspectos que ayudan al desenvolvimiento del estudiante, en donde ayuda a que el niño asocia diferentes beneficios que son su estado de ánimo, y sobre todo la reducción del estrés.

Cada una de las características en el desempeño del niño tanto deportivo como educativo permiten fortalecer el desarrollo integral del niño, viendo diferentes tipos y aspectos en donde el desenvolvimiento motor son partes fundamentales en cada fase y edad que el niño va cumpliendo, es un derecho que todos tanto niños como adultos se formen en su desarrollo personal, como vemos en el sistema educativo y más la Educación física ayudan a fomentar el desarrollo de las facultades físicas, intelectuales y morales .

(UNESCO, 2015)Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, plantea que la práctica de la educación física y el deporte, se configuran como un derecho fundamental de todos los seres humanos pues contribuyen con el desarrollo de su personalidad.

De este modo, el sistema educativo en sus distintos niveles debe fomentar a través de la educación física el desarrollo de las facultades físicas, intelectuales y morales del individuo.

Concretamente en el artículo 1 de la carta citada se precisa que:

La educación física, el deporte y la recreación

- a) Todos los seres humanos tienen el derecho al acceso a la educación física, la actividad física y el deporte, sin ningún tipo de discriminación en cuanto a criterios étnicos, sexo, orientación sexual, idioma, religión, o de cualquier otra índole.
- b) La posibilidad del desarrollo del bienestar físico y las capacidades físicas, así como psicológicas y sociales por medio de la educación física y el deporte debe encontrar el apoyo correspondiente por parte de las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.
- c) La educación física, la actividad física y el deporte deben promoverse para todas las edades, incluyendo los niños de edad preescolar, las personas con alguna discapacidad y los indígenas.
- d) Dentro de la educación física, la actividad física y el deporte se ubican los juegos, danzas y deportes tradicionales e indígenas en sus distintas manifestaciones, los cuales se configuran como patrimonio cultural del mundo y por ende son objeto de protección.
- e) Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia correspondiente a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y, fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y las otras dimensiones del proceso educativo.

Educación física y la actividad física

Desde esta perspectiva, en cuanto a los aportes de la educación física, la actividad física y el deporte en la formación integral del individuo, en el artículo 2 de la carta citada se establece que estas actividades:

- a) Aportan un conjunto de beneficios para la salud física del individuo.

- b) Contribuyen con la formación integral a través del desarrollo de conocimientos básicos relacionados con la actividad física, bienestar y capacidades físicas, el mejoramiento de la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y control.
- c) Promueven el mejoramiento de la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas pues fortalecen la seguridad corporal, la autoestima y confianza del individuo en sí mismo. También favorecen la disminución del estrés, ansiedad y la depresión.
- d) Mejoran el bienestar individual y las capacidades del individuo para desempeñarse en la sociedad, favoreciendo la creación y consolidación de los vínculos entre el individuo y la comunidad, así como las relaciones familiares y laborales.
- e) Previenen el consumo de alcohol, tabaco, drogas y la delincuencia.

La educación física en la formación integral del estudiante

(UNESCO, 2015) Contribuyen con la prevención de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, obesidad, y muertes prematuras, bajo estas directrices, en el artículo 4 de la carta referenciada también se precisan los programas curriculares de educación física, actividad física y deporte contribuyen con la formación integral del individuo en la medida que:

- a) Respondan a las necesidades, motivaciones y características de las personas que practican esas actividades durante toda su vida.
- b) Se otorgue prioridad a las primeras experiencias positivas del juego, las actividades lúdicas y físicas para todos los seres humanos, lo cual contribuye con la construcción de las bases del conocimiento, el desarrollo de competencias, actitudes, habilidades, así como la motivación requerida para la ejecución de actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida.

- c) Se establezca la obligatoriedad de la educación física en todos los niveles educativos, dado que es la única asignatura del currículo en la que se desarrolla la competencia y la motivación de los alumnos por el deporte y la actividad física.
- d) Las políticas y los programas curriculares de educación física, actividad física y deporte se evalúen continuamente para determinar su capacidad de satisfacer las necesidades de los beneficiarios.

Igualmente, en la carta citada, la UNESCO en el Artículo 7 establece que la educación física, la actividad física y el deporte deben impartirse por un profesional calificado, con competencias y habilidades para cumplir pertinentemente las funciones vinculadas con el desarrollo de una cultura física para toda la vida y, garantizar la seguridad de todas las personas que están a su cargo durante la práctica educativa (UNESCO, 2015)

El deporte como estrategia pedagógica

La importancia que tiene el deporte en los procesos de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes a lo largo de su ciclo escolar y de su vida. Esta se define como un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social en el cual se fomentan los valores, las habilidades y se activan las funciones cerebrales indispensables para su desarrollo cognitivo general.

El deporte se encuentra intrínsecamente relacionado con toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que presuma para él cierto compromiso de superación de propósitos y metas, que en un principio no es necesario que se establezca más que con el mismo.

Es importante destacar que, en el deporte existen diferentes variaciones en su definición como, por ejemplo, la actividad y el ejercicio físico o el deporte formativo, deportes con alta exigencia física como:

- El fútbol
- Baloncesto
- Natación etc.

Son actividades físicas que requieren de un alto nivel de condición física del cuerpo), mientras que el ejercicio físico hace referencia a los deportes como el ajedrez, que demandan de la más mínima concentración, atención y agilidad mental para poder llevarlo a cabo. (A.G. Ron, 2020)

El deporte formativo

Por su parte es un componente que hace parte de la formación de la ejercitación de músculos y sistemas, influyendo con veracidad en el desarrollo de las facultades del hombre, estableciendo su personalidad y creando hábitos que faciliten la integración creativa de su vida en general con la comunidad.

El deporte junto con sus variaciones es un componente que ayuda a regular y controlar la atención, puesto que, el individuo debe estar permanentemente analizando el contexto del deporte en sí, sus reglas, las funciones que debe cumplir mientras participa en él, y lo que debe procurar no hacer para evitar sanciones.

Por otra parte, la atención es la inclinación y concentración en determinados objetos que suponen una elevación del nivel de la actividad sensorial, intelectual y motora. Así mismo, la atención es la capacidad de generar, dirigir y conservar un estado de activación proporcionado para el procesamiento apropiado de la información.

La atención se concibe como el proceso conductual y cognitivo de concentración selectiva en un aspecto circunscripto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos inteligibles, es un mecanismo que se desarrolla en la vida y que es de gran utilidad a la hora de realizar cualquier actividad.

Estas conductas se ven reflejadas más que todo en los niños ya que, a su corta edad solo centran su atención en factores relevantes o de su interés y no siempre la centralizan en lo que realmente es importante que tengan en cuenta, como, por ejemplo, los conocimientos impartidos por el docente en el aula.

Debido a las múltiples definiciones de atención, el presente proyecto de investigación delimita su abordaje en la atención sostenida, la cual es la capacidad que puede tener una persona para mantener el foco atencional en una actividad o estímulo durante un largo periodo de tiempo, permitiendo que la atención pueda ser centrada en una actividad o estímulo durante el tiempo necesario para llevarla a cabo, incluso a pesar de la presencia de posibles distracciones.

Esta habilidad cognitiva es muy importante ya que les permite a las personas ser eficientes en sus labores y actividades diarias. La práctica y el entrenamiento cognitivo pueden estimular y mejorar la atención sostenida, y así mismo, pueden mejorar la capacidad para centrarse en un estímulo o actividad durante un periodo extenso de tiempo.

Cabe resaltar, que la atención debe ser vista en todas las instituciones como una pieza fundamental para lograr optimizar la calidad educativa, pero esta debe ser trabajada a través de estrategias que permitan su regulación, adaptabilidad y mejoramiento continuo.

En este orden de ideas, esta investigación aborda los problemas de atención sostenida que se vieron reflejados en la población muestra de segundo grado de la institución objeto de estudio y propone actividades desde el deporte formativo en el proceso enseñanza –aprendizaje, las cuales pueden ser de gran utilidad en el aula para trabajar en las dificultades de atención sostenida que se presentan en los estudiantes para fortalecerlas. (Mitchell, 2020)

La inactividad física

Hoy en día son la principal causa de muchas enfermedades que son relevantes, motivos que pueden llegar a pasar como son la muerte, diferentes tipos de discapacidad, aparece lo llamado sedentarismo como principal causa en edades tempranas llegando a tener lo que hoy en día es la obesidad.

A edades tempranas se puede ver que la obesidad es por falta de actividad física, por la práctica de algún deporte, esto se debe a cambios en nuestro entorno y la nueva era motivos que son preocupantes por tanta inactividad y más sedentarismo en casi todo el mundo.

La actividad física tiene muchos aspectos positivos como la mantención de la salud, el cambio en nuestro carácter etc., el practicarla permite tener mayor atención, buena salud y sobre un buen estado de ánimo, el incluirla en nuestra vida permite que estemos con mentalidad positiva y ocupados, el impulsar que realicen actividad física es que tengan movimientos, que sean disciplinados siempre teniendo en cuenta que una de las formas más efectivas para evitar enfermedades es realizarla.

Hoy en día la educación física en escuelas, colegios y universidades no le damos la importancia que se merece, por ello debemos concientizar y darle el lugar que se merece, siendo de vital importancia incluir en los planteles educativos como materia principal mas no como una materia complementaria.

Programa extracurricular predeportivo

El programa predeportivo extracurricular está dirigido a diferentes situaciones emocionales, físicas de cada uno de los niños, como una herramienta para mantener activa cada una de sus habilidades básicas, ya que de manera drástica se pasó de un estado normal en donde los niños podían correr, saltar, jugar en los recreos, ir al parque realizar cualquier actividad sin restricción, a un

estado de confinamiento en donde los niños cambiaron de manera drástica todas estas situaciones.

La dificultad de adaptarnos a un nuevo entorno nos conlleva a poder buscar diferentes formas, métodos, estrategias para llegar a los estudiantes, es por ello que mediante plataformas virtuales, Apps se puede realizar las actividades planificadas donde se puede tener comunicación con padres de familia, estudiantes y poder aclarar dudas, es por ello que el programa predeportivo extracurricular permite que los niños estén comunicados, atentos y sobre todo en actividades motrices en donde puedan realizar diferentes deportes recreativos, aprendiendo más de los detalles, características, técnicas de cada uno de los deportes a impartir.

Los deportes más adecuados para los niños en la actualidad del Covid 19

Es realizar el que le guste en donde se sienta cómodo y pueda ser libre en sus movimientos donde tiene una mayor posibilidad de ser más constante, de no aburrirse y hacerlo siempre con alegría y mayor entusiasmo, el practicar diferentes deportes mantiene al niño involucrado lo cual tiene un efecto positivo en el cerebro donde ayuda a que el niño este más tranquilo, siempre pensando positivamente ya la vez motivados a lo largo del día por más actividades académicas que tengan.

Debería ser obligatorio desde preescolar hasta bachillerato, especialmente ahora que nos encontramos ante una crisis sanitaria. El ejercicio físico es fundamental para ayudarnos a lidiar con la pandemia. Reduce la obesidad, la diabetes, la presión arterial y también nos hace más resistentes al virus. Los buenos hábitos relacionados con la práctica de ejercicio nos ayudan a superar la incertidumbre sobre lo que nos deparará el futuro, además de contribuir a estimular nuestro sistema inmunológico.

Actualmente existe en muchos países, en comparación a hace unos años, una mayor preocupación por la salud mental de sus estudiantes. Países asiáticos como Taiwán, Japón, Corea o China dan cada vez más importancia al estado de ánimo y al estrés de sus estudiantes, especialmente desde la aparición del Covid-19. Fomentar que los niños estén en forma mejora su capacidad cognitiva, lo que repercutirá positivamente en sus calificaciones. (Ratey, 2020)

La cuarentena es especialmente difícil para niños y jóvenes acostumbrados a un nivel de actividad física cotidiano. Este aspecto también es una cuestión de salud en donde se aconseja tres horas de actividad física al día, de cualquier tipo, para niños hasta los seis años de edad, y una hora de actividad de intensidad moderada o vigorosa para los que pasan de los seis y llegan a los 18 años. (García-Bullé, 2020)

El fútbol como medio recreativo en niños.

El fútbol como juego recreativo dentro de la comunidad, brinda posibilidades creativas y eleva el nivel motivacional en aras de encontrar nuevas formas de solución a una tarea motora en una situación real y contextual; de ello se deriva que, jugando se puede aprender y ejercitar las habilidades deportivas y básicas de una forma libre, alegre, pero seria y con una meta u objetivo a cumplir que ocupe el tiempo libre, eleve las relaciones interpersonales y contribuya a la formación de la educación general integral (Jorge, 2011)

El estudio en donde podemos ver que el fútbol a tempranas edades son muy indispensables y favorecen al desarrollo del niño ya que permiten fortalecer y mejorar, aumentar las capacidades motrices, de igual forma las capacidades cognitivas en donde permiten interrelacionarse con otros niños que tengan edades similares, en donde se ve al deporte como medio recreacional de divertirse siendo el principal objetivo y más bien dejar por otro lado el juego competitivo, y ocupar su

mente y tiempo en actividades diferentes y mantenerlos siempre con distractores en juegos y no en la tecnología que hoy en día es un medio de alejamiento de niños a padres, abuelos etc.

Ejercicio y Hábitos de Vida Saludables

La revisión de la literatura científica en relación con sedentarismo y salud en niños y adolescentes concluyó que un mayor tiempo de pantalla y una mayor frecuencia de uso se relacionó con peor composición corporal, riesgo cardiovascular, peor comportamiento y conducta prosocial, peor condición física y autoestima. Sin embargo, la actividad física regular ha demostrado tener beneficios en niños y adolescentes a todos los niveles, físico, psicológico y social. Por ello, estos investigadores señalan que “nos encontramos ante una situación preocupante, con una población que de por sí es poco activa, que muestra problemas derivados de ello y que se encuentra confinada en casa por un largo periodo de tiempo”. Sin embargo, comentan que “esta circunstancia abre una ventana de oportunidad para introducir la actividad física en las rutinas diarias de nuestros niños y adolescentes. Los beneficios de esas modificaciones, no solo a nivel físico, sino psicológico y emocional, serán mucho más palpables en esta situación. (Zapico, 2020)

El impacto del Covid 19

Nos trajo muchas consecuencias en la salud mental y física, donde se identifica diferentes aspectos que son relevantes en nuestros niños como son cambios en sus rutinas escolares y actividades diarias, motivos que salen a luz como son mala conducta, problemas para dormir, diferentes niveles de estrés etc., para contrarrestar todos estos síntomas es realizar actividades predeportivas, que permitan mantener la salud de los niños y tengan una mayor movilidad en las actividades ya que el confinamiento da lugar a muchos aspectos negativos el pasar

en la televisión, en el celular conlleva a un problema físico y mental que va en aumento.

Para contrarrestar los síntomas debemos realizar diferentes actividades en casa mínimo treinta minutos diarios como un modo de juego donde permitan que el niño se divierta y cambie de rutinas ya que en el aspecto tecnológico es agotador recibir clases, el recibir noticias del momento actual en donde nos encontramos y no están adaptados a este nuevo programa curricular del ministerio.

Realizar pequeñas actividades de, al menos, 30 minutos, 2-3 veces al día. Tienen que ser propuestas a modo de juego y que supongan algún desafío cognitivo o similar. Un ejemplo, aprender coreografías de los vídeos que circulan por la red con sus canciones favoritas. Bailar es perfecto para este momento porque implica un nivel de atención que va a permitir desconectar de noticias y de la situación actual, se puede hacer en familia, mejora el estado de ánimo y es divertido. A lo largo del día, otras pausas de 30 minutos pueden dedicarse a aprender ejercicios nuevos y divertidos como trucos de comba, juegos populares, circuitos de habilidades motrices, yoga para niños, ejercicios de Animal Flow para hacer en el salón que imitan pasos de animales y trabajan de una manera global fuerza muscular, coordinación, salud ósea y articular. (Zapico, 2020)

Juegos predeportivos

Estos juegos tienen una relación directa entre las características ya mencionadas sobre el juego y las características de los deportes. Esta relación, permite estructurar una fusión dinámica y didáctica que posibilita la consolidación de los primeros rasgos y habilidades específicas encaminadas hacia algún deporte en particular o al refuerzo de habilidades específicas que puedan servir para varios deportes. Existen varias definiciones sobre estos juegos, las mismas que detallo a continuación:

“Los juegos predeportivos son modelos simplificados de los deportes, dado que incorporan algunos elementos de éstos tales como habilidades y destrezas específicas como lo suelen ser las recepciones, los lanzamientos y los desplazamientos”. (Loscher, 2001)

Clasificación

Así como existen varias clasificaciones sobre el juego en general, a su vez existen clasificaciones sobre los juegos predeportivos. En el caso de mi investigación he analizado las posibles clasificaciones que más se ajustan a las necesidades de la misma y que además me compromete a abarcar una información más detallada sobre todas las perspectivas y necesidades que pueden ser aplicadas a estos juegos.

Según (Corrales, 2014) los juegos predeportivos se clasifican de la siguiente manera:

- Juegos individuales: serán los juegos que no necesitan de un compañero para conseguir el objetivo, sino que los jugadores deben depender de sí mismos para poder conseguir dicho objetivo.
- Juegos colectivos: Que serán los juegos en los que se necesita de dos o más jugadores para poder conseguir el objetivo.

Dentro de esta división tendremos otras dos subdivisiones, que vendrán definidas por la utilización del balón o no. (Corrales, 2014)

El autor clasifica según la proporción de participantes y también según los implementos que se va a usar dentro de la práctica deportiva, cada uno de los elementos técnicos es en general indispensable en el desarrollo de cada una de las actividades, teniendo en cuenta los objetivos que vayamos aplicar en cada uno de los grupos de trabajo, cada uno de los juegos que se va a impartir es dividido y

clasificado es decir por deportes Futbol, baloncesto, voleibol, estos juegos son colectivos con instrumentos que permiten tener mayor movilidad con la pelota

Estrés

El estrés nos indica la exigencia que se produce por una amenaza o por un cambio en nuestro entorno social o cultural, dependiendo del niño puede llegar a adaptarse a situaciones estresantes, experimentando varias formas y experiencias el niño llega a un estado adaptativo surgiendo diferentes niveles de estrés hasta cierto punto normal, si llega a sobrepasar vamos a observar diferentes cambios en su parte física, psicológica afectando en su desempeño estudiantil. (DIEGO, 2006)

Como vemos uno de los principales síntomas en los niños y jóvenes hoy en día es el estrés en donde podemos definir que es una respuesta hacia un estímulo, cambios existentes en su entorno, amenazas y peligros que pueden pasar cada uno de ellos, durante esta situación el niño suele ser muy interesante ante estas condiciones ya que expuestos a estos aspectos o cambios de rutina pueden salir con dificultades, pero siempre positivamente, aparecen ciertas características en los niños donde pueden darse a relucir el nerviosismo, aumento de la frecuencia cardiaca, mayor dependencia hacia sus padres, miedo a la oscuridad etc., estos tipos de síntomas pueden determinar que están con un cierto nivel de estrés. El estrés se refiere a cualquier exigencia que produce un estado de tensión o amenaza y que exige un cambio o adaptación. El estrés como respuesta es la alteración causada por un estímulo nocivo o factores estresantes.

Hans Selye definió el estrés como una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda surgida y también se dedicó a estudiar los problemas de la tensión y le llamó síndrome de adaptación general (SAG) o síndrome de estrés. Para el caso de los niños, el estrés se experimenta de muchas formas y varía según su nivel de desarrollo y experiencias previas en la vida.

En términos generales y con motivo de este estudio, el estrés es considerado una respuesta orgánica funcional- hasta cierto punto normal - que sin embargo cuando sobrepasa ciertos niveles, puede llegar a afectar de manera física, psicológica o social limitando incluso el aprendizaje. (Selye, 2016)

En el caso particular de los niños, el estrés puede estar relacionado con situaciones o experiencias vividas, entre las que se encuentran en primer lugar las relacionadas con su contexto escolar; el trabajo escolar o situaciones relacionadas con éste; cambio de salón, de escuela o de grupo o grado e incluso llegar tarde a las actividades escolares. Las interacciones sociales en este espacio académico; peleas o enojos entre compañeros, ridiculización y/o maltrato por parte de los profesores etc. Y lo que se refiere al trato de los profesores; particularmente cuando existen regaños o llamadas de atención o bien otras medidas disciplinarias.

La fuente de estrés en niños que ocupa el segundo lugar, se relaciona con su ambiente familiar; la pérdida de algún familiar directo, padre, madre, abuelo(a), hermano(a) etc., un hecho singular en el caso de los niños, es que el estrés puede estar relacionado con situaciones imaginarias o no vividas; aventuras, sueños o pesadillas (particularmente las que tienen que ver con seres monstruosos) etc. (Selye, 2016)

Tenemos diferentes estilos de respuesta en cuanto al estrés donde podemos verificar ciertas actitudes

Para definir lo que es el estrés, se pueden tomar como referencia tres enfoques:

- 1) Estrés como estímulo: La monotonía, el aislamiento, el trabajo continuado bajo presión de tiempo, el calor, el cambio abrupto de ambiente; son condiciones estresantes cuyo efecto generalmente provocan en todas las personas (en este caso en los niños) reacciones de adaptación; es importante comentar que, estas reacciones también pueden no ser

adaptativas. Desde este punto de vista el nivel de estrés depende de las características del medio ambiente el cual de alguna manera exige conductas de adaptación. Se pueden identificar estresores externos que tienen que ver con el ambiente físico o social y estresores internos que son aquellos que tienen que ver con impulsos y deseos del propio sujeto.

(Selye, 2016)

- 2) Estrés como respuesta: Aquí el niño muestra conductas como respuestas que intentan adaptarlo al estresor.

Existen diferentes estilos de respuesta frente al estrés; reacciones que significan el uso de determinados mecanismos de defensa, inclusive desde la edad escolar.

Considerando el aspecto fisiológico, Selye denominó Síndrome de adaptación general a la reacción fisiológica generalizada ante la experiencia de estrés. (Selye, 2016)

- 3) Estrés como amenaza percibida: Desde otro punto se asume que el estrés proviene de la percepción y evaluación que la persona hace de la situación identificándola como evento amenazante para su propia seguridad. Aquí el sujeto evalúa y compara sus propias capacidades para hacer frente al estrés y la intensidad del estresor experimentando efectos fisiológicos y psicológicos consecuentes de esa evaluación. (Selye, 2016)
- 4) El estrés en la infancia: Los síntomas de estrés en la edad escolar son más fáciles de detectar que en la etapa preescolar, entre otras razones porque los niños a medida que crecen saben y describen mejor, aunque no sin dificultad, cómo se encuentran. En el período escolar (aproximadamente entre los 6 y los 12 años) son los aspectos ambientales los que suelen explicar la aparición del estrés infantil. Entre los factores estresantes hay que incluir la exposición del niño a situaciones de maltrato, la falta de

afecto, la separación/divorcio de los padres, la penuria económica, los problemas en el centro educativo (inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajo, etc.), las enfermedades crónicas, la baja autoestima, las escasas habilidades interpersonales, etc.

Un esfuerzo de sistematización y síntesis nos permite agrupar los estresores en cinco sectores:

- Personal: Hay algunas características personales, condicionadas obviamente por el entorno, que favorecen el estrés, por ejemplo, la excesiva inhibición, la falta de habilidades sociales, la baja autoestima.
- Familiar: En general, la estructura familiar disfuncional, así como los estilos educativos parentales presididos por la permisividad/anomia, el autoritarismo o la sobreprotección, igualmente desaconsejables
- Escolar: La insuficiente comunicación y las malas relaciones interpersonales, al igual que la estructura y la gestión institucionales predominantemente rígidas y verticales
- Social: La continua exposición a estímulos amenazantes, por ejemplo, vivir en un entorno hostil.

De igual modo, han de incluirse como factores que predisponen a la ansiedad la existencia de problemas económicos en la familia y la falta de apoyo social suficiente.

Las enfermedades, sobre todo crónicas, con el malestar, el dolor y el temor acompañantes, son fuentes de estrés infantil, al igual que la posible hospitalización, que supone separación de la familia y alejamiento del entorno escolar y social, exigencias de adaptación a un medio extraño y con frecuencia vivenciado como amenazante, etc.

En el cuadro de estrés infantil podemos encontrar síntomas psíquicos, físicos y conductuales como los siguientes:

- Síntomas psíquicos
- Desmotivación, desinterés.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Tedio.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
- Errores de memoria.
- Labilidad afectiva.
- Síntomas físicos
- Alteraciones del sueño.
- Pérdida o aumento de peso.
- Malestar general.
- Cefaleas.
- Problemas digestivos.
- Síntomas conductuales
- Rechazo de la escuela.
- Disminución del rendimiento.
- Aumento de los errores.
- Incumplimiento de tareas.
- Empeoramiento de las relaciones con los compañeros o los profesores.

(Martinez, 2011)

Como observamos tenemos diferentes tipos de respuestas para darnos cuenta del estrés en que los niños se encuentran respuestas que pueden ser

fisiológicas y psicológicas en donde las actividades cotidianas dependen el nivel de estrés de los niños, por cambios en su entorno, por falta de actividad física etc., al hablar del estrés de corta duración o que no tienen mucha importancia se le pueden llamar estrés positivo ya que permiten que nuestro cuerpo en si este más alerta a cualquier novedad, o síntoma pero más llevadero, en donde permite que estemos más concertados a diferentes estímulos que nuestro cuerpo emane por lo cual estos resultados son de beneficio exitoso y no empeora nuestras capacidades al realizar las actividades diarias, cada niño tiene diferente respuesta es por ello que no debemos dejar de lado los aspectos que se pueden observar a simple vista, el sueño, baja autoestima, mojar la cama a diario etc., son síntomas que nos ayudan a darnos cuenta de cómo se encuentra nuestro niño, tenemos también el estrés intenso en donde es mucho más largo se aplaza por más días ya que en este tipo tenemos mayor dificultad y debemos tener ayuda de profesionales que nos permitan ayudar a estimular y ser más llevadero.

Al hablar del estrés tenemos un sinónimo de tensión emocional que nos genera percepciones o más bien estímulos repentinos momentáneos que al aplazarse afectan nuestro diario vivir con problemas y dificultades en el equilibrio de nuestros niños, esto permite afrontar varias condiciones de estrés y tensión, como vemos los estímulos generados por el estrés puede llegar a manifestar desordenes emocionales, patológicas en la personalidad de nuestros niños.

(Torbay, 2006) Director de Doctorado en Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello el término estrés en un inicio fue utilizado por la física para definir a la fuerza que ejerce un objeto (cuerpo inactivo o pasivo) y que al sobrepasar una determinada magnitud, produce una deformación del objeto, estiramiento o destrucción de dicho objeto. La magnitud y probabilidad de

deformación del objeto dependerá de sus cualidades y de la intensidad de la fuerza que sobre él se ejerce. (Martinez, 2011)

Factores del estrés en la infancia

Hay muchos casos en donde la familia tiene un nivel de esfuerzo superior a la de los niños, en donde se exigen sus calificaciones en la escuela, que se puedan involucrar en actividades diferentes arte, extracurriculares, ingles en donde puedan complementar su formación, está muy bien que los padres permitan tener hijos con mayor conocimientos en diferentes aspectos y puedan sobresalir en cualquier actividad que estén involucrados, pero en ocasiones al realizar muchas actividades tienen mucha presión a realizarlas pueden tener consecuencias negativas estrés, ansiedad, frustración, todas estas actividades en vez de hacer un bien puede aumentar su potencial y los limita a no querer hacer.

Otro punto fundamental son los maestros en donde pueden llegar a influir en el aumento de nivel de estrés en niños y niñas, como vemos en la sociedad no tenemos las mismas características cada niño es diferente y actúa a un estímulo de diferente manera capacidades actitudes, retos, de igual forma a nivel escolar los estudiantes actúan de diferente manera tanto es modo de aprendizaje y conocimiento, se ve su ritmo de aprendizaje en el desarrollo de las actividades en donde reaccionan de diferente manera tanto al ser curiosos, hacer preguntas, actuaciones en clase etc.

Estrés escolar

El término estrés escolar no ha sido definido por la literatura clínica. Sin embargo, los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas asociados a estrés

acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes.

La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños y adolescentes, por lo que sin lugar a dudas el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del escolar. Para evaluar el significado individual de los estresores es importante considerar el contenido de las situaciones generadoras de estrés y la intensidad o significado subjetivo que cada individuo adjudica a lo vivenciado. Según Lazarus y Folkman⁹ para definir el estrés psicosocial es importante considerar la “relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar”. Desde este punto de vista, los recursos psicológicos de cada individuo juegan un rol preponderante a la hora de evaluar cierta situación ambiental como generadora o no de estrés.

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos¹⁰. Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado. Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo.

Las emociones relacionadas con el estrés

Pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, son las reacciones displacenteras que están estrechamente relacionadas con las quejas somáticas que los alumnos son capaces de verbalizar. Entre estas se puede mencionar la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores. A nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades en memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente.

La secuencia con que se presentan los eventos gatillantes de estrés escolar pueden ser enumerados de la siguiente manera

- Presencia de evento escolar estresante
- Significado interno que el alumno asigna al evento estresante
- Aparición interna o biológicas y externa o de la conducta en respuesta al evento estresante

Figura 1.
Emociones relacionadas con el estrés



Existen tres etapas claramente diferenciadas del estado de estrés y se pueden definir como:

- **Reacción de Alarma:** Corresponde a la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. Acá aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.
- **Fase de Resistencia:** Se produce cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- **Fase de Agotamiento:** El derrumbe del escolar se genera por la falla de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles.

Al momento de evaluar es importante considerar que un estudiante bajo condiciones de estrés ve afectado su funcionamiento general y pueden aparecer síntomas asociados tales como^{2, 4}:

- Disminución de rendimiento académico
- Disminución de habilidades cognitivas
- Disminución en sus habilidades de resolución de problemas
- Baja motivación o fatiga crónica
- Baja concentración-atención
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad en la interacción con pares y compañeros
- Dificultad en la interacción y comunicación con profesores
- Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio
- Aumento de quejas somáticas (dolor de cabeza, dolor abdominal)
- Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas)
- Síntomas de ansiedad o angustia
- Síntomas depresivos, labilidad o tristeza
- Problemas conductuales, irritabilidad o agresividad (MATURANA, 2015)
- Alteración en el patrón del sueño (insomnio, hipersomnia, somnolencia, pesadillas)
- Alteración en la alimentación con aumento o reducción de consumo de alimentos

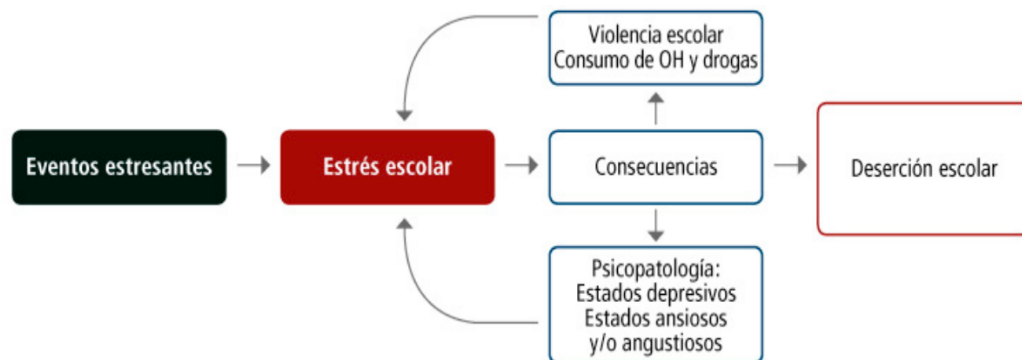
Consecuencias clínicas del estrés escolar

Como ya se ha señalado, el estrés es la respuesta automática y natural del cuerpo ante las situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes. Por lo tanto, es un evento normal en la vida, durante el cual el entorno está en constante cambio y hay que adaptarse de manera continua.

De esta manera, el estrés escolar “normativo” es un evento que se da muchas veces en el contexto escolar. Es frecuente, que existan eventos que

generan estrés individual, en el grupo de pares y en la institución educativa. Este resultado gatilla en los individuos y grupos, consecuencias que se expresan generalmente a través de conductas que favorecen y perpetúan el estrés, generándose consecuencias insospechadas en otras conductas, emociones y relaciones del sujeto adolescente con su grupo, su familia y con la institución educativa. Como resultado, se puede presentar en el sujeto y su entorno violencia escolar, consumo de alcohol y drogas y psicopatología en la línea depresiva y ansiosa. En la medida que estos cuadros se presentan aumenta el estrés escolar, generando la deserción escolar del alumno. (MATURANA, 2015)

Figura 2.
Estrés escolar



Terapia para el estrés infantil

Las terapias para combatir el estrés están vinculadas con las actividades lúdicas y recreativas, como son: los ejercicios de estiramiento, los deportes, el yoga, la musicoterapia y la meditación.

Ejercicios de estiramientos: El niño o la niña debe extender progresivamente parte de su cuerpo como son las extremidades, cuello, muñecas, tronco, etc. Con el propósito de aflojar y relajar el cuerpo lo cual le proveerá al niño o a la niña una sensación de alivio físico.

Deportes: Es recomendable generar el gusto o la afición del niño o de la niña, ya que esto libera las endorfinas que son las hormonas del placer. Los deportes que pueden acceder con facilidad son: jugar con tus amigos, monta bicicleta, corre, patina y/o juega futbol.

Yoga: Al ser una práctica antigua, esta se destaca como una disciplina fundamental para mejorar la calidad de vida de todas las personas, por lo tanto, si se desarrolla este tipo de actividades en la niñez, esto facilitará a que el niño o la niña puedan enfrentar las situaciones difíciles con mayor tranquilidad.

Musicoterapia: Sirve como técnica de relajación y concentración, ya que facilita a genera un equilibrio físico emocional, esto promueve un bienestar general hacia la paz interior.

Meditación: Es una práctica que estimula la mente y la tranquilidad a través de la respiración y la imaginación colocando la mente en lugares naturales. Se debe motivar al niño o la niña a hacer costumbre cotidiana para mantener su paz y promover los pensamientos positivos. (Carrizosa, 2010)

La importancia del juego en la educación de los niños

Características del juego

Lo cierto es que la palabra “juego” tiene muchas acepciones y es una palabra cuyo núcleo esencial escapa a toda definición. Pero ello no impide que podamos delimitar algunas de sus características más importantes.

El juego es una actividad que requiere actividad, ya que en todos los juegos hay que hacer algo y, casi siempre, requieren un material (físico un puzzle, una muñeca social -retahílas, reglas) con o sobre el que actuar.

Es generador de placer: Una de sus finalidades es pasarlo bien, disfrutar. El niño lo hace porque le gusta. De ahí, que el juego tenga un carácter gratuito y libre. Tiene finalidad en sí mismo, es decir, aunque no se consiguiera nada más que la diversión, sería suficiente por sí solo.

- El juego es algo abierto y espontáneo: Todo juego, aun cuando esté reglado, se dirige hacia lo casual, al azar, a lo inesperado. De ahí que tenga un cierto carácter mágico. Todo jugador, aun cuando no sepa jugar bien, puede ganar si le acompaña la suerte. En otros casos, esa apertura supone expresión de la creatividad como en los juegos de construcciones, garabateo, etc. Esta apertura del juego facilita la expresión del sentimiento y de la afectividad.
- Forma de expresión y relación: La actividad lúdica se interpreta como una fuente de sentimientos, preocupaciones y experiencias que se representan ante los demás. A partir de los problemas y las vivencias que experimenta el "yo", se establecen relaciones constructivas con los demás que posibilitan una conexión vital para el desarrollo.
- Da lugar a un aprendizaje y educación: Los juguetes y juegos para niños también pueden incrementar su capacidad de aprendizaje y favorecer el desarrollo de habilidades. Desde los primeros años, el juego es una fuente de adquisición de conocimientos que, potencialmente, se mantiene a lo largo de la vida. Este aprendizaje se produce de forma paralela al desarrollo cognitivo, motriz y en la vertiente social, ya que conlleva la adquisición de habilidades comunicativas y de crecimiento personal.

Además, el juego puede desempeñar, de forma secundaria, otras funciones como servir de descanso o recreación, liberar el exceso de energía, como ejercicio preparatorio o como fuente de autoexpresión.

Lo que resulta indudable, es que es una pieza clave en la educación de los niños como se ha indicado en el punto anterior y que no es solamente un rasgo predominante de la infancia, sino un factor básico en su desarrollo.

Papel del juego en la educación

El niño en los primeros años de vida no es capaz de posponer sus deseos. Por ello, son frecuentes sus rabietas cuando no se cumplen. El juego le permite satisfacerlos de forma inmediata y adquirir roles, dominar situaciones, dictar reglas propias del mundo de los adultos. De esta manera, el juego crea una zona de desarrollo próximo, proporcionando un marco más amplio para los futuros cambios.

En los años escolares el juego cambia a un juego dominado por las reglas y por la interiorización del papel del otro, en donde el objetivo ya no es satisfacer deseos, desempeñar roles o hacer planes, sino donde el objetivo se comparte con los otros: alcanzar un objetivo, ganar.

Es entonces cuando el juego adquiere su propia continuidad interna en la instrucción escolar y en el trabajo. La esencia del juego es la nueva relación que se crea entre el campo del significado y el campo visual, esto es, entre situaciones imaginarias, que sólo existen en el pensamiento, y situaciones reales.

Tipos de juegos para niños

Existen muy diferentes clasificaciones de juegos. En este post las enumeraremos atendiendo a los componentes configurativos y de entrega.

- **Juegos configurativos:** Predomina la actividad creativa del niño sobre el material, es decir, la acción sobre el resultado. La repetición, el orden y la simetría son aspectos a resaltar.
- **Juegos de entrega:** Son juegos en los que predomina el componente de adaptación a las condiciones o peculiaridades del material de juego. Por ejemplo, jugar a la pelota, jugar con pompas de jabón, juegos de

lanzamiento, juegos con aros, etc. Aquí el niño experimenta las propiedades de los materiales mientras juega.

- **Juegos de personajes o juego simbólico:** En estos juegos predomina el componente configurativo. El niño se concentra sólo en una serie de características que él considera esenciales del personaje, prescindiendo de las restantes. Este tipo de juegos es especialmente idóneo para que el niño proyecte sus sentimientos.
- **Juegos de reglas:** Es la forma más elevada del juego y casi el tipo de juego exclusivo en el adulto. Su componente esencial es la entrega.

Como puedes observar, después de lo hasta aquí escrito, no hay duda de que el juego supone una fuente inagotable de posibilidades educativas que influyen de manera positiva en el desarrollo integral del niño, de ahí su constante uso en el área de Educación Física.

Es indiscutible, que sus diferentes aportaciones a nivel motor, cognitivo, social y afectivo-emocional, son la mejor herencia que pueden recibir del mundo de los adultos. (DIEGO, 2006)

El juego con alegría es el fin de contemplar varios aspectos en el niño ya que por motivos que no estaban planeados en la vida del ser humano el principal desarrollo es divertirse ya la vez mejorar sus habilidades básicas, en donde el niño es feliz y con toda la seguridad aprenderá mejor. El primero acto en la vida del ser humano es el jugar, donde indaga, descubre, aprende espontáneamente, esta es una necesidad que tenemos desde niños para descubrir todo lo que sucede en nuestro alrededor, como vemos los estudiantes aprenden mediante el juego sin ningún esfuerzo en donde de manera natural realiza las actividades, se sienten seguros de sí mismo ya la vez su autoestima está muy alta.

El juego permite tener muchas posibilidades educativas el niño mediante el juego aprende y terminara aprendiendo jugando porque es un aprendizaje divertido y crea nuevas experiencias.

Debemos ir cambiando de juegos ya que en la actualidad juega de otra manera, jugar es la necesidad del niño en donde forma parte de nuestra vida y van adquiriendo conocimientos de un tema ya la vez van desarrollando sus habilidades básicas.

Confinamiento

Etapas de confinamiento

(A.G. Ron, 2020) Confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario, consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera

Se investiga diferentes tipos de publicaciones donde observamos el impacto social del COVID 19 en nuestra vida diaria y aparecen dudas de diferentes tipos de términos como son distanciamiento social, el aislamiento y el confinamiento.

Cómo llevan los estudiantes el confinamiento

El confinamiento puede tener efectos negativos en la salud de las personas mayores; pero no solo en ellos, también en los estudiantes universitarios, que pueden ver cómo su salud, su calidad de vida o el rendimiento académico disminuyen, en parte, debido a la baja actividad física.

En España, a diferencia de otros países, no está permitido hacer ejercicio al aire libre desde el pasado 14 de marzo, cuando se declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

Ahora, la Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud 'Exernet' ha creado un proyecto para conocer cómo los alumnos universitarios han adaptado sus hábitos de actividad física y salud a la situación de confinamiento generada por la pandemia, así como los condicionantes y las consecuencias de los mismos.

Según una nota de prensa de la Universidad Politécnica de Madrid, que colabora en este proyecto de investigación, el cuestionario pretende estudiar a 500.000 alumnos, es decir, a más del 30 % de la población universitaria española.

Las cuarenta preguntas que lo conforman están relacionadas con la actividad física del universitario; su peso y talla; la calidad de vida; las características del hogar y de la unidad familiar, y con información sociodemográfica y socioeconómica del alumno.

Para el profesor de la Universidad del País Vasco y líder de la investigación Jon Irazusta, el estudio se centra en universitarios "porque es un estamento básico para el futuro del país", y "están sufriendo un estrés añadido por los cambios en las modalidades docentes y en su evaluación", explica a Efe.

Irazusta, catedrático de Fisiología en la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad del País Vasco, cree que, en general, los estudiantes se han adaptado bien a la situación y que la actividad que hacen es suficiente, aunque en muchos casos se incurre en sedentarismo.

En ese caso, Irazusta recomienda "levantarse más, dar paseos por casa si se está mucho tiempo sentado, y para ello puede ser adecuado responsabilizarse de tareas como hacer la compra".

La investigación ayudará asimismo a idear planes para revertir los efectos del confinamiento una vez finalice y contribuirá a aumentar la actividad física de los estudiantes universitarios en situaciones similares que se puedan producir en el futuro. EFE (FLAMARIQUE, 2020)

Las dos caras de la educación en el covid-19

La población mundial está afrontando una situación de emergencia producida por el coronavirus (COVID-19) que fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019. La pandemia pone de manifiesto la necesidad urgente de que todos los países cierren las instituciones educativas para detener el brote de propagación, pero de esta manera marca una brecha significativa en la educación

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado ecuatoriano, es el área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantiza igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Con base en nuestra constitución del Ecuador la ministra de Educación, Monserrat Creamer, presentó el lunes 16 de marzo, el Plan Educativo Covid-19, que contiene los lineamientos para que los miembros de la comunidad educativa continúen con las actividades pedagógicas mientras dura la emergencia sanitaria declarada en el país, por el Gobierno Nacional.

Sin embargo, esta propuesta nacional de las profundas transformaciones e innovaciones pretende garantizar el acceso a la educación, pero no es equitativa para todos los estudiantes, por tal razón esta investigación analiza los dos contextos educativos, el sistema particular y el sistema fiscal, frente a la magnitud que exige esta nueva era de aprendizaje. (Ecuador, 2020)

En el confinamiento se está viendo muchos aspectos en donde el niño viendo sus diferentes situaciones da a conocer sus diferentes estados en el aspecto educativo como puede ser que el niño extrañe a sus compañeros, el poder conversar y estar en contacto con cada uno, el jugar y poder relacionarse de manera directa con sus compañeros

Por otra parte tenemos dos perspectivas diferentes dependiendo del tipo de estudiante, el primero se ve que el estudiante se va adaptando a situaciones diferentes el buscar alternativas sobre el manejo de la tecnología, como son apps, YouTube, plataformas digitales que permiten la conexión del estudiante con el profesor y con sus compañeros, el segundo que está acostumbrado al profesor como guía en cada una de sus materias, como vemos tenemos 2 tipos de estudiantes que permiten ver la otra cara del confinamiento.

Distanciamiento social

Al hablar de distanciamiento social nos damos cuenta de aspectos fundamental que ayudan a restringir el contacto con las personas, a evitar lugares con demasiada gente. Este tipo de medida se da a conocer cuando en una comunidad existen personas infectadas

Familia: educar en tiempo de crisis.

Educar en tiempo de crisis es difícil pero no imposible, para lograr esto se necesita de la familia que es el eje principal del ser humano, ya que es donde el niño se instruye por primera vez, primero la familia tiene que ser un apoyo para sus hijos/as, ya que en este caso los más pequeños son los que sufren porque no reconocen aun lo que está sucediendo a su alrededor. Los padres tienen que ayudar a sus hijos a entender que el mundo está en constante cambio y que siempre habrá problemas en el que les tocará enfrentarse, pero cuando la familia está unida y persevera.

La educación es un proceso que se transfiere en toda la vida, ya que todo el tiempo nos estamos educando. Por otro lado, menciona que, los tiempos de crisis deben impulsar a las personas a esforzarse cada día, ya que son tiempos de conexión y apoyo. Es decir, la familia debe ser apoyo para sus hijos/as y ser la guía para que así se fortalezcan y aprendan que, también los tiempos difíciles ayudan a

sacar lo mejor de cada uno. Por su parte, también menciona varias pautas para educar en tiempo de crisis, son las siguientes:

- Escuchar: es importante el diálogo, para así comprender al otro sin juzgar, tener empatía.
- Mirar: aprender a mirarse sin discriminación, reconociendo que juntos se saldrá adelante.

Aprender a escuchar y a mirar, ayuda a que las personas tengan empatía con el entorno que le rodea, educar en tiempo de crisis es un momento donde las familias deben estar más unidas, siendo un apoyo, buscando soluciones, motivando a ser mejores cada día, y reconociendo que es lo que quiere decir el otro sin criticar. Mientras tanto, para educar en tiempos de crisis son necesarias las siguientes normas:

- Estar juntos: es importante trabajar juntos, no ser egoístas, y ayudar a los demás, ya que muchas personas no pueden salir delante de las crisis, ya sean personales, colectivas, económicas, etc.
- Esforzarse: dar lo mejor de uno mismo, sin esperar algo a cambio.
- Constancia: ser perseverante con lo que deseamos alcanzar.
- Humildad: reconocer los errores sin culpar a los demás
- La frustración: educar a los hijos/as desde pequeños que no todo se consigue, no hay que sobreprotegerlos. (FLAMARIQUE, 2020)

Educación Virtual

(A.G. Ron, 2020), mencionan que la educación virtual siempre ha estado impregnada pero no todas las personas saben utilizarlo de una manera correcta, por esto es importante que en las instituciones educativas se dé una introducción al uso de tecnologías. Esta pandemia ha traído a que todas las personas estudien por

un medio virtual, pero no todos están capacitados para este nuevo sistema de educación, lastimosamente varias familias están afectadas ante esta decisión, ya que no todas cuentan con aparatos tecnológicos, acceso a internet o con el tiempo que se necesita para acompañar a sus hijos/as en sus actividades escolares.

Al hablar de la educación virtual encaminamos varios aspectos la familia, el estudiante la tecnología en donde se encargan del desarrollo, aprendizaje de sus hijos proveyendo actividades de suma importancia para su conocimiento, es decir todo este grupo asume responsabilidades en el desarrollo académico ya la vez de forma integral, su principal función es asumir el deber de ayudar de forma física en el conocimiento de cada una las actividades siendo el eje primordial, esta nueva modalidad que se le pueda llamar a distancia esta guiado por docentes que están implementando técnicas, métodos para el aprendizaje del niño.

Como vemos se identifica aspectos en donde el padre es un facilitador que ayuda en el aprendizaje del niño siento un maestro que sin tener un título asume la responsabilidad de impartir su conocimiento adquirido anteriormente, los padres, hermanos, abuelos hoy en día son un pilar fundamental el desarrollo del niño ya que al asumir esta gran responsabilidad permiten que el niño pueda conocer nuevas experiencias y poder compartir con sus pares.

El confinamiento afecto la salud mundial, el sistema educativo en donde varios centros educativos cerraron sus puertas para proteger y evitar contagios en sus estudiantes, como vemos es un desafío el sistema educativo ya que el mundo digital está en aumento.

Figura 3.
Riesgos de protección de la niñez y adolescencia A

Riesgos presentes en el COVID-19 y en las medidas de control	Causas de los riesgos
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: maltrato físico y emocional	
<ul style="list-style-type: none"> Supervisión disminuida y trato negligente a niños, niñas y adolescentes Aumento del abuso infantil y la violencia doméstica o interpersonal Envenenamiento y otros peligros y riesgos de lesión para los niños y niñas Acceso limitado o inexistente a los servicios de protección de la niñez y adolescencia 	<ul style="list-style-type: none"> Cierres de escuelas y servicios de cuidado infantil; requisitos laborales constantes para los cuidadores; enfermedad, cuarentena o aislamiento de los cuidadores Aumento del estrés psicosocial de los cuidadores y los miembros de la comunidad Disponibilidad y uso indebido de los desinfectantes tóxicos y el alcohol Mayores obstáculos para denunciar incidentes
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: violencia de género	
<ul style="list-style-type: none"> Aumento del riesgo de explotación sexual de los niños y las niñas, incluido el sexo como moneda de cambio, la explotación infantil con fines comerciales y el matrimonio precoz forzado e infantil Acceso limitado o inexistente a los servicios de protección de la niñez y adolescencia contra la violencia de género 	<ul style="list-style-type: none"> Protección familiar reducida para los niños y las niñas Menos ingresos familiares o dependencia externa para transportar bienes y servicios a la comunidad Las responsabilidades del hogar recaen, por razón de género, en las niñas; por ejemplo, cuidar de los miembros de la familia o realizar tareas domésticas Mayores obstáculos para denunciar incidentes y acceder al tratamiento médico, entre otros servicios de apoyo
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: estrés psicosocial y trastornos mentales	
<ul style="list-style-type: none"> Angustia de los niños y niñas causado por el miedo a la enfermedad; o la muerte, enfermedad o separación de un ser querido Deterioro o agravación de los problemas preexistentes de salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> Mayores niveles de estrés a causa del aislamiento en unidades de tratamiento o la cuarentena en el hogar Los niños, las niñas y los padres, madres o cuidadores con problemas de salud mental preexistentes posiblemente no tengan acceso a

Figura 4.
Riesgos de protección de la niñez y adolescencia B

<ul style="list-style-type: none"> Acceso limitado o inexistente a los servicios de salud mental y apoyo psicosocial 	<ul style="list-style-type: none"> los servicios de apoyo o tratamiento habituales Las medidas de cuarentena pueden alimentar el miedo y el pánico en las comunidades, sobre todo en el caso de los niños y niñas, al no comprender lo que está sucediendo
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: trabajo infantil	
<ul style="list-style-type: none"> Mayor número de niños y niñas en trabajos peligrosos o en explotación laboral 	<ul style="list-style-type: none"> Reducción o ausencia de ingresos familiares El cierre de las escuelas puede crear la expectativa de que niños y niñas trabajen, así como facilitar que esto suceda
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: niños no acompañados y separados	
<ul style="list-style-type: none"> Separación familiar Niños y niñas se convierten en los cabezas de familia o acaban no acompañados Internamiento en instituciones 	<ul style="list-style-type: none"> Pérdida del padre, madre o cuidador por enfermedad El aislamiento o la cuarentena de los cuidadores los mantiene separados de sus niños y niñas Los padres y madres mandan a sus niños y niñas a zonas no afectadas donde son acogidos por otras familias
Riesgo de protección de la niñez y adolescencia: exclusión social	
<ul style="list-style-type: none"> Las personas o grupos infectados o bajo posible contagio sufren estigmatización social Aumento del riesgo entre niños y niñas que viven o trabajan en la calle y de los que ya se encuentran en situación de riesgo, así como disminución del apoyo disponible Aumento del riesgo de los niños y niñas en contacto con el sistema judicial —en particular aquellos que se encuentran detenidos—, y disminución del apoyo a estos 	<ul style="list-style-type: none"> Las personas o grupos bajo posible contagio sufren discriminación social y racial Impacto desproporcionado en los grupos más desfavorecidos y marginados Cierre e inaccesibilidad a servicios básicos para los niños, niñas o familias vulnerables Alteraciones en los procesos de registro de nacimientos a causa de la cuarentena

Riesgos de protección de la niñez y adolescencia

Algunos de los riesgos de protección de la niñez y adolescencia que se presentan a continuación ya se observan en la actual pandemia del COVID-19, mientras que otros constituyen riesgos potenciales basados en observaciones de brotes previos de enfermedades infecciosas. (Fernandez, 2019)

Riesgos de protección de la niñez y adolescencia

Normas para proteger a los niños del COVID-19

Lavarse las manos:

Asegúrese de que su hijo se lave las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Lea más y mire un video sobre cómo lavarse las manos correctamente.

Si no dispone de agua y jabón, asegúrese de que su hijo use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Enséñele a su hijo que cubra todas las superficies de sus manos con desinfectante de manos y que luego las frote hasta que sienta que están secas. Si su hijo tiene menos de 6 años, permita que use el desinfectante de manos bajo su supervisión.

Usted, como padre, tutor o cuidador, desempeña un papel importante al enseñarle a su hijo a lavarse las manos.

Explíquele que el lavado de manos puede ayudarlo a estar sano y a evitar que los gérmenes se propaguen a otras personas.

¡Sea un buen ejemplo para sus hijos! Si usted se lava las manos como se recomienda, es más probable que ellos lo imiten.

Convierta el lavado de manos en una actividad familiar.

Evite el contacto directo

Mantenga a su hijo a una distancia de al menos 6 pies de las demás personas con las que no convive y de los que están enfermos (que tosen o estornudan).

Limite el tiempo de juego en contacto con otros niños

Los CDC comprenden que esta pandemia ha sido estresante para muchas personas. Socializar e interactuar con pares puede ser una forma sana de sobrellevar el estrés para los niños, además de mantenerse conectados con otras personas. Sin embargo, la clave para desacelerar la propagación del COVID-19 es limitar el contacto cercano con otras personas tanto como sea posible.

Si los niños se reúnen para jugar con amigos, estos son los niveles de riesgo de COVID-19:

Menor riesgo: los juegos no son en persona Se conectan a jugar virtualmente (por videollamada o videoconferencia).

Riesgo medio: encuentros poco frecuentes para jugar con el mismo familiar o amigo, que también toma medidas preventivas cotidianas. Los niños juegan a una distancia de al menos 6 pies entre sí. Los juegos se realizan al aire libre. (Los espacios interiores suponen mayor riesgo que los espacios al aire libre, ya que hay menos ventilación y puede resultar más difícil que los niños mantengan distancia).

Mayor riesgo: encuentros frecuentes para jugar en espacios interiores, con varios amigos o familias que no toman medidas preventivas cotidianas. Los niños no mantienen una distancia de 6 pies al jugar.

Use mascarilla

Los niños de 2 años o más deben usar mascarillas.

Enséñele a su hijo (si tiene 2 años o más) a usar la mascarilla correctamente en público y cuando está rodeado de personas con las que no convive.

Los CDC reconocen que el uso de mascarillas puede no ser posible en todas las situaciones o para algunas personas. El hecho de usar las mascarillas correctamente y de manera constante puede resultarles difícil a algunos niños con

ciertas discapacidades, como trastornos cognitivos, intelectuales, sensoriales, conductuales y del desarrollo.

Limpie y desinfecte

Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia

Las superficies que se tocan con frecuencia incluyen mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, controles remotos, manijas, escritorios, inodoros y lavabos.

Limpie con detergente o con agua y jabón.

Luego desinfecte con desinfectantes de uso doméstico registrados por la EPA ícono de sitio externo.

Lave los artículos, como los juguetes de peluche lavables, según corresponda

Siga las instrucciones del fabricante.

Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.

Puede lavar la ropa sucia de una persona enferma junto con los artículos de otras personas (Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), 2020)

Capítulo III

Método de investigación

Tipo de investigación

El proyecto de investigación utiliza la metodología de enfoque cuantitativo ya que parte de análisis y sustentos bibliográficos en donde permiten establecer partes comunes y para dar soluciones al problema, en donde permita deducir todos los resultados cuantitativos, es una investigación cuasi experimental en donde tenemos un pretest y posttest tomando en cuenta la propuesta de nuestro trabajo. Nos enfocamos directamente al grupo, realizando resultados se procede al respectivo análisis sobre las variables.

Método de investigación

Métodos empíricos de investigación:

- Método experimental: Podemos observar en la ejecución de la propuesta con el fin propia de la muestra, con actividades recreativas predeportivas.
- Método de análisis científico: Se considera un método práctico como principal fundamento en la parte inicial, como variable de estudio en actividades extracurriculares predeportivas.
- Método de medición: Con los respectivos protocolos se establecieron diferentes nomenclaturas para los resultados de la muestra investigada.

Métodos teóricos de investigación

- Analítico-sintético: Nos permite crear nuevas teorías de los componentes significativos en donde trasciende la ciencia de como aportes metodológicos y mucho más científicos, en las áreas de recreación, predeportivas.
- Hipotético deductivo: Es el proceso de guía para la investigación de las actividades obteniendo resultados con cada una de las variables, niveles de estrés y actividades extracurriculares predeportivas.

Población y muestra

Población: En el siguiente estudio participaran estudiantes de básica elemental de la Escuela Rosario del Alcázar N1, quienes conforman tanto directamente e indirectamente cada uno de los resultados.

Se determinó la investigación realizada en la parroquia de Conocoto ya que años anteriores no han tenido actividades extracurriculares en diferentes áreas educación física, literatura, música, inglés.

Muestra: Se seleccionó estudiantes de la básica elemental donde participaron estudiantes de segundo, tercero y cuarto grado con edades de 6 a 8 años de la Escuela Rosario del Alcázar N1, donde se encuentra ubicado en el sector de Conocoto.

Instrumento de recolección

Las pruebas aplicadas basadas en instrumentos de recolección son aplicadas a la básica elemental de la Escuela Rosario del Alcázar N, teniendo en cuenta sus parámetros de calificación.

Cuestionario de niveles de estrés tanto físicos como psicológicos

Tabla 2.

Encuesta varemos de comportamientos físicos y conductuales

Edad:	Sexo:	M	F	Grado:
Fecha:				
Instrucciones: A CONTINUACIÓN, se presentan una serie de preguntas responda, encerrando en un círculo la respuesta que mejor refleje su situación ante el Covid 19.				
Cada frase contiene tres posibles respuestas (1, 2 y 3). En la Hoja encontrará estos números para dar sus respuestas. Las frases están ordenadas numéricamente; siga esta numeración al contestar.				
Normal: 1				
Medio: 2				
Alto: 3				
Tabla Síntomas físicos				
1.- Dolor de cabeza		1	2	3
2.- Molestia estomacal o dolor estomacal (inespecífico)		1	2	3
3.- Problemas para dormir		1	2	3
4.- pesadillas		1	2	3
5.- Mojar la cama, por primera vez o recurrentemente		1	2	3
6.- Disminución del apetito, cambios en los hábitos alimentarios		1	2	3
7.- Otros síntomas físicos sin enfermedad manifiesta		1	2	3
Tabla Síntomas emocionales o alteraciones de conducta				
1.- Ansiedad		1	2	3
2.-Preocupaciones		1	2	3
3.- Incapacidad de relajarse		1	2	3
4.- Miedos nuevos o recurrentes (miedo a oscuridad, estar solo, a extraños)		1	2	3
5.- Aferrarse al adulto (padre, madre, abuelitos.), incapaz de perderlo de vista		1	2	3
6.- Puede o no hacer preguntas de manera reiterativa		1	2	3
7.- Rabia		1	2	3
8.- Llanto		1	2	3
9.- Gimoteo		1	2	3
10.- Incapacidad para controlar sus emociones		1	2	3
11.- Comportamiento agresivo		1	2	3
12.-Comportamiento terco		1	2	3
13.- Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo		1	2	3
14.- Reacción al participar en actividades familiares o escolares.		1	2	3
15.- Cómo se manifiesta el Estrés		1	2	3
16.-Conductas regresivas: chuparse el dedo, mojar la cama, comerse las uñas, etc.		1	2	3
17.- Retirada social poco característica del niño: no querer hablar con nadie, y parecer deprimido		1	2	3
18.- Pérdida de motivación o de capacidad de concentrarse		1	2	3
19.- Cambios importantes en su conducta habitual.		1	2	3
20.- Pérdida del apetito o del sueño.		1	2	3
21.- Irritabilidad sin explicación.		1	2	3
22.- Quejas físicas: dolor de cabeza, de estómago, malestar inexplicable etc.		1	2	3
23.- Problemas con los amigos y compañeros de clase.		1	2	3

El objetivo de adaptar el instrumento a la encuesta realizada a los estudiantes viendo los síntomas tanto físicos como psicológicos según Test de pruebas U de Mann Whitney donde fueron realizadas la validación en cada uno de los criterios.

La encuesta realizada sobre niveles de estrés en donde fue creado en el 2011 por Mann Whitney con el objetivo de ver sus niveles de estrés tanto físicos, emocionales para verificar en niños sus estados de ánimo y cambios físicos. El teste de Mann Whitney sobre pruebas U permite verificar ciertos estados y cambios en el niño por el estrés en donde contamos con 3 items Nivel 1 como normal, nivel 2 como medio y nivel 3 como alto.

Nómina de estudiantes

Tabla 3.

Nómina de la muestra (tercero)

Nómina de estudiantes	
Básica elemental: Tercero	
N.º	Estudiantes
1	Aguilera Rondal Elías Ezequiel
2	Amagua Quilumba Isabella Jamileth
3	Borja Arrieta Damián Alejandro
4	Caiza Lema Jhosep Martin
5	Calo Guacho Isabel Valeria
6	Chipantashi Idrovo Annette Sofia
7	Cobos Sosa Erika Karim
8	Cueva Narváez Julián Alexander
9	Guamán Otoña Anthony Gabriel
10	Guashpa Córdova Mateo Alejandro
11	Loachamin Freire Rafaela Sofia
12	Logacho Vasco Paulette Anahí
13	Martínez Topón Nicolas Amaury
14	Monteros Tapia Jared Stefano
15	Morales Vargas Ayleen Monserrate
16	Ochoa Morocho Kerly Pamela
17	Oña López Dylan Isaac
18	Pacheco Cusqui Dominica Alexander
19	Pérez Ortiz Samuel Eduardo
20	Pillajo Villavicencio Deyá Giselle
21	Sánchez Espinoza Danna Valentina
22	Santos Guevara Valentina Mikaela
23	Sornoza Villacis Mateo Josué
24	Tipán Morán Luciana Sarahí
25	Tituaña Castelo Anthony Paul
26	Vaca Carvajal Sofia Alejandra
27	Villegas Melo Doménica Guadalupe
28	Villota Gavina Carlos Geovanny
29	Zambrano Giraldo Valentina Gárlenme

Tabla 4.
Nómina de estudiantes (cuarto)

Nómina De Estudiantes	
Básica Elemental: Cuarto	
N.º	Estudiantes
1	Arellano Altamirano Arianna Daniela
2	Atapuma Benavides Karen Fernanda
3	Ayo Asmal Ana Paula
4	Ayo Sotelo Theo Gabriel
5	Benavides Medina Danny Joaquin
6	Castillo Maldonado Bianca Ahydee
7	Jimenez Villafuerte David Alejandro
8	Landy Garcia Juan Francisco
9	Masabanda Lema Damaris Mishell
10	Mena Tobar Joaquin
11	Navarrete Tupiza Nayeli Scarlett
12	Paucar Sanchez Matias Ariel
13	Pinto Jacome Camila Abigail
14	Plua Taxi Ian Isaac
15	Quiranza Cofre Dimitri Nicolay
16	Quishpe Columba Estefano Fernando
17	Reinoso Quinga Katarina Domenica
18	Rosero Salazar Dayra Valentina
19	Sanchez Romero Julián Ismael
20	Sarmiento Chunata Sebastian Alexander
21	Suntasig Narvaez Tais Ayelen
22	Vasco Cacay David Fernando

Recolección de información

La información es de campo en donde se analizará de forma muy objetiva y se analizará según los resultados

Tratamiento y análisis de los datos

El análisis y desarrollo de cada uno de los resultados se los va hacer en el programa SPSS el cual nos da un análisis descriptivo de todos los datos adquiridos, basándonos en la escuela realizada.

Capítulo IV

Propuesta de trabajo

Programa extracurricular pre deportivo en la etapa de confinamiento

Antecedentes

El programa extracurricular pre deportivo en la etapa de confinamiento se realiza con el fin que los estudiantes por motivos del virus covid 19 realicen actividades deportivas recreativas por medio virtual, con el fin de mantener a los estudiantes realizando actividad física, como también ayudar en su salud física y mental, el fin de la investigación es realizar un programa extracurricular predeportivo recreativo en la etapa de confinamiento en los niveles de estrés promoviendo actividad física como ayuda en su desempeño escolar, es por ello que el programa se basa en realizar actividades predeportivas como son futbol ,baloncesto, voleibol como medio recreativo ya la ves aprendizaje en cada deporte, viendo las necesidades que existen en la institución y por el covid 19 en donde los niños estaban con rasgos de estrés, bajas calificaciones, aspectos negativos por ello se realizó el programa extracurricular fuera del horario de clases como mejorar sus estados de ánimo, su motricidad ya la ves mejorando su salud tanto físico como mental, el enfoque de estas actividades recreativas como medio de aprendizaje a un deporte dan un mayor desempeño de aprendizaje ya que por medio del juego podemos tener mejor desarrollo de las actividades.

La estrategia del programa extracurricular predeportivo puede promover la actividad física en tiempos de Covid 19, siendo un material de apoyo para realizar actividades en tiempos difíciles y no esperados. Para cada uno de los deportes que se presentan y son más acogidos el material disponible era todo lo que encontrábamos en casa objetos de todo tamaño y color, principales en todo el

desarrollo de las clases, así como también el material reciclable como medio de aprendizaje y cuidado de nuestro medio ambiente.

El principal objetivo del programa extracurricular predeportivo es disminuir sus niveles de estrés por motivos del Covid 19 durante el programa extracurricular predeportivo, el tiempo de cada una de las clases son de 45 min establecidos por grados en el nivel elemental que consta de segundo, tercero y cuarto grado de educación básica, el programa consta de 12 planes de clase en donde tienen diferentes objetivos, parte principal, contenidos, la duración, materiales que dispongamos en casa.

Justificación de la propuesta

El programa extracurricular predeportivo pretende mejorar los niveles de estrés en la etapa de confinamiento, mejorar las actividades motoras dando siempre el enfoque psicológico, el control emocional, afectivo y cognitivo, realizando actividades recreativas fuera del horario de clases. Para ello se ha desarrollado juegos predeportivos recreativos para un mejor aprendizaje siempre prevaleciendo las habilidades y destrezas en cada uno de los estudiantes. Mediante juegos enfocados en cada uno de los deportes se pretende mejorar su parte emocional, física como medio de desarrollo y aprendizaje para tener un mejor conocimiento en cada uno de los deportes.

Objetivos de la propuesta

Objetivo general de la propuesta: Aplicar un programa extracurricular predeportivo en los niveles de ansiedad en la etapa de confinamiento en la Escuela Rosario del Alcázar N1

Objetivos específicos de la propuesta: Aplicar actividades pre deportivas y de

Desarrollar actividades predeportivas de exigencia física y cognitiva para estimular el aprendizaje colectivo

Aplicar actividades recreativas mediante juegos predeportivos promoviendo el equilibrio emocional y afectivo.

Metodología

Existen aspectos relevantes metodológicos, organizativos que debemos tener en cuenta por parte del docente ya que al realizar todas las actividades predeportivas debemos prevalecer el estado de ánimo, el control de su actitud, buena predisposición, mayor participación de los estudiantes, en donde cada una de las actividades que tenemos como fútbol, baloncesto, voleibol, son presentadas como medio recreativo para un mayor aprendizaje.

El siguiente documento ofrece varias didácticas generales y también ejemplos que pueden ser adaptados dependiendo de los objetivos, las características, la edad, el sexo, instalaciones, infraestructura o el tiempo en que nos encontremos.

El programa extracurricular predeportivo en etapa de confinamiento cuenta con una serie de actividades enfocadas en desarrollo físico, cognitivo para un manejo de los niveles de estrés por motivos de la pandemia covid 19, cada sesión nos permite enfocar el deporte como medio recreativo en el aprendizaje y manejo del estrés, realizando actividades lúdicas que permiten controlar y no aumentar el estrés en los estudiantes.

Programa deportivo extracurricular

Tabla 5.

Programa predeportivo extracurricular

Trabajo fuera de clases					
Tiempo total del deporte: 1 hora 30 min					
Disciplinas deportivas a trabajar:					
· Fútbol					
· Voleibol					
· Baloncesto					
Objetivos de las disciplinas deportivas:					
Fomentar la actividad física mediante juegos pre deportivos como son futbol, baloncesto y voleibol para sobrellevar la pandemia					
Desarrollar actividades recreativas mediante deportes adaptados al nuevo entorno virtual en donde los estudiantes creen hábitos saludables en el tiempo libre					
Fomentar las relaciones socio afectivas mediante actividades recreativas en el nuevo entorno virtual					
Días que se va a trabajar:					
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 a 10:20		Cuarto	Segundo a		Segundo b
10:30 a 11:40	Tercero				
Recursos:					
Todos los recursos disponibles en casa					
Objetos como son juguetes, peluches, zapatos, balón de caucho o plástico					
Semanal: 8 horas semanales					

Tabla 6.

Destrezas del fútbol

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Futbol	1 hora	Pelota de	Conducción borde interno
	Conceptualización Destrezas básicas en el futbol		futbol Botellas de plástico Objetos disponibles en casa	Bienvenida a los estudiantes, desde el inicio tener cámaras activas y micrófonos. Se realizará una breve introducción del futbol como un juego en conjunto, modificaciones y variantes en donde utilizamos las manos y los pies. Técnica básica como lo es conducción borde interno, juegos que permitan el aprendizaje del mismo y el mejoramiento de su técnica

Tabla 7.
Conducción borde externo

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Futbol y sus desplazamientos	1 hora	Pelota de futbol	Conducción borde externo
	El futbol en casa como cancha deportiva		Botellas de plástico Objetos disponibles en casa	Reconocimiento del borde externo en nuestro pie y para que me sirve. Juego por toda la casa realizando el ejercicio con borde externo tratamos de esquivar objetos que nos encontremos mesa, silla, sofá etc. Técnica básica como lo es conducción borde externo, juegos que permitan el aprendizaje del mismo y el mejoramiento de su técnica

Figura 5.
Conducción borde externo



Tabla 8.
Conducción borde interno y externo

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Ambientes de exigencia física en casa mediante juegos	1 hora	Pelota de futbol Botellas de plástico Objetos disponibles en casa	Conducción borde externo e interno Realizamos un juego de con nuestras botellas Lanzo atrapo: me siento Lanzo atrapo: me arrodillo Lanzo atrapo: me acuesto etc. Formamos un arco con las botellas mediante aplausos vamos aumentando la velocidad del Skipping deja de aplaudir patea la pelota borde interno o externo hacia un punto fijo, luego Skipping derecha, izquierda la misma actividad, Skipping adelante, atrás de igual forma

Figura 6.
Conducción borde externo

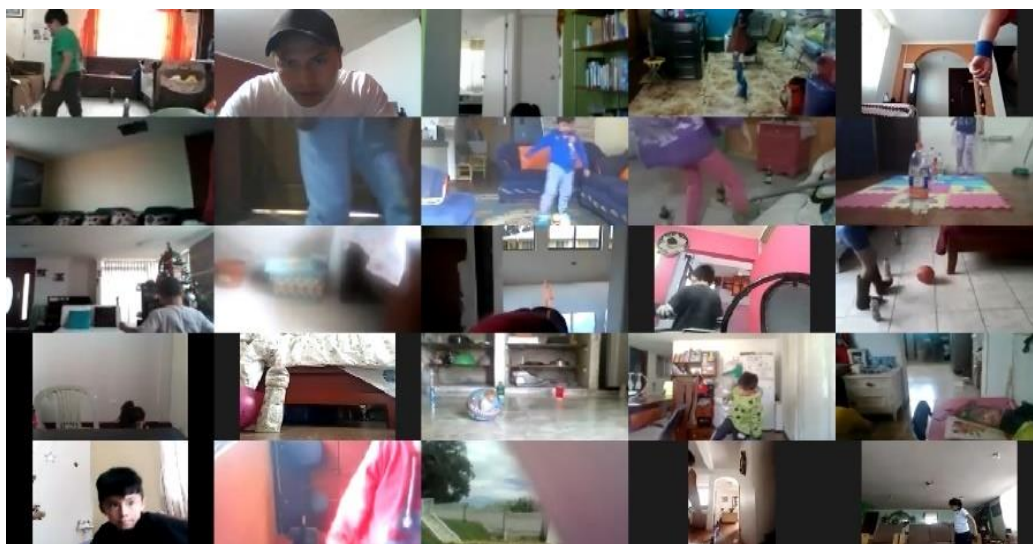


Figura 7.
Lanzo atrapo

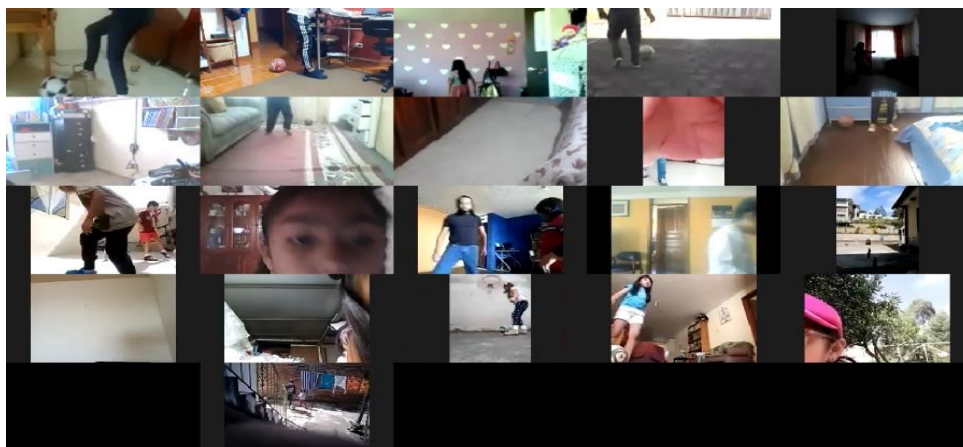


Tabla 9.
Juegos de desplazamientos con balón

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos recreativos	1 hora	Pelota de fútbol	Juego lanzo atrapo El juego consta en lanzar la pelota y atraparla una vez realizado el ejercicio pateo la pelota hacia un punto fijo borde interno o borde externo
	Juegos de desplazamiento con balón		Botellas de plástico Objetos disponibles en casa	Variante Lanzo atrapo y cabeceo Lanzo atrapo con la rodilla Lanzo atrapo con las 2 manos Juego de desplazamientos Ubicamos 3 botellas horizontalmente, realizamos movimientos laterales izquierda, derecha realizando saltos por encima de la botella, una vez realizado el ejercicio realizamos conducción con la planta del pie hacia un lugar específico, (al cuarto del hermano, papas, sala, cocina o patio). Realizamos movimientos laterales izquierda, derecha realizando saltos en un pie derecha e izquierda por encima de la botella, una vez realizado el ejercicio realizamos conducción con la planta del pie hacia un lugar específico, (al cuarto del hermano, papas, sala, cocina o patio). Realizamos movimientos laterales izquierda, derecha realizando skipin por encima de la botella, una vez realizado el ejercicio realizamos conducción con la planta del pie hacia un lugar específico, (al cuarto del hermano, papas, sala, cocina o patio).

Figura 8.
Juegos de desplazamiento



Voleibol

Tabla 10.
Juegos motores de lanzamiento

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos motores de lanzamiento	1 hora	Pelota de caucho Globos Objetos disponibles en casa	<p>Juegos motrices con globos</p> <p>Rey manda Jugamos con nuestro globo, el profe da una orden nos sentamos, nos paramos, nos acostamos, arrodillados, saltamos en un pie, piernas juntas sin dejar caer el globo, si se cae el globo penitencias cantar, un chiste, adivinanza.</p> <p>Lanzamientos Lanzamos el globo al aire no debemos dejar caer utilizamos: Mano derecha Mano izquierda Cabeza Rodillas Pie derecho Pie izquierdo</p> <p>Variante Lanzamos el globo al aire no debemos dejar caer el globo Mano derecha golpeo un aplauso Mano izquierda golpeo un aplauso Cabeza golpeo un aplauso Rodillas golpeo un aplauso Pie derecho golpeo un aplauso Pie izquierdo golpeo un aplauso</p>

Figura 9.
Juegos con globos

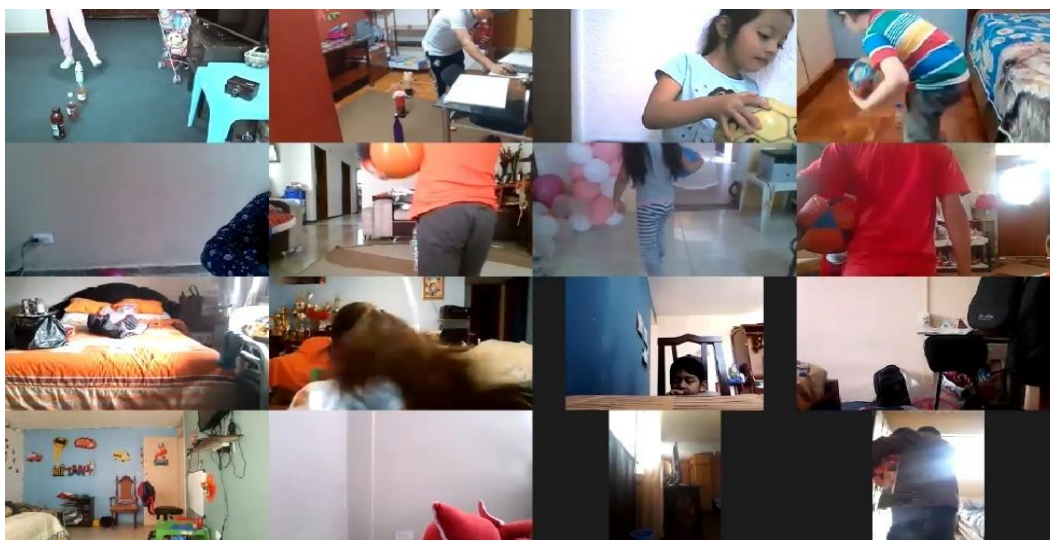


Tabla 11.
Juegos con motores de lanzamiento

Parte	Contenidos	Tiempo	Materiales	Actividad
Principal	Juegos motores de lanzamiento	1 hora	Globos Objetos disponibles en casa Soga Sillas	<p>Juegos con globos</p> <p>Construimos nuestra cancha de voleibol, con 2 sillas, 1 soga, 1 jugador y nuestros globos, realizamos lanzamientos hacia la red, en donde el objetivo es pasar el globo por encima de la red, pasamos por debajo de la red nuevamente golpeamos el globo sin dejarlo caer.</p> <p>Lanzamientos</p> <p>Realizamos golpes a nuestro globo con el objetivo de pasar por encima de la red, lo vamos golpear con diferentes partes del cuerpo</p> <p>Cabeza Con la palma de las manos Dos manos Mano derecha Mano izquierda Rodillas Pie derecho e izquierdo</p>

Figura 10.
Juegos motores de lanzamiento

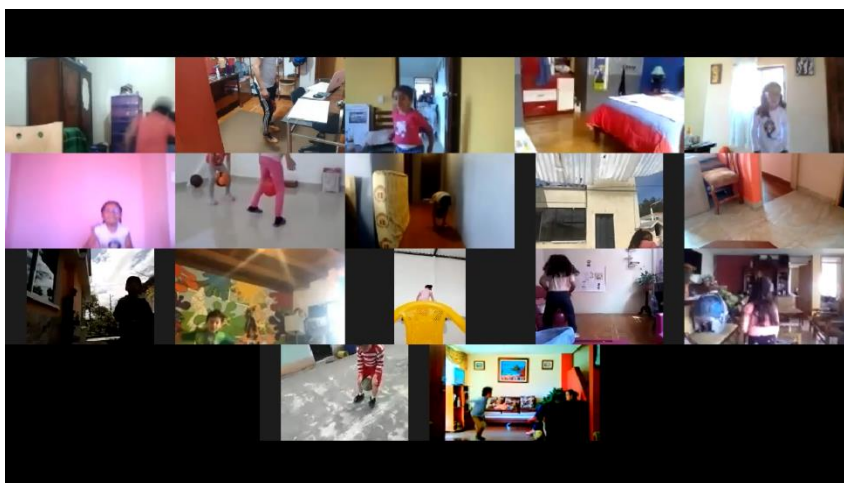


Tabla 12.
Juegos motores de atención y observación

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos motores de atención y observación	1 hora	Globos Objetos disponibles en casa Soga Sillas Botellas desechables	<p>Juegos con globos</p> <p>Palmadas Golpeamos el globo hacia arriba enseguida damos una palmada nuevamente golpeamos realizamos otra palmada y así sucesivamente, vamos ir aumentado el número de palmadas hasta poder llegar al mayor número. Vamos a ver cuántas palmadas son capaces de realizar sin que el globo tope el piso.</p> <p>Saltos En nuestra cancha construida por sillas y la soga realizamos los siguientes ejercicios golpeamos el globo hacia el aire y vamos a saltar por encima de las botellas mínimo 2 botellas en el piso, salto por el primero, salto por la segunda y sin dejar caer el globo pasamos por encima de la red en: Dos manos Mano derecha Mano izquierda</p>

Figura 11.
Juegos motores de atención

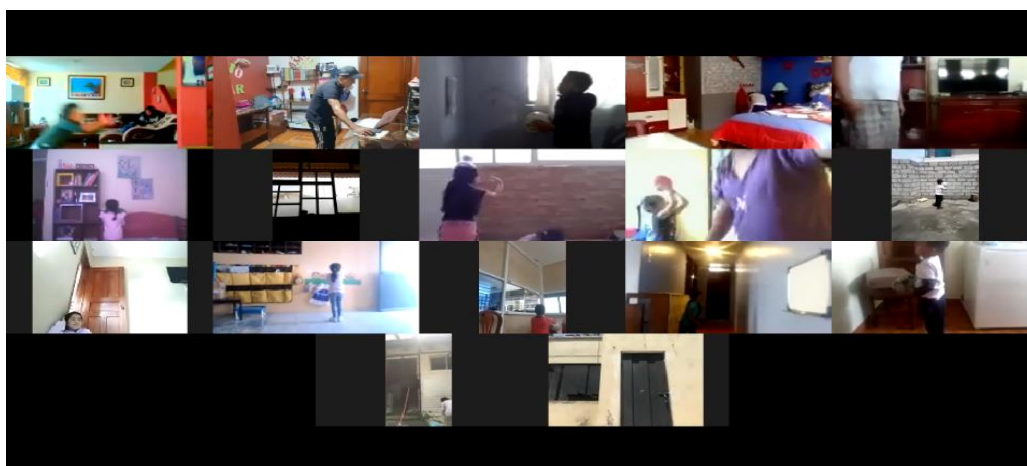
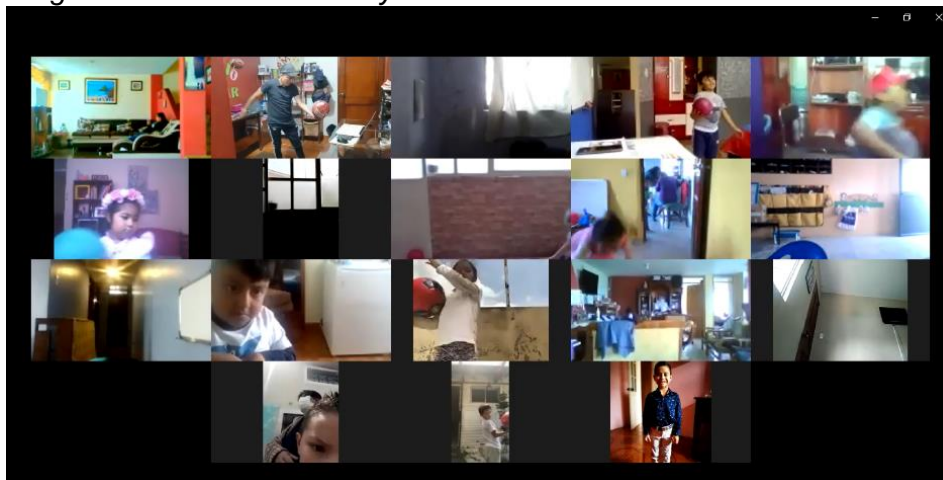


Tabla 13.
Juegos motores de atención y observación

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos motores de atención y observación	1 hora	Globos Objetos disponibles en casa Soga Sillas Botellas desecables	<p>Juegos con globos</p> <p>Palmas Golpeamos el globo hacia arriba en seguida damos un aplauso nuevamente golpeamos, realizamos otro aplauso y así sucesivamente, vamos ir aumentando el número de aplausos hasta poder llegar al mayor número. Vamos a ver cuántos aplausos son capaces de realizar sin que el globo tope el piso.</p> <p>Salto En nuestra cancha construida por sillas y la soga realizamos los siguientes ejercicios golpeamos el globo hacia el aire y vamos a saltar por encima de las botellas 4 botellas en el piso, salto por el primero, salto por la segunda y así sucesivamente y sin dejar caer el globo pasamos por encima de la red en: Dos manos Mano derecha Mano izquierda</p> <p>Variante En nuestra cancha construida por sillas y la soga realizamos los siguientes ejercicios golpeamos el globo hacia el aire y vamos a saltar por encima de las botellas 4 botellas en el piso, salto por el primero, salto por la segunda y así sucesivamente y sin dejar caer el globo pasamos por encima de la red en: Dos manos y salto pies juntos Mano derecha y salto pies juntos Mano izquierda y salto pies juntos.</p>

Figura 12.
Juegos motores de atención y observación



Baloncesto

Tabla 14.
Juegos motores, desplazamientos

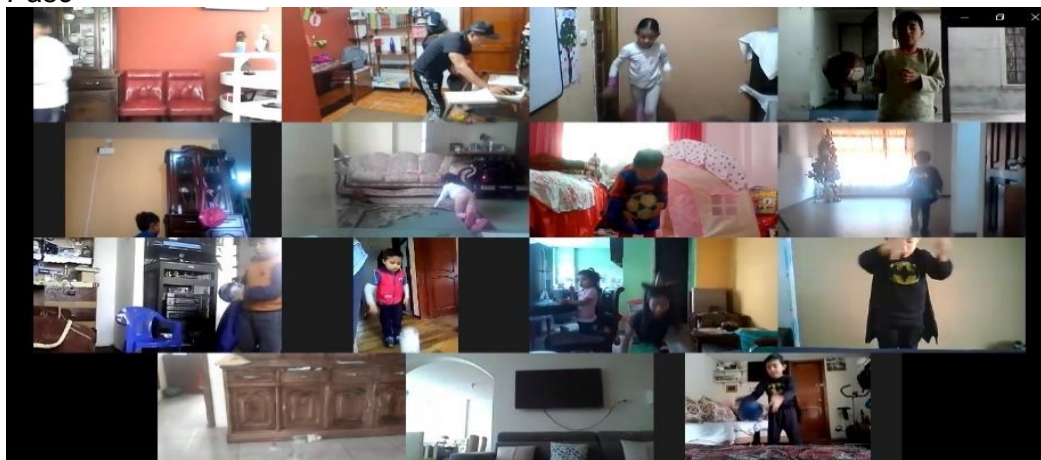
Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Princip al	Juegos motores Desplazamientos	1 hora	Objetos disponibles en casa Botellas desechables Pelota de baloncesto caucho	<p>Juego de la silla con música Vamos a bailar alrededor de la silla realizando movimientos al igual que el profesor movimiento de brazos, de cadera de todo nuestro cuerpo al momento que se apague la música debemos sentarnos, ultimo en sentarse tiene una penitencia.</p> <p>Boteo Nos desplazamos en diferentes direcciones izquierda, derecha, adelante, atrás, realizando bateos tanto mano derecha como izquierda siempre manteniendo el control del balón.</p> <p>Variante Realizamos bateos fuera del lugar de trabajo</p>

Figura 13.
Boteo



Tabla 15.
Desplazamientos

Parte	Contenido	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos motores Desplazamientos	1 hora	Objetos disponibles en casa Pelota de baloncesto caucho Botellas reciclables	<p>Juego “bolos” Con las botellas reciclables formamos una línea vertical mínimo 5 botellas para realizar el juego. La actividad consta de derivar las botellas realizando un gesto de pase teniendo en cuenta una distancia prudente, tenemos un tiempo establecido para poder derivar el mayor número de botellas, terminado el tiempo vamos a contar cuantas botellas lograron botar.</p> <p>Pase Realizamos boteo en diferentes direcciones por toda nuestra casa llegamos a un punto fijo que puede ser la pared en donde vamos a tomar en cuenta lo siguiente que podemos pegar cualquier dibujo el que deseamos y realizamos un pase directo a nuestro dibujo, llegamos a otro punto de igual forma realizamos un pase mínimo 5 dibujos en toda nuestra casa, siempre tomando en cuenta que no debemos dejar de botear</p>

Figura 14.*Pase***Tabla 16.***Lanzamientos*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos motores Desplazamientos Lanzamientos	1 hora	Objetos disponibles en casa Papel reciclable Pelota de baloncesto caucho	<p>Juego “encestar”</p> <p>Vamos a realizar lanzamientos hacia una canasta, balde u olla o lo que dispongamos en casa, utilizamos papel reciclable en donde realizamos bolitas de papel para realizar los lanzamientos</p> <p>Posición cerca 100 puntos, posición media 200 puntos, lejos 300 puntos.</p> <p>Lanzamientos</p> <p>Realizamos boteo dentro o fuera del lugar de trabajo es decir en el lugar de trabajo o al cuarto de los papas, del hermano, a la cocina, la sala realizando boteo con diferentes manos tanto derecha como izquierda siempre controlando el balón y que no se nos vaya fuera de nuestras manos y teniendo cuidado de donde nos encontremos, llegamos a un punto fijo que es la canasta y realizamos lanzamientos a una distancia no tan cerca debemos encestar el mayor numero</p>

Capítulo IV

Análisis de resultados

Datos descriptivos

Datos Descriptivos de los síntomas físicos

Tabla 17.

Síntomas físicos pretest vs postest nivel normal 1

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Pretest normal1	7	31,00	45,00	40,8571	5,08031	25,810
Postestnormal1	7	40,00	47,00	43,8571	2,41030	5,810
N válido (por lista)	7					

Se observa en los síntomas físico del pretest vs postest nivel normal 1, existen cambios importantes, considerando el valor de la Desviación estándar una disminución significativa de 2,67 puntos lo que se determina una mejoría significativa dentro del total de la muestra de estudio

Tabla 18.

Síntomas físicos pretest vs postest nivel medio 2

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Mediana	Desviación estándar	Varianza
Pretestmedio2	7	7,00	5,00	12,00	7,7143	3,09377	9,571
Postestmedio2	7	3,00	4,00	7,00	5,4286	1,13389	1,286
N válido (por lista)	7						

Se observa en los síntomas físico del pretest vs postest nivel medio 2, cambios importantes, considerando el valor de la Desviación estándar una disminución significativa de 1,96 puntos lo que se determina una mejoría significativa dentro del total de la muestra de estudio

Tabla 19.*Síntomas físicos pretest vs postest nivel alto 3*

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Pretestalto3	7	8,00	,00	8,00	2,4286	3,25869	10,619
Postestalto3	7	4,00	,00	4,00	1,7143	1,70434	2,905
N válido (por lista)	7						

Se observa en los síntomas físico del pretest vs postest nivel alto 3, cambios importantes, considerando el valor de la Desviación estándar una disminución significativa de 1,55 puntos lo que se determina una mejoría significativa dentro del total de la muestra de estudio.

Prueba T de Student síntomas físicos

Tabla 20.*T de Student síntomas físicos pretest vs postest nivel normal 1*

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior
Pretestnormal1	21,278	6	,000	40,85714	36,1586 45,5556
Postestnormal1	48,141	6	,000	43,85714	41,6280 46,0863

Se observa en los análisis de la prueba del T de Student de los síntomas físicos pretest vs postest nivel normal 1, cambios importantes, considerando el valor de una diferencia significativa Sig. (bilateral) de ,000 lo que nos demuestra que si hay una diferencia significativa ya que el dato es menor a ,005

Tabla 21.*T de Student síntomas físicos Pretest vs Postest Nivel medio 2*

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretestmedio2	6,597	6	,001	7,71429	4,8530	10,5755
Postestmedio2	12,667	6	,000	5,42857	4,3799	6,4772

Se observa en los análisis de la prueba del T de Student de los síntomas físicos pretest vs postest nivel medio 2, cambios importantes, considerando el valor de una diferencia significativa Sig. (bilateral) de **,001** lo que nos demuestra que si hay una diferencia significativa ya que el dato es menor a **,005**

Tabla 22.*T de Student síntomas físicos Pretest vs Postest Nivel Alto 3*

	t	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretest alto 3	1,972	6	,096	2,42857	-,5852	5,4424
Postest alto 3	2,661	6	,037	1,71429	,1380	3,2905

Se observa en los análisis de la prueba del T de Student de los síntomas físicos pretest vs postest nivel alto 3, cambios importantes, considerando el valor de una diferencia significativa Sig. (bilateral) de **,037** lo que nos demuestra que no hay mayores diferencias significativa ya que el dato es mayor a **,005**

Datos descriptivos de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta

Tabla 23.

Sint emocional o alteraciones de conducta pretest vs posttest nivel normal 1

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pretestnormal1	23	5,00	50,00	35,1739	14,45259
Postestnormal1	23	7,00	47,00	35,7391	12,96575
N válido (por lista)	23				

Se observa en los síntomas físico del pretest vs posttest nivel normal 1, cambios importantes, considerando el valor de la Desviación estándar una disminución significativa de 1,49 puntos lo que se determina una mejoría significativa dentro del total de la muestra de estudio

Tabla 24.

Sint. emocional o alteraciones de conducta pretest vs posttest nivel medio 2

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pretestmedio2	23	1,00	43,00	12,4783	12,37986
Postestmedio2	23	3,00	39,00	11,6087	10,30772
N válido (por lista)	23				

Se observa en los síntomas físico del pretest vs posttest nivel medio 2, cambios importantes, considerando el valor de la Desviación estándar una disminución significativa de 2,07 puntos lo que se determina una mejoría significativa dentro del total de la muestra de estudio

Tabla 25.*Sint. emocional o alteraciones de conducta pretest vs postest nivel alto 3*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pretestalto3	23	,00	31,00	3,3478	6,32893
Postestalto3	23	,00	19,00	3,6522	4,44776
N válido (por lista)	23				

Se observa en los síntomas físico del pretest vs postest nivel alto 3, cambios importantes, considerando el valor de la Desviación estándar una disminución significativa de 2,07 puntos lo que se determina una mejoría significativa dentro del total de la muestra de estudio

Prueba T de Student Síntomas emocionales o alteraciones de conducta

Tabla 26.*T de Student sínt. emocional o alt de conducta pretest vs postest normal 1*

	T	gl	Valor de prueba = 0			
			Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretestnormal1	11,672	22	,000	35,17391	28,9241	41,4237
Postestnormal1	13,219	22	,000	35,73913	30,1323	41,3459

Se observa en los análisis de la prueba del T de Student de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta pretest vs postest nivel normal 1, cambios importantes, considerando el valor de una diferencia significativa Sig. (bilateral) de ,000 lo que nos demuestra que si hay una diferencia significativa ya que el dato es menor a ,005

Tabla 27.*T de Student sint emocio o alt de conducta pretest vs postest medio 2*

Prueba para dos muestras						
	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretestmedio2	4,834	22	,000	12,47826	7,1248	17,8317
Postestmedio2	5,401	22	,000	11,60870	7,1513	16,0661

Se observa en los análisis de la prueba del T de Student de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta pretest vs postest nivel medio 2, cambios importantes, considerando el valor de una diferencia significativa Sig. (bilateral) de ,000 lo que nos demuestra que si hay una diferencia significativa ya que el dato es menor a ,005

Tabla 28.*T de Student sint. emocio o alt de conducta pretest vs postest alto 3*

Prueba para una muestra						
	Valor de prueba = 0					
	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Pretestalto3	2,537	22	,019	3,34783	,6110	6,0847
Postestalto3	3,938	22	,001	3,65217	1,7288	5,5755

Se observa en los análisis de la prueba del T de Student de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta pretest vs postest nivel alto 3, cambios importantes, considerando el valor de una diferencia significativa Sig. (bilateral) de ,001 lo que nos demuestra que si hay una diferencia significativa ya que el dato es menor a ,005

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para los síntomas físicos:

Tabla 29.*Prueba de rangos Nivel normal 1 para los síntomas físicos*

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postestnormal1 -	Rangos negativos	1 ^a	1,50	1,50
pretestnormal1	Rangos positivos	5 ^b	3,90	19,50
	Empates	1 ^c		
	Total	7		

A. Postestnormal1 < pretestnormal1

B. Postestnormal1 > pretestnormal1

C. Postestnormal1 = pretestnormal1

Tabla 30.*Estadísticos de prueba Sint. Físicos nivel normal 1*

Estadísticos de prueba^a	
	Postestnormal1 - pretestnormal1
Z	-1,892 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,003
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Se observa en el valor de Rangos de Wilcoxo calculado el valor de -1,892^b mientras que en el valor de P ,003 que es menor al nivel de significancia de ,005 lo que se considera que mayormente difieren los resultados obtenidos del pretest vs postes del nivel normal 1 para los síntomas físicos

Tabla 31.
Prueba de Nivel medio 2 para los síntomas físicos

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postestmedio2 - pretestmedio2	Rangos negativos	5 ^a	3,90	19,50
	Rangos positivos	1 ^b	1,50	1,50
	Empates	1 ^c		
	Total	7		
A. Postestmedio2 < pretestmedio2				
B. Postestmedio2 > pretestmedio2				
C. Postestmedio2 = pretestmedio2				

Tabla 32.
Estadísticos de prueba Sint. Físicos nivel medio 2

Estadísticos de prueba^a	
	POSTESTMEDIO2 - PRETESTMEDIO2
Z	-1,892 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,001
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Se observa en el valor de Rangos de Wilcoxo calculado el valor de -1,892^b, mientras que en el valor de P ,001 que es menor al nivel de significancia de ,005 lo que se considera que mayormente difieren los resultados obtenidos del pretest vs postes del nivel medio 2 para los síntomas físicos

Tabla 33.
Prueba de Nivel alto 3 para los síntomas físicos

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postestalto3 - pretestalto3	Rangos negativos	2 ^a	3,50	7,00
	Rangos positivos	2 ^b	1,50	3,00
	Empates	3 ^c		
	Total	7		

A. Postestalto3 < pretestalto3
B. Postestalto3 > pretestalto3
C. Postestalto3 = pretestalto3

Tabla 34.
Estadísticos de prueba Sint. Físicos nivel alto 3

Estadísticos de prueba ^a	
	Postestalto3 - pretestalto3
Z	-,736 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos positivos.

Se observa en el valor de Rangos de Wilcoxon calculado el valor de -,736^b, mientras que en el valor de P ,002 que es menor al nivel de significancia de ,005 lo que se considera que mayormente difieren los resultados obtenidos del pretest vs postes del nivel alto 3 para los síntomas físicos.

Tabla 35.*Prueba Sínt. Emocio o alt de conducta pretest vs postest nivel normal 1*

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postestnormal1 - pretestnormal1	Rangos negativos	7 ^a	10,43	73,00
	Rangos positivos	12 ^b	9,75	117,00
	Empates	4 ^c		
	Total	23		

A. Postestnormal1 < pretestnormal1
B. Postestnormal1 > pretestnormal1
C. Postestnormal1 = pretestnormal1

Tabla 36.*Estadísticos de prueba Sínt. Emocio o alt de conducta*

Estadísticos de prueba	
Postestnormal1 - pretestnormal1	
Z	-,891 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,004
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Se observa en el valor de Rangos de Wilcoxo calculado el valor de -,891^b, mientras que en el valor de P ,004 que es menor al nivel de significancia de ,005 lo que se considera que hay diferencia de resultados obtenidos en los síntomas emocionales o alteraciones de conducta del pretest vs postes del nivel normal 1 de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta

Tabla 37.*Prueba de Sínt. Emocio o alt de conducta pretest vs postest nivel medio 2*

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postestmedio2 - pretestmedio2	Rangos negativos	13 ^a	11,23	146,00
	Rangos positivos	8 ^b	10,63	85,00
	Empates	2 ^c		
	Total	23		
A. Postestmedio2 < pretestmedio2				
B. Postestmedio2 > pretestmedio2				
C. Postestmedio2 = pretestmedio2				

Tabla 38.*Estadísticos de prueba Sínt. Emocio o alt de conducta medio 2*

Estadísticos de prueba^a	
	Postestmedio2 - pretestmedio2
Z	-1,065 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,003
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Se observa en el valor de Rangos de Wilcoxo calculado el valor de -1,065^b mientras que en el valor de P ,003 que es menor al nivel de significancia de ,005 lo que se considera que hay diferencia de resultados obtenidos en los síntomas emocionales o alteraciones de conducta del pretest vs postes del nivel medio 2 de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta

Tabla 39.*Prueba de Sínt. Emocio o alt de conducta pretest vs postest nivel alto 3*

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Postestalto3 - pretestalto3	Rangos negativos	5 ^a	5,80	29,00
	Rangos positivos	8 ^b	7,75	62,00
	Empates	10 ^c		
	Total	23		
A. Postestalto3 < pretestalto3				
B. Postestalto3 > pretestalto3				
C. Postestalto3 = pretestalto3				

Tabla 40.*Est. de prueba de Sínt. Emocio o alt de conducta nivel alto 3*

Estadísticos de prueba^a	
	Postestalto3 - pretestalto3
Z	-1,162 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,001
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Se observa en el valor de Rangos de Wilcoxon calculado el valor de -1,062b mientras que en el valor de P ,001 que es menor al nivel de significancia de ,005 lo que se considera que hay diferencia de resultados obtenidos en los síntomas emocionales o alteraciones de conducta del pretest vs postes del nivel alto 3 de los síntomas emocionales o alteraciones de conducta

Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis del trabajo en donde las actividades extracurriculares predeportivas inciden en los niveles de estrés en los estudiantes de la Escuela Rosario del Alcázar N1.
- Se determinan los niveles de estrés en los estudiantes de la Escuela Rosario del Alcázar N 1 en las actividades predeportivas a través de pruebas de observación de expertos.
- Se observan resultados en la media del pre test en los síntomas físicos nivel 1 de 40.8571 mientras que en el postest con 43,8571 resultados que determinan una mejoría significativa de 3 de valoración.
- Los rangos con signos de Wilcoxon de síntomas físicos en donde se observa una totalidad de 7 de los resultados iniciales y los resultados finales, en los rangos negativos 1, mientras que en los rangos positivos 5 empates 1, podemos determinar una mejoría significativa en relación al pretest y postest.
- Los rangos con signo de Wilcoxon síntomas emocionales o alteraciones de conducta en donde se observa en su totalidad 23 de los resultados iniciales y resultados finales, en los rangos negativos 7, mientras que en los rangos positivos 12 empates 4, podemos determinar una mejoría significativa en relación al pretest y postest.

Recomendaciones

- Aplicar la propuesta del programa extracurricular predeportivo ya que permite que los estudiantes realicen actividades recreativas y tengan un mejor desempeño escolar

- Se recomienda dar variantes a los ejercicios planteados, con el fin de mejorar los resultados de los niveles de estrés y también llegar al objetivo del aprendizaje predeportivo.
- Aplicar a diferentes instituciones educativas de cualquier nivel básica, elemental o superior ya que favorecen en el cambio emocional y físico de los estudiantes.

Bibliografía

A.G. Ron, I. C.-F. (Julio de 2020). *Anales de pediatría*. Obtenido de Impacto psicológico del confinamiento en población infantil y cómo mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia.

Andre, H. &. (1987). *Extracurricular activity*. Obtenido de <http://www.unce.unr.edu/publications/files/cy/other/fs9932.pdf>

Carnegie. (1992). *Carnegie Mellon Facts*. Carnegie: Patrick J.

Carrizosa, M. V. (04 de 2010). *Ciencias del Deporte*.

Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), D. d. (17 de Septiembre de 2020). *CDC*.

Cordero, A. (2011).

Corrales. (Junio de 2014). *Juegos predeportivos*.

DIEGO, A. F. (2006). *REVISTA INTERNACIONALDE SOCIOLOGÍA*.

Dryfoos, W. &. (1990). *ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES*. Obtenido de www.unce.unr.edu/publications/files/sl/other/fs9951.pdf

Ecuador, M. d. (Marzo de 2020). *Plan Educativo Covid19*.

Espiga, H. (2010). *Recreacion*. Montevideo: Recreacion.

Fernandez, L. (2019). La Alianza. *Proteccion de la niñez y la adolescencia* , 6.

Fernández, L. H. (2008). El aprendizaje cooperativo como metodología de trabajo en Educación Física. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, (3), 227.

FLAMARIQUE, L. (Junio de 2020). *La vanguardia*.

García-Bullé, S. (14 de Abril de 2020). Las extracurriculares en tiempos de pandemia.

Jorge, P. (2011). Direccion Municipal de deportes. *Facultad de Educacion Fisica*, 57.

Loscher. (Febrero de 2001). *Juegos*.

Marsh. (2006). The causal ordering of self-concept and academic .
International Education Journal, 534.

Martinez, V. (Febrero de 2011). *Facultad de educacion* .

MATURANA, D. A. (2015). REV. MED. CLIN. CONDE. 36.

Mitchell, L. C. (Junio de 2020). *Universidad De La Costa*.

OMS. (13 de Noviembre de 2020). OMS. Obtenido de
https://www.unotv.com/ciencia-y-tecnologia/ve-cuanto-ejercicio-necesitas-de-acuerdo-a-tu-edad-segun-la-oms/?fbclid=IwAR3Af19zV_hM5sj28VL1HH9yIldvH-Dn2icE-Xzf0zGyMI3q8CFzXQxWiKk

Ratey, J. (2020). El ejercicio físico mejora la capacidad cognitiva de los niños.
VICENS VIVES.

Selye, H. (2016). Distrito Federal.

Selye, H. (2016). *Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en conducta*.

Selye, H. (2016). *Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en conducta*. Distrito Federal.

Spiga, H. (2010). *Recreacion*.

Torbay, D. P. (2006). *Universidad Católica Andrés*.

UNESCO. (Febrero de 2015). *UNESCO*.

Unicef. (05 de mayo de 2020). Obtenido de www.unicef.com

Zapico, D. A. (14 de Junio de 2020). El coronavirus nos ha detenido.
Mantener a los niños activos durante la cuarentena: "Es clave que los padres y madres sean ejemplo".

