

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
Creada mediante Ley No. 010 Reg. Off 313 del 13 de noviembre de 1985



FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL

TRABAJO DE TITULACIÓN
MODALIDAD:

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN Y/O
INTERVENCIÓN

TEMA:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO MOTOR EN EL ÁMBITO DE
EXPRESIÓN CORPORAL.

AUTORES:

Casquete Vásquez Edith Liseth
Marcillo Pin Shirley Yamileth

DOCENTE TUTOR:

Lic. Muñiz Muñoz Fanny María. Mg.

MANTA - ECUADOR

2025



Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí

Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades

Licenciatura en Educación Inicial

TEMA:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO MOTOR EN EL ÁMBITO DE
EXPRESIÓN CORPORAL.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “COSTA AZUL” Y
UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “KERLLY ANNABEL TORRES CEDEÑO”.

DELIMITACIÓN TEMPORAL: PERIDO LECTIVO 2024-2025

CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

III.- CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR

PROPIEDAD INTELECTUAL

Título de Trabajo de Investigación: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal

Autores: Casquete Vásquez Edith Liseth
Marcillo Pin Shirley Yamileth

Fecha de Finalización: 02 de Febrero del 2026

Descripción de Autoría:

En el presente trabajo de sistematización, realizado por Casquete Vásquez Edith Liseth y Marcillo Pin Shirley Yamileth se plantea como objetivo la alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 y 4 años en la Unidad Educativa Fiscal "Costa Azul" en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa Fiscal "Kerlly Annabel Torres Cedeño" en la ciudad de Montecristi en el periodo lectivo 2024-2025.

Declaración de Autoría:

Nosotras, Casquete Vásquez Edith Liseth, con documento de identidad 131603013-7, Marcillo Pin Shirley Yamileth, con documento de identidad 135063242-6, declaramos que somos autoras originales y Muñiz Muñoz Fanny María con documento de identidad 131095263-3, declaro que soy el coautor en calidad de tutor del trabajo de investigación titulación "Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal", Este trabajo es resultado del esfuerzo intelectual y no ha sido copiado ni plagiado en ninguna de sus partes.

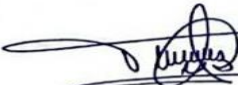
Declaración de Propiedad Intelectual:

El presente trabajo de investigación esta reconocidos y protegido por la normativa vigente, Art. 8, 10 de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador. Todos los derechos sobre este trabajo, incluidos los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, pertenecen a los autores y a la Institución a la que presento Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Firma de los Autores:


Casquete Vásquez Edith Liseth
C.I. 131603013-7


Marcillo Pin Shirley Yamileth
C.I.135063242-6


Firma del coautor
Muñiz Muñoz Fanny María
C.I.131095263-3

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecemos a Dios por permitirnos culminar este proceso que fue muy importante para nuestras vidas, por darnos la fuerza y sabiduría para seguir y no rendirnos en los momentos que se tornaron difíciles.

Expresamos con sinceridad un agradecimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por darnos la oportunidad de formarnos y ser unas profesionales. Así mismo reconocemos el apoyo de los docentes que fueron parte de esta evolución que hemos obtenido a lo largo de la carrera de Educación Inicial, quienes con su apoyo y orientación hicieron parte de nuestro desarrollo académico y profesional.

Con especial gratitud reconocemos el acompañamiento de nuestra tutora de tesis por su orientación y valiosos aportes durante el desarrollo de nuestro presente trabajo de titulación. Su compromiso, paciencia y conocimientos fueron fundamentales para culminar con éxito nuestro trabajo de investigación.

A su vez, expresamos gratitud a las instituciones educativas donde realizamos nuestras prácticas preprofesionales, por abrirnos sus puertas y brindarnos la oportunidad de fortalecer nuestros conocimientos y desarrollar nuestras habilidades profesionales.

Para finalizar, agradecemos a nuestras familias por su respaldo constante, por esa comprensión y motivación que fueron imprescindibles para alcanzar este logro académico.

DEDICATORIA

De parte de la estudiante Shirley Marcillo

Dedico este trabajo a mi madre que ha sido mi apoyo incluso cuando yo dudaba, que secaste mis lágrimas en silencio y celebraste cada pequeño logro como si fuera el más grande del mundo. Gracias por nunca soltar mi mano, caminamos juntas enfrentando dificultades con valentía y demostrando que cuando hay unión todo es posible. Cada paso que doy lleva tu huella y tu corazón. Este logro es nuestro, porque nací de tu amor y crecí gracias a tu fuerza. Gracias por ser todo para mí, por nunca rendirte y por enseñarme que no hay límites cuando el corazón acompaña. Este trabajo no representa solo el cierre de una etapa académica, sino el reflejo de tu lucha diaria, de tus sacrificios y dedicación. Te amo con todo mi corazón.

Por parte de la estudiante Liseth Casquete.

Infinitamente agradezco a mis padres por formarme con buenos valores y ejemplo de perseverancia; así mismo, expreso mi gratitud a mis hermanos por la confianza y su apoyo sincero. Agradezco, también, a cada una de las personas que estuvieron a mi lado cuando más lo necesité.

Especialmente dedico este logro a mi madre, quien fue mi modelo a seguir con esta maravillosa carrera que es la Educación. Reconozco que su apoyo fue un pilar fundamental en mi formación académica. Su amor, respaldo y palabras de aliento me dieron las fuerzas necesarias para continuar preparándome hasta llegar a mi objetivo. Esta meta alcanzada refleja el sacrificio y la dedicación, pues ha sido mi fuente de inspiración en mi vida personal y profesional. Este logro le pertenece tanto como a mí, porque todo lo que soy es gracias a usted, te amo infinitamente, mami.

CERTIFICADO DEL TUTOR

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante CASQUETE VASQUEZ EDITH LISETH, legalmente matriculada en la carrera de EDUCACIÓN INICIAL 2024 ACNS, período académico 2025-2026(2), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO MOTOR EN EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL DE 3 A 5 AÑOS."*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Lunes, 02 de febrero de 2026.

Lo certifico,



MUNIZ MUNOZ FANNY MARIA
Docente Tutor

CERTIFICO

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante MARCILLO PIN SHIRLEY YAMILETH, legalmente matriculada en la carrera de EDUCACIÓN INICIAL 2024 ACNS, período académico 2025-2026(2), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto o núcleo problémico es *"ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO MOTOR EN EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL DE 3 A 5 AÑOS."*

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Martes, 03 de febrero de 2026.

Lo certifico,



MUNIZ MUNOZ FANNY MARIA
Docente Tutor

CERTIFICADO DE ANÁLISIS



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

TESIS CASQUETE-MARCILLO

10%
Textos
sospechosos



10% Similitudes

< 1 % similitudes entre comillas

< 1 % entre las fuentes mencionadas

< 1 % Idiomas no reconocidos (ignorado)

5% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: TESIS CASQUETE-MARCILLO.docx

ID del documento: 020b25cb06c96616d39d27373208149dddafed7

Tamaño del documento original: 157,22 kB

Depositante: FANNY MARIA MUNIZ MUNOZ

Fecha de depósito: 31/1/2026

Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 31/1/2026

Número de palabras: 10.294

Número de caracteres: 69.356

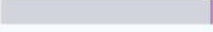
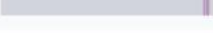
Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 mundoentrenamiento.com > Motricidad fina y gruesa: 2 ámbitos clave en el d... https://mundoentrenamiento.com/motricidad-fina-y-gruesa/	3%		 Palabras idénticas: 3% (361 palabras)
2	 doi.org EXPRESIÓN CORPORAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LAS CARACTER... https://doi.org/10.65330/am.v22i1.127 6 fuentes similares	1%		 Palabras idénticas: 1% (136 palabras)
3	 Jennifer Alonzo.pdf Jennifer Alonzo #45f320 Viene de de mi grupo	1%		 Palabras idénticas: 1% (120 palabras)
4	 NICOLE CAMPOVERDE MACÍAS.docx NICOLE CAMPOVERDE MACÍAS #f4f0a2 Viene de de mi grupo	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (88 palabras)
5	 repositorio.uchile.cl https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez_p.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (81 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 www.scielo.org.mx http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v65n6/Av65n6a15.pdf	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
2	 hdl.handle.net La expresión corporal como propuesta para desarrollar la intelig... http://hdl.handle.net/20.500.12466/2785	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
3	 dx.doi.org Consignas motrices rítmicas para desarrollar la expresión corporal e... http://dx.doi.org/10.46642/efd.v28i307.7136	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
4	 hdl.handle.net Elikadura osasuntsua eta jasangarria sustatzen duen unitate did... http://hdl.handle.net/10810/50966	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
5	 repositorio.uchile.cl Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relac... https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/123925	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1

 https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_sal...

2

 https://www.studocu.com/pe/document/escuela-de-educacion-superior-pedagogica-publica-piura/educacion-fisica/monografia-desarrollo-motor/112547463

3

 https://repositorio.escuelatarapoto.edu.pe/bitstream/20.500.14268/170/1/MONOGRAFIA_RINA_CORAL_2024[1].pdf

4

 https://es.scribd.com/document/645109679/MONOGRAFIA-ACTIVIDADES-LUDICAS-Y-RECREATIVAS

INDICE

II.-TEMA:	II
III.-CERTIFICADO DE DERECHO DE AUTOR	III
IV AGRADECIMIENTO	IV
V DEDICATORIA	V
VI.-CERTIFICADO DEL TUTOR	VI
VII.- CERTIFICADO DE ANÁLISIS.....	VIII
1. ANTECEDENTES DE SISTEMATIZACIÓN.....	11
2. OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN	12
2.1 DETERMINACIÓN DEL OBJETIVO DE SISTEMATIZACIÓN	13
2.2 JUSTIFICACIÓN	13
3. OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN.....	14
3.1. OBJETIVO GENERAL	14
4. EJE DE SISTEMATIZACIÓN	14
4.1. DECLARACIÓN DE LOS EJES DE SISTEMATIZACIÓN: CONCEPTUALES Y METODOLÓGICAS	15
4.2 MARCO TEÓRICO	16
4.2.1 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	16
4.2.2 IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIVEL INICIAL	16
4.2.3 El ROL DE LA FAMILIA EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	17
4.2.4 DEFINICIÓN Y ETAPAS DEL DESARROLLO MOTOR.....	19
4.2.5. MOTRICIDAD GRUESA Y FINA	19
4.2.6. CARACTERÍSTICAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	22
4.2.7. BENEFICIOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS	22
5. METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN	23
5.1 MAPA DE ACTORES.....	23
5.2 HITOS DE LA SISTEMATIZACIÓN	25
5.3. RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA	26
5.3.1 Análisis de la intervención	28
5.3.2 Análisis de la situación final.....	31
5.3.3 Análisis de la intervención	33

INFORME DE LA SISTEMATIZACIÓN	35
1. INTRODUCCIÓN.....	35
1. DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA	37
2.1 CONTEXTO ESPACIAL Y TEMPORAL DE LA SISTEMATIZACIÓN	37
2.2. ACTORES INVOLUCRADOS	40
3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO	40
4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA	44
4.1 DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO	44
4.2 TRANSFORMACIONES O MEJORAS PRODUCIDAS	45
4.3 CAMBIOS PRODUCIDOS EN LOS AGENTES COMUNITARIOS Y/O EDUCATIVOS.....	46
PRODUCTO EDUCO-COMUNICACIONAL	48
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	51
FICHA DE OBSERVACIÓN	51
ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA.	55
Oficio de informe de validación.....	59
MATRIZ: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA SISTEMATIZACIÓN	61
Validación de instrumentos.....	75
Fotos	79

1. ANTECEDENTES DE SISTEMATIZACIÓN

La sistematización de experiencias es la encargada de registrar, ordenar y reconstruir la información vivencial, es por ello que se abordará la experiencia vivida de las prácticas preprofesionales I, II y III la cual tuvo una duración de 192 horas, lo que cumplió un total de 49 días asistidos. Dicha investigación se desarrolló en dos instituciones educativas para establecer una relación coherente con los objetivos de la indagación. Las prácticas se llevaron a cabo en la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” ubicada en la ciudad de Manta, parroquia los Esteros, trabajando con niños del subnivel inicial 2 “A” con un grupo de 20 estudiantes de 3 años, a cargo de la docente guía la Licenciada Jenny Paola Reyes López, Mg y en la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” ubicada en la ciudad de Montecristi, parroquia Leónidas Proaño, trabajando con un grupo de 30 estudiantes en el área del subnivel inicial 2 “A” con niños de 4 años, con la docente asignada la Licenciada Roxanna Fabiola Ruíz Santana, durante el periodo 2024-2025.

Es relevante destacar que una alimentación saludable es importante en la etapa preescolar porque esta ayuda a que los niños tengan la energía que necesitan para jugar y aprender, también garantiza un adecuado desarrollo de los músculos, huesos y órganos.

Mediante la experiencia vivida en las prácticas preprofesionales se logró evidenciar que en el subnivel inicial 2 en las diferentes instituciones educativas la alimentación de ciertos grupos de infantes no era apropiado para su desarrollo. Los niños a la hora de lonchar habitualmente ingerían alimentos no saludables, como snacks procesados, alimentos azucarados, bebidas azucaradas, grasas, entre otros.

Cabe recalcar que una alimentación saludable es esencial para los niños de esta edad, ya que, gracias a ella su aprendizaje se verá reflejado durante las actividades corporales.

En el marco del Currículo de Educación inicial 2014, a partir de lo mencionado en los componentes que se encuentran en el ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, desempeña una función significativa en los hábitos de poseer una alimentación saludable, destacando la destreza de identificar los alimentos nutritivos reconociendo la importancia de éstos en su crecimiento. De esta manera, los niños y niñas construyen su propio conocimiento en

torno al origen, valor nutricional y función de cada uno de los alimentos. Por lo tanto, las docentes encargadas planificaban y ejecutaban estrategias acordes para impartir este aprendizaje.

En las instituciones educativas donde se realizaron las prácticas algunos estudiantes del subnivel Inicial 2 (3 años) no realizaban las actividades propuestas por la practicante, los niños presentaban baja energía, se les dificultaba saltar obstáculos pequeños, no tenían estabilidad y equilibrio al momento de pasar por una línea plasmada en el suelo y tenían problemas de coordinación porque se tropezaban más de lo normal y caían al suelo. Del mismo modo, en el subnivel Inicial 2 (4 años) se detectaron signos de baja energía y agotamiento. Actividades como saltar con un solo pie resultaban complejas; además, se observaron dificultades motoras para mantener el equilibrio y alteraciones relacionadas con la lateralidad.

Sin embargo, en el currículo de Educación Inicial 2014 en el Ámbito de expresión corporal y motricidad resalta como objetivo que los niños de 3 a 4 años mejoren su coordinación motriz, regule la fuerza y el tono muscular, desarrolle el control postural en actividades de desplazamiento y equilibrio, alcanzando seguridad y dominio en sus movimientos, de igual manera deben desarrollar destrezas y habilidades motrices básicas como: Coordinación y control corporal (correr, saltar, caminar en línea recta, lanzar y atrapar pelotas), conciencia del cuerpo (identificar partes del cuerpo, diferenciar movimientos rápidos y lentos, fuertes y suaves, exploran diferentes posturas; sentados, acostados, de pie y cuclillas). Por consiguiente, si los niños ingieren alimentos dañinos que afecten su desarrollo corporal podrían presentar consecuencia: Fatiga, retrasos en el crecimiento, dificultades en la coordinación y equilibrio, por ende, va a obtener un bajo rendimiento en sus actividades físicas.

2. OBJETO DE SISTEMATIZACIÓN

El objeto de esta sistematización es la influencia de la alimentación saludable en el desarrollo motor, específicamente en el ámbito de la expresión corporal, de niños y niñas de 3 a 4 años. Esta experiencia se delimitó en las Unidades Educativas Fiscales “Costa Azul” (Manta) y “Kerlly Annabel Torres Cedeño” (Montecristi) durante el periodo lectivo 2024-2025. El enfoque central radica en analizar cómo la mejora de los hábitos alimenticios actúa como un factor determinante en la evolución de las capacidades motrices y coordinativas del infante en el entorno escolar.

2.1 DETERMINACIÓN DEL OBJETIVO DE SISTEMATIZACIÓN

OBJETO	Alimentación saludable.
SITUACIÓN	Desarrollo motor en el ámbito de expresión en niños de 3 y 4 años.
CONTEXTO	Periodo lectivo 2024-2025; Unidades Educativas Fiscales “Costa Azul” y “Kerlly Annabel Torres Cedeño”.

2.2 JUSTIFICACIÓN

Mediante la fundamentación de este escrito, se destaca que una alimentación saludable en los niños del subnivel inicial 2 (de 3 a 4 años) es relevante debido a que potencia el desarrollo motor, favoreciendo así una participación activa en las actividades de expresión corporal y promoviendo su crecimiento integral.

En la etapa inicial, una nutrición apropiada no solo influye en el crecimiento físico, sino también en el desarrollo motor, el equilibrio y la coordinación. Durante este periodo, los infantes transitan por una fase de desarrollo acelerado, lo que implica la necesidad de una dieta equilibrada que proporcione los elementos energéticos y nutritivos fundamentales para respaldar estos procesos.

La expresión corporal en la primera infancia juega un papel fundamental en el proceso educativo, ya que permite manifestar pensamientos, emociones y estados físicos a través del movimiento. Por el contrario, se ha observado que el consumo excesivo de grasas, azúcares, y otros alimentos perjudiciales puede influir desfavorablemente en el rendimiento, la energía y las actividades físicas realizadas por los infantes.

Cuando estos dos elementos se abordan de manera complementaria en el entorno educativo, se crea una base sólida para el desarrollo de los niños y niñas, lo que favorece un impacto positivo en el aprendizaje infantil.

El caso abordado es pertinente porque permitirá comprender de qué manera los hábitos alimenticios adecuados potencian el movimiento corporal, facilitan el dominio del propio cuerpo y fortalecen habilidades como el equilibrio, la orientación espacial y la coordinación. Todo ello

tiene una influencia directa en la forma en que los niños interactúan con su entorno y construyen su identidad. Además, esta sistematización servirá como guía para que futuros investigadores fomenten hábitos saludables y fortalezcan el desarrollo en esta etapa tan crucial.

Finalmente, este trabajo cuenta con validez gracias a que está respaldado por un riguroso proceso de obtención y análisis de información de fuentes acreditadas. Asimismo, se enmarca en un contexto educativo real y toma como base experiencias directas, lo que hace que sus conclusiones sean útiles para enriquecer la práctica docente. El estudio se alinea con el Currículo de Educación Inicial 2014, vinculando el ámbito de “Expresión corporal y motricidad” con el de “Relaciones con el medio natural y cultural”, el cual enfatiza la importancia de conocer y mantener una alimentación saludable.

3. OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN

3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de los alimentos saludables para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa “Costa Azul” en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa “Kerlly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi en el periodo lectivo 2024-2025.

a. MATRIZ 2: Determinación de los objetivos específicos

Teórico	Identificar los nutrientes esenciales que contribuye al desarrollo motor de los niños durante actividades de expresión corporal.
Técnico	Establecer la relación de una alimentación saludable y el adecuado desarrollo del aparato motor.
Práctico	Proponer actividades lúdicas que permitan fomentar hábitos alimenticios saludables potenciando el desarrollo motor de los niños y niñas.

4. EJE DE SISTEMATIZACIÓN

El eje de sistematización se define como el hilo conductor que permite transformar la experiencia vivida en las 192 horas de prácticas preprofesionales en un conocimiento teórico-

crítico. Este eje se centra en la relación causal entre la alimentación saludable y el desarrollo motor, buscando identificar de qué manera las estrategias pedagógicas aplicadas permitieron que los niños vincularan el consumo de nutrientes con la energía necesaria para su expresión corporal y juego. A través de este análisis, se pretende generar recomendaciones transferibles que fortalezcan la enseñanza en el subnivel 2.

4.1. DECLARACIÓN DE LOS EJES DE SISTEMATIZACIÓN: CONCEPTUALES Y METODOLÓGICAS

Tabla 4: *Declaración de los ejes de sistematización*

Campo de Análisis	Preguntas en lo conceptual	Preguntas metodológicas
Alimentación saludable	• ¿Por qué es importante mantener una dieta equilibrada en los niños? • ¿Qué tipos de alimentos deben incluirse diariamente en la dieta de un niño de 3 a 4 años para asegurar una nutrición balanceada?	• ¿Cómo implementa contenidos sobre la alimentación saludable en las actividades en clases? • ¿Qué estrategias utiliza para que los padres de familia cumplan y le brinde una alimentación saludable dentro de las loncheras de los niños?
Desarrollo Motor	• ¿Qué se entiende por expresión corporal en el contexto del desarrollo infantil? • ¿Qué tipos de actividades corporales permiten favorecer al desarrollo integral de los niños?	• ¿Cómo evaluar el impacto que tienen las actividades corporales en los niños? • ¿Qué tipo de herramientas es adecuado para evaluar el desarrollo motor de los niños de educación inicial?

4.2 MARCO TEÓRICO

4.2.1 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es un elemento fundamental para el bienestar del ser humano. Implica mantener un régimen alimenticio que proporcionen los nutrientes indispensables que el cuerpo y la mente necesitan para desarrollarse y funcionar de manera óptima a lo largo de todas etapas de la vida.

Una alimentación saludable es mucho más que simplemente comer bien, sino que es un proceso completo que ayuda al cuerpo humano para actuar de manera eficiente, conservar y restablecer la salud, evitando de esta manera la aparición de enfermedades, del mismo modo brinda el sustento necesario en momentos claves de la vida, como el crecimiento, el embarazo, la lactancia y la capacidad reproductiva. (Basulto et al., 2013,pág.17)

Por otro lado, en el libro titulado: Fundamentos de una alimentación saludable, establece que:

Para que una dieta sea saludable es necesario que reúna las siguientes condiciones: debe ser adecuada en nutrientes y fibra, balanceada en nutrientes y alimentos; controlada en calorías para conservar el peso saludable; moderada, sin exceso de sal, azúcar y grasa. (Velásquez G., 2006, pág.22)

Esto implica que, para considerar una alimentación saludable debe cubrir las necesidades nutricionales para mantener un equilibrio entre los distintos tipos de alimentos, debido a que, su exceso puede aumentar el riesgo de contraer posibles enfermedades, es por ello, que es imprescindible que la dieta aporte la cantidad justa de calorías que el cuerpo necesita diariamente, de manera que se pueda conservar un peso corporal adecuado y prevenir el sobrepeso o la desnutrición.

4.2.2 IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIVEL INICIAL

Lozano, et.al., (2022) menciona que:

Los niños menores de 6 años están en pleno desarrollo integral, y es de gran importancia que consuman alimentos adecuados y pertinentes para que su desarrollo se realice de la mejor manera, cabe recalcar que esto le servirá para toda la vida, si practican los hábitos alimenticios saludables desde temprana edad no tendrá problemas en su vida adulta. Con

una alimentación saludable, los niños en preescolar tendrán un mejor rendimiento, no solo académico, sino también, físico, social y emocional.(pág,22)

Según lo establecido por estos autores, los hábitos alimenticios adquiridos en esta etapa no solo impactan el bienestar inmediato del niño, sino también configuran patrones de conducta alimentaria que perdurarán a lo largo de la vida.

En el contexto educativo, se ha evidenciado que una alimentación balanceada incide positivamente en el rendimiento académico, dado que, mejora la concentración, la memoria y la disposición al aprendizaje. De la misma manera, contribuye significativamente a que los niños participen de forma activa en actividades físicas, lo cual es fundamental para el fortalecimiento de sus habilidades motoras gruesas y finas.

(Ministerio de Educación, s.f.) en la cartilla 1 de Alimentación saludable, afirma que:

“Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, ya que, reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de gran parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes).”

Según se menciona, en la educación infantil la alimentación saludable juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo del niño, por eso, es muy importante que los padres mantengan a sus hijos con hábitos alimenticios saludables para evitar posibles enfermedades en la etapa infantil. Por lo tanto, los niños que tienen una dieta sana son sinónimo de salud, energía, crecimiento adecuado y desarrollo integral. Y gracias a una alimentación rica en nutrientes, proteínas y minerales les proporciona la energía necesaria para que los niños puedan jugar y realizar actividades de movimientos corporales.

4.2.3 EL ROL DE LA FAMILIA EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En el informe llamado: La alimentación. Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria.

Enfatiza que “el ambiente en el que un niño se desarrolla tiene mayor influencia en la alimentación, debido a que, la familia se convierte en un papel fundamental, considerando

que es aquella en establecer rutinas, costumbres y modelos de comportamiento relacionados con la alimentación . Los padres o cuidadores seleccionan los alimentos disponibles en el hogar, deciden horarios de comida y enseñan la importancia de tener una dieta equilibrada.”Álvarez et al., (2014)

En torno al conocimiento sobre la influencia familiar en la alimentación, Domínguez et al. (2008), mencionan que:

“En la infancia, la madre es la principal responsable de la transmisión al hijo de las pautas alimentarias saludables que podrían prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. Los progenitores influyen el contexto alimentario infantil usando modelos autoritarios o permisivos para la elección de la alimentación de los niños, en aspectos como el tipo, cantidad y horarios de alimentación.”

Según lo expresado por los autores, se afirma que la mamá es el miembro familiar esencial en la vida de los niños, porque desde muy pequeños es la encargada de alimentarlos por medio de la leche materna y brindarles hábitos sanos, así mismo, la familia juega un papel importante en la alimentación del niño, ya que, son los padres quienes ayudan a los pequeños a prevenir enfermedades vinculadas con la nutrición promoviendo los hábitos alimenticios desde una edad temprana. Con la autoridad que poseen los progenitores acompañan a los niños a llevar una alimentación sana, brindándoles la comida correcta, las porciones perfectas y las horas exactas en que los niños se alimentan.

Por otra parte, las funciones parentales de acuerdo a la alimentación se verán reflejadas en el rendimiento, energía y movimiento de cada niño, de esta manera, los padres son los encargados de ser un modelo para los pequeños dentro del hogar, es por ello, que deben ser cuidadosos con lo que comen si su objetivo principal es enseñar una alimentación saludable, porque es muy claro que los niños aprenden a través de la observación.

4.2.4 DEFINICIÓN Y ETAPAS DEL DESARROLLO MOTOR

El desarrollo motor es el proceso por el cual el ser humano obtiene desde la infancia hasta la adultez, el desarrollo motor se puede perfeccionar y de esta forma las habilidades de movimiento y control corporal serán realizadas con precisión y coordinación.

Coronado (2023) en su documento citó a Piaget en (1967) quien indica que “el desarrollo motor es un proceso que comienza en el nacimiento y continúa a través de varias etapas a lo largo de la vida” (p. 45).

De acuerdo con lo mencionado, las habilidades motrices no surgen de manera repentina, sino que se construyen gradualmente en función de la maduración biológica y la interacción del niño con su entorno. Desde los primeros reflejos hasta los movimientos voluntarios más complejos, cada etapa del desarrollo motor representa una base sobre la cual se edifican nuevas capacidades, en un proceso continuo que acompaña al individuo durante toda su vida.

Villera (2023) quien opina que:

El desarrollo motor es el proceso de adquisición y mejora de habilidades motoras a lo largo de la vida de una persona, se da en la infancia y depende de la maduración neurológica, este es importante porque permite al niño explorar su contexto para que adquieran conocimientos. (citado en Katya., 2024, p.34)

Según menciona, las habilidades motoras son un proceso en el cual los seres humanos obtienen para perfeccionar ciertos movimientos de habilidades corporales en el transcurso de su vida. Este proceso comienza en la infancia y está ligado a la maduración neural. Es fundamental, porque ayuda a los pequeños a relacionarse con el entorno que los rodea y les permite que adquieran nuevos aprendizajes.

4.2.5. MOTRICIDAD GRUESA Y FINA

Son elementos esenciales del desarrollo infantil, puesto que, contribuyen a que los niños se adapten y actúen de manera autónoma con seguridad y habilidad en su entorno cotidiano.

Ambos tipos de motricidad influyen directamente al crecimiento físico, los procesos de pensamientos y la manera en que el niño se relaciona con los demás.

Sánchez, P. (2025) en su artículo manifiesta lo siguiente: “La motricidad gruesa implica los grandes movimientos del cuerpo, de carácter más global, como, por ejemplo: el salto, la carrera y la marcha. Dichos movimientos se mejoran de forma progresiva a lo largo de la etapa de educación infantil”

Es decir, a medida que los niños crecen, van ganando fuerza, coordinación y control sobre el cuerpo, lo que permite establecer mayor precisión y confianza. Este desarrollo no ocurre de manera automática, sino que se ve favorecido por estimulación adecuada a través del juego, la actividad física y la interacción con el entorno.

Cada nuevo movimiento que consiguen realizar, como mantenerse en pie, correr con estabilidad o saltar con ambos pies, representa un avance importante en su desarrollo y una oportunidad para conocerse mejor a sí mismos. Además, un desarrollo motor adecuado favorece la prevención de problemas posturales, mejora la salud física y prepara al niño para aprendizajes más complejos, como la motricidad fina y la escritura.

Etapas de la motricidad gruesa según las edades	
0 a 6 meses	En esta etapa existe una dependencia completa de la actividad refleja, en especial la succión. Si nos vamos hacia los 4 meses, comienzan a los movimientos de carácter voluntario, debido a los estímulos externos.
6 meses a 1 año	Se puede denotar una movilidad mayor que se va integrando con la elaboración del espacio y tiempo. Muy ligada con el tono muscular y la maduración.
1 a 2 años	Sobre el año de vida, el niño/a ya consigue andar de forma autónoma y puede subir escalones con cierta ayuda. Al llegar a los 2 años de vida ya consigue correr y saltar con los pies juntos.
3 a 4 años	Adquiere habilidades motrices básicas como correr se consolidan y ya experimenta nuevas experiencias como andar de puntillas, subir escaleras sin ayuda ni apoyos, etc.

5 a 6 años	Aparece el equilibrio en una fase muy importante, en esta edad se va adquiriendo total autonomía. Se automatizan los conocimientos adquiridos hasta este momento y se perfeccionan.
-------------------	---

Serrano, P. & Cira, L . (2019) en su libro llamado Motricidad fina en niños y niñas señalan que:

El desarrollo motor fino es el modo de usar los brazos, manos y dedos. Incluye alcanzar, agarrar y manipular objetos como tijeras, lápices, cubiertos, etc. Esto es, la capacidad de usar la mano y los dedos de manera precisa, de acuerdo con la exigencia de la actividad. (pág.9)

La motricidad fina no solo involucra la fuerza o el movimiento físico, sino también procesos neurológicos relacionados con la coordinación ojo-mano, la planificación motora y la capacidad de atención. A medida que el niño practica diferentes actividades manuales, va perfeccionando su habilidad para controlar la presión, la dirección y la forma de los movimientos, lo cual es clave para realizar acciones cada vez más complejas y específicas.

Además, el desarrollo adecuado de la motricidad fina influye positivamente en la autoestima y la independencia del niño, ya que le permite sentirse capaz y seguro al realizar tareas por sí mismo.

Etapas de la motricidad fina según las edades	
0 a 3 meses	No tienen control óculo-manual, pero hacia el final del año de vida, ya aparece ciertos inicios de control sobre sus manos (tocar la palma, cerrar el puño, etc.)
4 meses a 6 meses	La coordinación óculo-manual comienza a desarrollarse a partir de los 4 meses, comenzando así un nuevo periodo llamado ensayo-error, al ver los objetos e intentar cogerlos.
12 meses	El logro de motricidad fina más relevante de esta etapa, aparece a partir de los 12 meses, es el conocido por coger cosas empleando los dedos como tenazas (pellizcado)

1 año a 3 años	Se ejecutan garabatos, pero comienzan a realizar figuras más o menos circulantes que les servirán de patrón para ejecutar dibujos más complejos
3 años a 4 años	En esta etapa comienzan a experimentar un salto evolutivo motriz importante. Comienzan con un mayor control del lápiz y dibujan figuras humanas, animales y demás con trazos simples.
5 años	Ya cortan y pegan con criterio y son capaces de abrochar botones pequeños y tener un mayor control motriz en tareas de carácter rutinario.

4.2.6. CARACTERÍSTICAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

En la revista científica digital llamada Acción Motriz el cual López et al.,(2019) citada a diversos autores que detallan las características sobre la expresión corporal.

Stokoe y Harft (1987, p.34) determinan que:

- La expresión corporal es una conducta espontánea existente desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético; es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo.
- El individuo es su propio instrumento, mediante el cual se expresa de una forma personal, implicando que no haya necesariamente un aprendizaje de pasos o gestos preestablecidos en esta disciplina, sino la concreción de ciertos patrones de conducta compartidos.

Según Motos y García (2007, p.43)

- Es la expresión de pensamientos, sentimientos, sensaciones o emociones a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa en un contexto determinado.

4.2.7. BENEFICIOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Rosmery (2022) en su libro de actividades lúdicas y recreativas afirma que:

“Realizar actividad física diaria tiene grandes beneficios. Favorece la relajación y disminuye la ansiedad; mejora la circulación, la respiración, la digestión y el metabolismo; estimula la

concentración, la memoria y el aprendizaje; fortalece los huesos, los músculos, el sistema inmunológico, la motricidad, el equilibrio y el tono muscular.”

Como se menciona las actividades físicas son fundamentales, ya que estas influyen positivamente en el desarrollo de personas incluyendo a los niños, entre ellas la coordinación, el equilibrio, lanzar, saltar, etc. La implementación de estas actividades físicas provoca que el pequeño aprenda y potencie su desarrollo en diversas áreas.

Es porque es esencial que estas actividades sean implementadas desde una edad temprana para que de esta forma los niños a futuro tengan buen rendimiento físico y eviten problemas de salud.

5. METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN

5.1 MAPA DE ACTORES

El mapa de actores se establece a partir de la experiencia obtenida en la práctica preprofesional en la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” (Manta) y en la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” (Montecristi). En este proceso intervienen actores internos, tales como los infantes del Subnivel 2, las docentes encargadas de las aulas y las estudiantes practicantes. Por otro lado, los actores externos están compuestos por el director del centro educativo y los padres de familia.

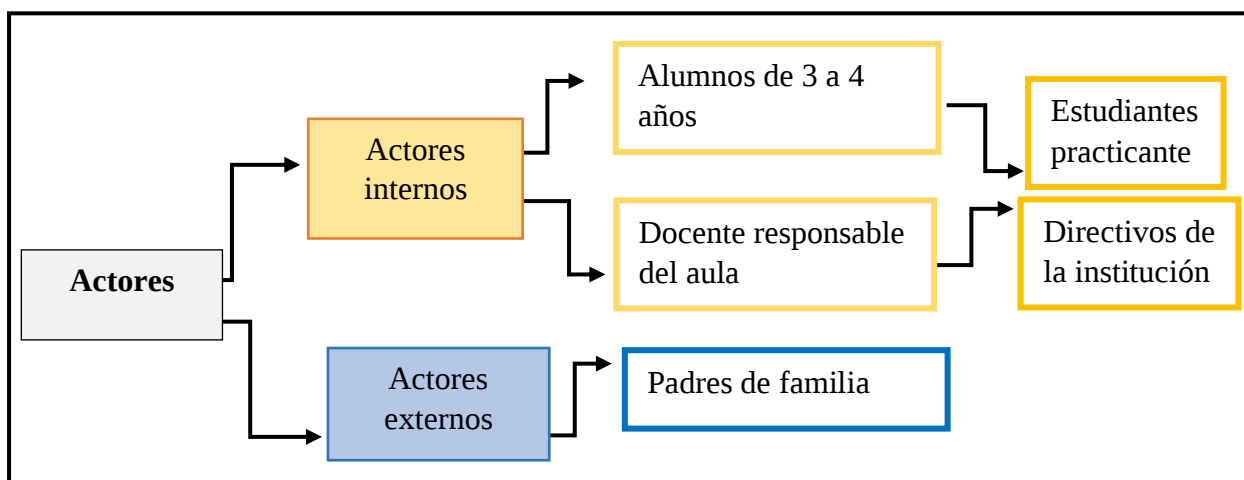
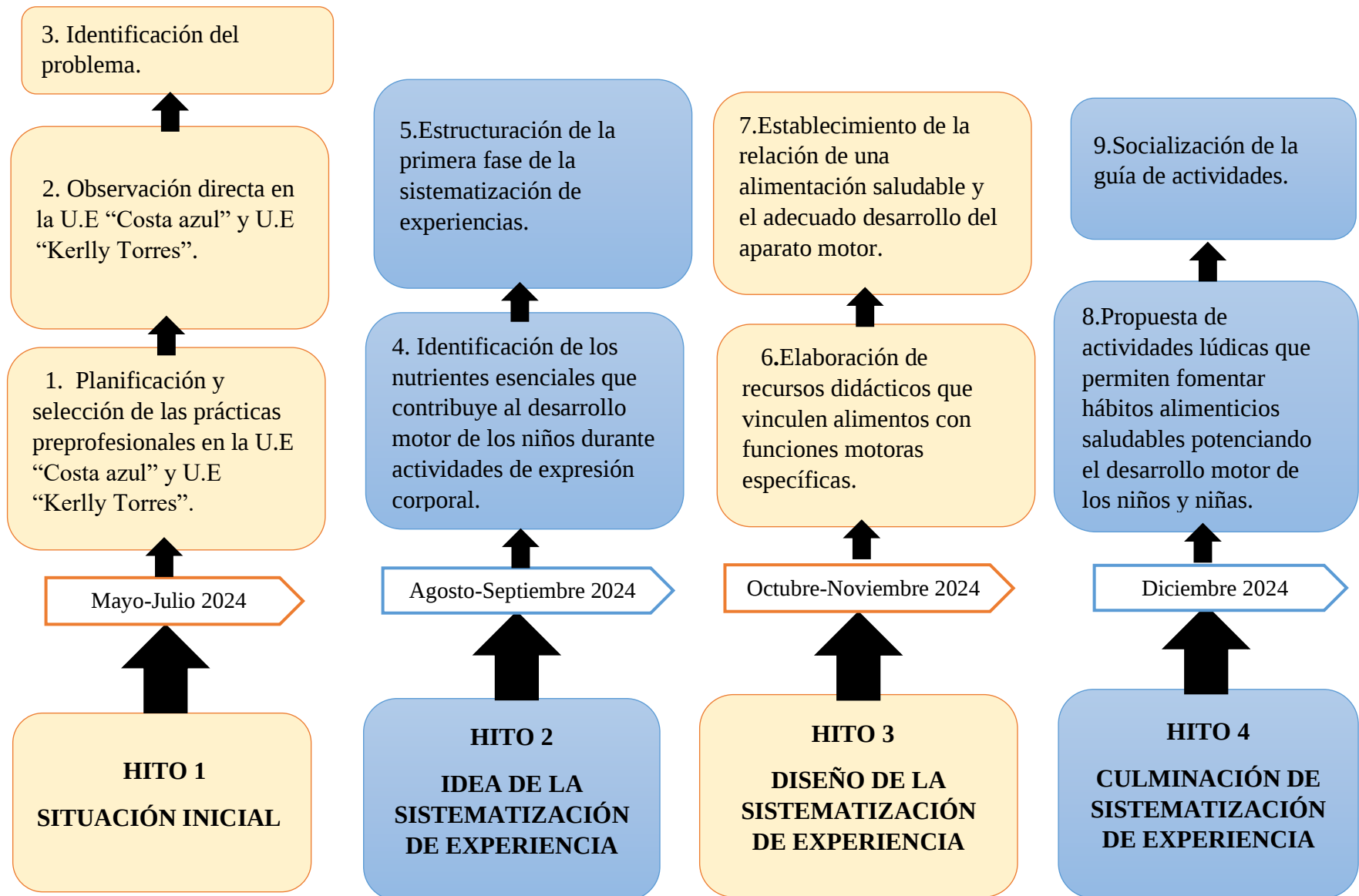


Gráfico 1: *Determinación de actores de la sistematización*

Matriz 1: *Determinación de relaciones de poder*

INVOLUCRADOS	ALTA INFLUENCIA	MEDIA INFLUENCIA	POCA INFLUENCIA
Docente responsable del aula de la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” y la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño”	X		
Niños de Subnivel Inicial 1 de la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” y la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño”	X		
Estudiantes de prácticas laborales II de la Carrera de Educación Inicial 2016.	X		
Padres de familia	X		
Directivos de las instituciones		X	

Gráfico 2: Hitos de la sistematización
5.2 HITOS DE LA SISTEMATIZACIÓN



5.3. RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Matriz 2: Análisis de la situación inicial

ASPECTOS	FACTORES QUE LIMITARON LA RESOLUCIÓN DE UN PROBLEMA
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA A través de una alimentación saludable los niños van a obtener un mejor desarrollo motriz, puesto que, proporciona nutrientes esenciales que fortalecen músculos, huesos, etc. Favoreciendo su desarrollo físico, mejora la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular lo que permite a los niños realizar actividades con mayor facilidad como: saltar, caminar, gatear, etc.	Entre los factores que limitaron la resolución de problemas se evidenció: ❖ Insuficiencia de hábitos alimenticios adecuados en el entorno familiar. ❖ Desconocimiento de la relación entre la alimentación saludable y el desarrollo motor. ❖ Escasez de recursos y tiempo para realizar actividades de movimiento asociadas a la educación alimentaria.
ANÁLISIS DE LAS CAUSAS DEL PROBLEMA La principal causa del problema esta direcciona a la falta de hábitos alimenticios en los infantes. Los niños a la hora de lonchar ingerían alimentos no saludables, como snacks procesados, alimentos azucarados, bebidas azucaradas, grasas, entre otros.	La insuficiencia de hábitos de una alimentación saludable se evidenció en la dificultad para realizar actividades de coordinación, equilibrio y control corporal. Además, la fatiga constante, la baja resistencia física, lo que limita el desarrollo de sus habilidades motrices.

AMBIENTE DE INTERVENCIÓN	GRUPO META	FECHA DE INICIO Y DURACIÓN
Unidad Educativa “Costa Azul” en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa “Kerlly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi.	Autoridad, docentes, niños del subnivel inicial 2 de las Unidades Educativas “Costa Azul” en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa “Kerlly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi.	Se llevó a cabo en el periodo lectivo 2024(1)

5.3.1 Análisis de la intervención

Matriz 3: Análisis de la intervención

DIMENSIONES Y ELEMENTOS	FACTORES QUE FAVORECIERON A LA INTERVENCIÓN	FACTORES QUE DIFICULTARON LA INTERVENCIÓN	RESULTADOS ESPERADOS	RESULTADOS NO ESPERADOS
ENFOQUE Alimentación saludable como eje transversal en la expresión corporal.	-Relación del tema con situaciones cotidianas (comer en casa, escuela). -Apoyo de las docentes al integrar el contenido en actividades físicas. -Interés de los niños por conocer alimentos a través de juegos y dramatizaciones.	-Poco apoyo de algunas familias en la práctica de hábitos alimenticios en el hogar. -Escaso conocimiento previo de algunos niños sobre los alimentos nutritivos.	-Mayor conocimiento de los alimentos saludables. -Asociación entre una buena alimentación y la energía para moverse para realizar las actividades.	-Algunos niños mostraron preferencia por alimentos no saludables, aunque conocían los beneficios de los nutritivos.

ESTRATEGIA Actividades lúdicas de la expresión corporal relacionadas con los alimentos.	-Uso de canciones, dramatizaciones y juegos de movimiento que motivaron la participación. -Participación activa al relacionar los alimentos con el movimiento. -Motivación al realizar juegos corporales vinculados con la energía que brindan los alimentos.	-Limitaciones del tiempo en la jornada escolar. -Escaso material didáctico disponible para presentar alimentos. -Necesidad de explicar de manera clara la relación entre alimentación y fuerza motriz. -Variabilidad en la comprensión del mensaje según el ritmo de aprendizaje de cada niño.	-Desarrollo del control motor mediante actividades físicas vinculadas a la alimentación. -Fortalecimiento de hábitos saludables a través del juego. -Estimulación del desarrollo motor grueso mediante saltos, carreras y movimientos coordinados. -Conciencia inicial sobre la relación entre comer saludable y tener energía para moverse.	-Algunos niños se distrajerón con mayor facilidad cuando la actividad no incluía movimiento constante. -Algunos niños aún prefieren relacionar el juego únicamente con el movimiento, sin tomar en cuenta la alimentación como parte del aprendizaje.
--	--	--	--	---

MATERIALES Y RECURSOS Tarjetas ilustradas de alimentos saludables y no saludables, aros, pelotas, colchonetas, imágenes para dramatización.	-Recursos visuales y lúdicos que captan el interés de los niños. -Material adaptado a la edad y comprensible para diferenciar alimentos sanos y no sanos.	-Limitación de materiales suficientes para cada niño en actividades grupales. -Desgaste en los materiales gráficos con el uso continuo.	-Aumento del interés y la participación en las actividades físicas. -Refuerzo del vocabulario relacionado con la alimentación.	-En ciertos momentos los niños se concentran más en el uso del material (tarjetas, pelotas) que en la reflexión sobre el hábito alimenticio.
---	--	--	---	--

5.3.2 Análisis de la situación final

Matriz 4: Análisis de la situación final

DIMENSIONES ELEMENTOS	ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS	ASPECTOS DESCONOCIDOS	ADAPTACIONES REALIZADAS
Enfoques: Conforme con la sistematización se estipuló que la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” y la Unidad Educativa “Kerlly Annabel” implementan bajas actividades como ferias de comida saludables o campañas de sensibilización sobre la importancia de una buena nutrición. Misión:	-Las educadoras a inicio del año lectivo realiza reuniones con los padres de familia para hablar sobre los alimentos que se deben enviar en las loncheras. -Las profesoras brindan apoyo a los niños que padecen de bajo rendimiento físicos durante las actividades corporales.	-Falta de charlas nutricionales y campañas de alimentación saludable a nivel escolar. -Las actividades de expresión corporal no están de acuerdo a la edad de los niños.	-Las docentes desconocen la importancia que tiene una buena nutrición para el desarrollo de la expresión corporal en los niños. -Las practicantes desconocen la alimentación diaria que le brindan los padres a los niños del nivel inicial.	Teniendo como objetivo general, determinar la influencia de los alimentos saludables para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal, las practicantes con cooperación de las maestras realizaron adaptaciones en diversas actividades: -Bailes corporales “El baile del cuerpo”. -Juegos de “rápido y lento” donde van a comprender conceptos

Entender la importancia de una buena nutrición en los infantes para que de esta forma su expresión corporal no se vea afectada.				de espaciales y de velocidad -Actividades de “posturas con el cuerpo” donde van a desarrollar equilibrio y conciencia corporal.
---	--	--	--	--

5.3.3 Análisis de la intervención

Matriz 5: *Análisis de la situación inicial y situación final*

DIMENSIONES/ELEMENTOS	SITUACIÓN INICIAL	SITUACIÓN FINAL
ENFOQUES	A través de la observación se rescató que la alimentación dentro del aula no era la adecuada, dentro de las loncheras de los niños la mayoría eran alimentos ultra procesados o snacks, grasas, etc. Estos alimentos en exceso causan que los niños tengan baja energía durante las actividades.	Se realizaron talleres de nutrición durante el ciclo escolar para que de esta forma los padres hagan conciencia de que una alimentación sana es lo más importante durante la primera infancia de los niños, ya que esta beneficia al desarrollo integral.
ESTRATEGIAS	Las estrategias que se implementaron previamente es que al inicio de año las maestras realizan reuniones con los padres de familia para de esta forma organizar el tema en cuanto a la alimentación que se envía dentro de las loncheras de los niños.	Se establecieron rincones de aprendizaje que relacionan los alimentos con el desarrollo motor, permitiendo que los niños identifiquen de forma autónoma qué alimentos les brindan más energía para sus juegos.

ACTIVIDADES	Las actividades que se realizaban respecto al área motora se realizaban dentro y fuera del salón, los niños debían ejecutar actividades de saltar, equilibrio, bailes corporales, entre otras. No todos los niños realizaban estas actividades puesto que se les veía bajo rendimiento en su energía.	Las actividades estaban muy bien diseñadas de acuerdo al rango de edad de los niños. Fueron actividades conforme a la destreza de los niños de este nivel inicial.
APRENDIZAJES DE LOS BENEFICIARIOS	Se identifica un bajo rendimiento de energía en la mayoría de los niños, donde los pequeños no realizaban los bailes corporales, y no tenían interés en realizar actividades motoras.	Se evidenció una mejora sustancial en los niveles de energía de los niños durante las jornadas de expresión corporal, logrando que la mayoría participara activamente en actividades de salto, equilibrio y bailes.

INFORME DE LA SISTEMATIZACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La presente sistematización de experiencia tiene como finalidad reflexionar, analizar y compartir el proceso desarrollado sobre la alimentación saludable y su relación con el desarrollo motor, específicamente en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años. Este estudio se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” y en la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” durante el período lectivo 2024–2025.

Esta experiencia surge a partir de la necesidad de fomentar, en los niños y niñas, hábitos alimentarios adecuados que beneficien su crecimiento, bienestar y el fortalecimiento del aparato motor. Se parte de la premisa de que una alimentación equilibrada influye directamente en su energía, coordinación, equilibrio y rendimiento en las actividades corporales.

La propuesta se desarrolla dentro del ámbito de la expresión corporal. A través del movimiento, el juego y la actividad física, los niños expresan emociones, fortalecen su motricidad y desarrollan habilidades que favorecen su autonomía. Desde este enfoque, la alimentación saludable se convierte en un pilar fundamental para garantizar un desarrollo integral y armónico en la primera infancia.

Además, esta sistematización busca rescatar las experiencias vividas con el fin de identificar los logros, desafíos y aprendizajes obtenidos durante el proceso. De igual manera, se pretende aportar con una mirada crítica y reflexiva sobre las estrategias pedagógicas aplicadas, contribuyendo al fortalecimiento de prácticas educativas innovadoras que integren la educación alimentaria y el desarrollo motor en la educación inicial.

El objetivo general de la sistematización: Determinar la influencia de los alimentos saludables para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa “Costa Azul” en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa “Kerlly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi, durante el periodo lectivo 2024-2025.

De esta manera se detallan los siguientes objetivos específicos, el primer objetivo desde una perspectiva teórica es: Identificar los nutrientes esenciales que contribuye al desarrollo motor de los niños durante actividades de expresión corporal; el segundo objetivo desde lo técnico es: Establecer la relación de una alimentación saludable y el adecuado

desarrollo del aparato motor y el último objetivo se enfatiza en lo práctico que es: Proponer actividades lúdicas que permitan fomentar hábitos alimenticios saludables potenciando el desarrollo motor de los niños y niñas. Estos objetivos combinan el conocimiento teórico con la práctica educativa para apoyar el desarrollo integral de los infantes.

Edgar & Romero (2008) nos indican que “Los hábitos de alimentación de los preescolares se caracterizan por su independencia, tanto en habilidades físicas que le permiten movilidad y autoalimentarse.”

Es decir, los niños y niñas desarrollan destrezas motoras que les permiten manipular, desplazarse con libertad y participar activamente en su propia alimentación. Además, comienzan a tomar decisiones sobre los alimentos que desea ingerir, explorando nuevas texturas y sabores. Por esta razón, es imprescindible que los adultos acompañen y orienten de forma positiva hábitos alimenticios que pueden perdurar para toda la vida.

Los hitos que se determinan en la vivencia pertenecen a la sistematización, donde se presentan los periodos de las practicas preprofesionales desarrolladas posteriormente, este informe de sistematización cuenta con la participación de las autoras de sistematización de experiencia.

El primer hito forma parte de la planificación de la selección de prácticas preprofesionales, y la recopilación de información teórica de una alimentación saludable para el desarrollo de la expresión corporal, donde mediante una observación directa se identificó el problema en los niños de 3 a 4 años de dichas instituciones.

El segundo hito corresponde a la identificación de los nutrientes esenciales que influyen en el desarrollo motor de los pequeños durante actividades de expresión corporal, así mismo se realizó la estructuración de la primera fase de la sistematización de experiencias.

El tercer hito concierne a la elaboración de materiales didácticos vinculados a una alimentación sana para enseñar a los niños la importancia de este en su crecimiento. También se estableció la relación de una alimentación saludable y el adecuado desarrollo del aparato motor.

Finalmente, el cuarto hito corresponde únicamente a la propuesta de actividades lúdicas para fomentar hábitos saludables dentro del salón de clases y de esta forma poder potenciar el desarrollo motor de los niños.

Para enriquecer la narrativa de la descripción se codifica a los actores involucrados de la siguiente manera:

ACTORES	ROL QUE DESEMPEÑA	TÉCNICAS	NÚMERACIÓN	CÓDIGO
Dra. Zila Saron Zambrano Cedeño	Directora	Autorización institucional	01	Z.S.Z.C.01
Lcda. María Eugenia Vélez Vélez	Directora	Autorización institucional	02	M.E.V.V.02
Lcda. Jenny Narcisa Reyes Delgado	Educadora	Entrevista	01	J.N.R.D.01
Lcda. Roxana Fabiola Ruiz Santana	Educadora	Entrevista	02	R.F.R.S.02
Niños del subnivel Inicial 2 (3 años)	Estudiantes	Observación	01	N.I.E.O.01
Niños del subnivel Inicial 2 (4 años)	Estudiantes	Observación	02	N.I.E.O.02
Rosa Gabriela López Bravo	Padre de familia	Entrevista	01	R.G.L.B.01
Liz Katherine Moreira Ávila	Padre de familia	Entrevista	02	L.K.M.A.02

1. DESCRIPCIÓN INICIAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 CONTEXTO ESPACIAL Y TEMPORAL DE LA SISTEMATIZACIÓN

La FETAH (Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades) de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí brinda aprendizajes importantes que promueve

el aprendizaje significativo, dentro de la malla curricular están ubicadas las asignaturas de Desarrollo y Expresión de la Corporalidad, también se encuentra la asignatura de Nutrición Infantil y Puericultura, donde estas materias nos transmitieron conocimientos que nos permitió poner en prácticas al realizar actividades a los niños y encontrar una problemática dentro de los salones de clases del Subnivel 2 en las instituciones donde se realizó las pasantías, es por ello, que durante la observación se evidenció que diversos niños no llevaban dentro de la lonchera alimentos saludables y presentaban problemas en su desarrollo motor.

Las prácticas preprofesionales I, II y III se realizó en la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” de la ciudad de Manta y en la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” de la ciudad de Montecristi durante el periodo lectivo 2024-2025 en la fecha 4 de mayo del 2024 la cual tuvo una duración de 192 horas, lo que cumplió un total de 49 días asistidos.

Como ya se mencionó anteriormente las prácticas preprofesionales I, II y III se realizó en la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” de la ciudad de Manta y en la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” de la ciudad de Montecristi, son instituciones públicas que ofrecen una educación presencial en jornadas vespertina y matutina, abarcan niveles desde inicial hasta bachillerato.

A continuación, se presenta la misión y visión de la U.E “Costa Azul”

Misión: Somos una Institución Educativa de innovación y optimismo con grandes desafíos hacia el servicio educativo. Nuestra misión es garantizar una formación integral en los estudiantes, desarrollando en ellos capacidades, habilidades, actitudes y valores: competencias fundamentales para su incorporación a la sociedad y para el aprendizaje a lo largo de la vida. Propiciamos un entorno adecuado para el pleno desarrollo de los estudiantes con necesidades educativas especiales, fomentando un ambiente de interculturalidad, de solidaridad y de respeto hacia la naturaleza basado en los principios del Buen Vivir.

Visión: La U.E.F. “Costa Azul” será reconocida como una institución líder en la formación de estudiantes con excelencia académica y sólidos valores morales, que practica firmemente la inclusión y apoya con solidez a estudiantes con necesidades educativas especiales, impactando positivamente en la sociedad mantense, siendo un referente para las actuales y nuevas instituciones, demostrando que ante las adversidades nos podemos levantar de forma integrada y exitosa.

A continuación, se presenta la misión y visión de la U.E “Kerlly Torres Cedeño”

Misión: “Somos una Unidad Educativa Siglo XX fiscal que presta sus servicios, en coherencia a las políticas educativas nacionales y la aplicación de pedagogías actuales, holísticas e innovadora para la formación integral del ser humano, al más alto nivel, desde una perspectiva científica-cultural humanista; contribuyendo a la conversación del medio ambiente y la naturaleza, al desarrollo de la comunidad educativa y de una ciudadanía solidaria, equitativa e inclusiva en el marco de justicia y paz.”

Visión: “Lograr en 5 años que la Unidad Educativa Siglo XX sea líder institucional convirtiéndose en un centro de recurso y apoyo educativo para la comunidad por su propuesta curricular holística e innovadora con fundamentos pedagógicos significativos; que garanticen una formación integral e inclusiva para la vida y el trabajo, en un contexto en el que se impulsará la interculturalidad, la protección del medio ambiente, educación sexual, el cuidado a la salud y hábitos de recreación, ajustado a la práctica de valores y el buen vivir para el desarrollo sostenible y apertura al mundo globalizado a través de proyectos de emprendimientos”

Posteriormente, podemos indicar las actividades que se llevaron a cabo en las prácticas preprofesionales I, II y III las cuales se pueden constatar en las planificaciones:

- Jueves 11 de julio del 2024 se realizó el baile de las frutas y posteriormente el juego de la rayuela de frutas
- Viernes 12 de julio del 2024 se ejecutó una feria de frutas presentando su fruta favorita para luego degustar una deliciosa ensalada de frutas.
- Miércoles 03 de julio del 2024 se llevó a cabo la actividad de juego de roles donde los niños se convirtieron en pequeños chefs de alimentos sanos, donde se preparó un platillo de frutas.
- Lunes 15 de julio del 2024 se desarrolló actividades de movimiento(circuito) previo a eso se realizó” el baile de la ensalada” luego se trabajó en el reconocimiento de alimentos saludables en el que tuvieron que alimentar al niño (material didáctico) con frutas y verduras.

2.2. ACTORES INVOLUCRADOS

Dentro del presente informe de sistematización de experiencias denominado como “Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años”, se encuentran involucrados personajes que desempeñan un papel fundamental dentro de la investigación.

Como actores principales tenemos a los niños del Subnivel Inicial 2 (3 a 4 años) e las Unidades educativas fiscales “Costa Azul” de la ciudad de Manta y “Kerlly Annabel Torres” en la ciudad de Montecristi.

El rol que cumplen las docentes del aula en este proceso es esencial permitiéndonos una investigación veraz y enriquecedora: Lcda. Jenny Narcisa Reyes Delgado docente del aula de la U.E “Costa Azul” asimismo la Lcda. Roxana Fabiola Ruiz Santana docente del aula de la U.E “Kerlly Torres Annabel”

Las directoras de las instituciones educativas, quienes nos brindaron seguridad y comodidad al momento de realizar nuestras prácticas preprofesionales. Dra. Zila Saron Zambrano Cedeño, directora de la U.E “Costa Azul y la Lcda. María Eugenia Vélez Vélez, directora de la U.E. “Kerlly Torres Cedeño”, de igual manera los padres de familia son otros de los actores involucrados, y por último las estudiantes de prácticas I, II y III de la carrera de educación inicial, Edith Liseth Casquete Vásquez y Shirley Yamileth Marcillo Pin.

3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO

La presente sistematización se desarrolló en las Unidades Educativas “Costa Azul” (Manta) y “Kerlly Torres Annabel” (Montecristi), enfocándose en el Subnivel Inicial 2 durante el periodo 2024-2025. El proceso, que integró 192 horas de prácticas preprofesionales, permitió una observación participante y sistemática, técnica fundamental para recolectar datos cualitativos sobre la relación entre los hábitos alimenticios y la motricidad.

Desde el inicio, se identificó que la alimentación saludable no es solo un factor biológico, sino un determinante del desarrollo motor. Según autores como Piaget, el desarrollo cognitivo en la infancia temprana está estrechamente ligado a la acción motriz; por lo tanto, una deficiencia nutricional impacta directamente en la capacidad del niño para

explorar su entorno. En la práctica, esto se evidenció al contrastar la energía y disposición de los niños que consumían frutas y proteínas frente a aquellos con dietas altas en azúcares.

Para posibilitar la realización de estas prácticas preprofesionales la Mg. Yanina Cantos docente de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí quien es responsable y encargada de organizar la asignación y la distribución de las estudiantes en las diferentes unidades educativas y sus respectivos salones de clases.

A través de esta oportunidad pudimos poner en prácticas diversas habilidades y conocimientos que hemos empleado en el transcurso de nuestra Carrera de Educación inicial impartido en la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.

De igual manera, la docente Mg. Blanca Herrera quien estuvo comprometida a supervisarnos y ver nuestro desenvolvimiento en las prácticas preprofesionales dentro de las instituciones educativas.

El proceso de recolección de información, validado mediante oficios a las autoridades de las instituciones, permitió triangular las perspectivas de docentes, padres y la observación directa. De modo que, solicitamos mediante un oficio a las directoras Z.S.Z.C.01 y M.E.V.V.02 con la finalidad de obtener el permiso y hacer viable la implementación de los instrumentos. Los instrumentos utilizados para recolección de información tales como: entrevistas y ficha de observación fueron de gran apoyo para organizar este proceso.

Las docentes J.N.R.D.01 y R.F.R.S.02 coinciden en que la malnutrición genera fatiga prematura. Este hallazgo se vincula con la teoría del gasto energético, donde alimentos procesados provocan picos de glucosa seguidos de letargo, afectando la expresión corporal. Como señala la teoría del desarrollo infantil, un niño sin la energía adecuada no logra alcanzar los hitos de coordinación necesarios para su edad, así mismo resaltaron sobre los tipos de alimentos adecuados para que los niños mantengan la energía durante las actividades, J.N.R.D.01 y R.F.R.S.02 creen fundamental el reconocer que las frutas frescas, yogurt, vegetales, cereales y pequeñas porciones de proteínas, son alimentos que aportan energía sin pesadez.

J.N.R.D.01 indica que, alimentarse frecuentemente con comidas chatarras o bebidas azucaradas afecta a la atención y al desempeño motor del niño mientras que R.F.R.S.02 menciona que, las comidas pesadas antes de las actividades afectan la coordinación, provoca cansancio y reduce la participación en los niños.

Los hallazgos derivados de la entrevista a J.N.R.D.01 y R.F.R.S.02 revelan una correlación directa entre la malnutrición y el déficit atencional durante las sesiones de expresión corporal. Esta situación es crítica, pues como señala la literatura sobre desarrollo motor (Coronado, 2023), la atención es el proceso cognitivo base para la ejecución de movimientos complejos. Por tanto, el consumo de comida chatarra no es solo un problema de salud física, sino un obstáculo para el desarrollo de habilidades motoras.

J.N.R.D.01 y R.F.R.S.02 destacaron que a través de los juegos, cuentos o actividades lúdicas relacionan los alimentos saludables para que los niños aprendan sobre la importancia de ello.

Ya que, estas actividades son profundamente efectivas porque conectan con la curiosidad innata de la infancia; cuando un niño juega a nutrir su cuerpo a través de un cuento o un desafío motor, está construyendo un vínculo de amor y cuidado hacia sí mismo. En última instancia, el éxito de estas estrategias radica en que permiten aprender con alegría, transformando el aula en un espacio donde comer sano se siente como un logro compartido.

En cuanto a los padres de familia, se realizó un cuestionario de entrevista donde R.G.L.B.01 demostró poseer un conocimiento básico sobre el tema, identificando alimentos como legumbres, frutas, lácteos y carnes como esenciales para el crecimiento. En contraste, otros representantes como L.K.M.A.02 manifestaron no conocer con claridad qué alimentos benefician el desarrollo infantil, recurriendo en ocasiones a productos procesados debido a la falta de tiempo. Estos hallazgos demuestran que la alimentación en el nivel inicial es un fenómeno social y económico, y no únicamente educativo.

R.G.L.B.01 hace referencia que en casa utiliza videos educativos y esto le ayuda a que el niño comprenda sobre la importancia de la alimentación saludable y muchas veces son videos que les permite realizar movimientos como saltar en cambio L.K.M.A.02 comentó que por su trabajo no pasa el mayor tiempo en casa lo que dificulta en realizar algún tipo de enseñanza más detallada, aun así cuando se encuentra en casa si le comenta sobre los beneficios que tiene el comer saludable, diciéndole , si come sano será fuerte, entre otras cosas.

Esta diversidad de realidades en los hogares pone de manifiesto que la formación de hábitos saludables no es una tarea lineal, sino un desafío humano marcado por el ritmo de la vida cotidiana. Mientras algunos padres encuentran en la tecnología un aliado para motivar el movimiento y la consciencia nutricional, otros libran una batalla diaria contra el reloj,

intentando compensar su ausencia con palabras de aliento y consejos rápidos sobre la fortaleza física. Al final, estas vivencias demuestran que, más allá del conocimiento técnico, los padres desean lo mejor para sus hijos dentro de sus posibilidades; esto invita a la institución educativa a no juzgar, sino a abrazar estas realidades, brindando herramientas que sean prácticas y accesibles para que el mensaje de bienestar llegue al corazón del niño, sin importar cuán ocupada esté la agenda familiar.

Finalmente, en los grupos N.I.E.O.01 y N.I.E.O.02, la ficha de observación fue el instrumento clave para notar que la preferencia por snacks y grasas correlaciona con la falta de interés en actividades de locomoción. Aquí se observa lo que la literatura denomina 'sedentarismo inducido por la dieta', donde el niño prefiere la inactividad debido al malestar o pesadez física.

Específicamente, en el grupo N.I.E.O.01, se observó que diversos estudiantes llevaban alimentos poco nutritivos en su lonchera, lo que provocaba dificultades para realizar acciones motoras básicas como, caminar, correr y saltar; además, estos niños manifestaban fatiga prematura al iniciar con las actividades físicas.

Por otro lado, en el grupo N.I.E.O.02 se observó que los niños preferían comida procesada con alto contenido de grasa. No obstante, se evidenció que la mayoría de niños llevaban comida casera. De este grupo, se identificó a un niño que consumía regularmente alimentos altos en grasa, snacks y gaseosas; al momento de iniciar las actividades, no mostraba interés y, cuando las realizaba, se notaba cansado. Este alumno no conocía la importancia de una alimentación saludable ni los beneficios de bienestar y fuerza que esta aporta.

Al observar de cerca estas situaciones, nos damos cuenta de que cuando un niño no recibe los nutrientes que necesita, su cuerpo se siente como una máquina sin combustible. No es que el niño no quiera jugar o que sea 'perezoso'; lo que sucede es que su cuerpo está haciendo un esfuerzo doble para procesar alimentos pesados, y eso le quita las ganas de saltar o correr con sus amigos. Es muy importante notar que, cuando un pequeño se queda sentado viendo cómo los demás se divierten, se empieza a sentir diferente o excluido, y eso también afecta su alegría en la escuela.

Por eso, más allá de prohibir ciertos alimentos, el verdadero reto es enseñarles con amor. Si logramos que los niños vean las frutas y verduras como sus mejores amigos para tener fuerza y no cansarse, ellos mismos empezarán a notar el cambio. Un niño que se siente ligero y con energía es un niño que participa, que se ríe y que descubre todo lo que es capaz

de hacer. En el fondo, lo que queremos es que cada estudiante entienda que comer sano no es una regla aburrida, sino el secreto para poder jugar más tiempo, sentirse bien con su cuerpo y crecer con toda la energía que su infancia merece.

4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA

4.1 DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO

Para el proceso de sistematización, se utilizó la matriz FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) como herramienta de diagnóstico situacional. Este instrumento permitió identificar los factores internos y externos que inciden en el desarrollo educativo de las instituciones participantes, facilitando una visión integral de las capacidades y desafíos presentes en cada contexto.

FODA - U.E “Costa Azul”

En la Unidad Educativa "Costa Azul", el diagnóstico revela una estructura institucional sólida en cuanto a su oferta académica y enfoque inclusivo. No obstante, se evidencia una tensión entre su capacidad operativa y la realidad socioeconómica del entorno.

Fortalezas	Oportunidades
-Cobertura educativa integral, desde el nivel inicial hasta bachillerato	-Vinculación con la comunidad, en el desarrollo de talleres eventos deportivos y culturales
-Implementación de proyectos sociales y de inclusión	-Acceso a incentivos educativos nacionales como programas del Ministerio de Educación
Debilidades	Amenazas
-Sobre carga de estudiantes	-Entorno comunitario con factor de riesgo social
-Necesidad continua de recursos	-Condición socioeconómica de los estudiantes

FODA – U.E “Kerlly Annabel Torres”

En el caso de la U.E. "Kerlly Annabel Torres", destaca el capital humano y el ambiente escolar positivo. El diagnóstico identifica que, aunque existe un compromiso docente notable, las carencias en infraestructura y seguridad externa condicionan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Fortalezas	Oportunidades
-Docentes comprometidos en su área laboral y desempeño en la institución	-Educación integral que fomenta diversas oportunidades de aprendizajes.
-Clima institucional basada en el respeto y la convivencia escolar.	-La institución recibe a estudiantes practicantes.
Debilidades	Amenazas
-Falta de recursos didácticos actualizados.	-La inseguridad en el entorno comunitario.
-Infraestructura que requiere mejoras y mantenimiento.	

4.2 TRANSFORMACIONES O MEJORAS PRODUCIDAS

A lo largo de la sistematización de experiencia en las instituciones educativas “Costa Azul” situada en ciudad de Manta y “Kerlly Annabel Torres” de la ciudad de Montecristi, se considera que las transformaciones observadas en el aula de clases se lograron gracias a la aplicación de actividades fomentando un aprendizaje significativo lo cual aporta de una manera relevante a la vida profesional.

Transformaciones o mejoras producidas por las directoras:

Se percibía una relación formal y protocolaria, donde las practicantes se limitaban al cumplimiento de horas sin una guía específica sobre la cultura institucional.

Se pasó de una recepción pasiva a un acogimiento activo y orientador. Las directoras facilitaron la integración total de las pasantes de la ULEAM, brindando soporte administrativo y pedagógico. Esto generó un ambiente de confianza que permitió ejecutar las actividades planificadas sin contratiempos, validando el rol de la practicante como un agente de cambio.

Transformaciones o mejoras producidas por las docentes:

Al inicio, las docentes titulares utilizaban métodos tradicionales que, aunque funcionales, resultaban teóricos para abordar la nutrición y el área motora.

Gracias a la sugerencia e implementación de nuevas estrategias por parte de las pasantes, se impulsó una innovación metodológica mediante el uso de estrategias lúdicas. Este cambio permitió que el cuerpo docente adoptara herramientas más dinámicas, logrando que la alimentación saludable dejara de ser un concepto abstracto para convertirse en una experiencia viva y significativa dentro del aula.

Transformaciones o mejoras producidas por los niños:

Los niños del subnivel Inicial 2 mostraban un conocimiento limitado sobre la relación entre lo que comían y su capacidad física. Se observaban hábitos alimenticios poco supervisados y un desarrollo motor acorde a la edad, pero sin una estimulación dirigida.

Se evidenció un incremento notable en el interés y la participación. Los niños no solo identificaron alimentos saludables, sino que se registró una mejora en su desempeño motor. Se observó mayor destreza, coordinación y resistencia en actividades de motricidad gruesa como mayor equilibrio y precisión al correr, saltar y atrapar objetos.

Transformaciones o mejoras producidas por las estudiantes practicantes:

Las practicantes poseían el conocimiento teórico de la carrera, pero con poca experiencia en la resolución de problemas reales sobre hábitos de vida saludable en el aula.

Lo más valioso de esta experiencia fue el cambio en la identidad profesional de las pasantes, quienes dejaron de percibirse como simples ejecutoras de actividades para reconocerse como diseñadoras de estrategias pedagógicas integrales. Actualmente, comprenden que su labor tiene un impacto social profundo, capaz de transformar significativamente la calidad de vida de los niños y sus familias.

4.3 CAMBIOS PRODUCIDOS EN LOS AGENTES COMUNITARIOS Y/O EDUCATIVOS

Tras la ejecución de las prácticas preprofesionales en la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” de Manta y la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres” de Montecristi, se generaron transformaciones profundas en los diversos actores del proceso educativo. Estos cambios se manifiestan en tres dimensiones fundamentales:

En primer lugar, a nivel pedagógico, las docentes titulares y las practicantes lograron trabajar colaborativamente y esto permitió trascender la enseñanza tradicional. Mediante la implementación de estrategias innovadoras como dramatizaciones, circuitos motrices y juegos de roles, se enfrentaron con éxito los desafíos relacionados con los hábitos alimenticios. A través de esta propuesta, el aula dejó de ser un espacio rígido para convertirse en un escenario de experimentación compartida, donde la comunicación y la creatividad fueron las herramientas principales para vincular la nutrición con el desarrollo físico.

A nivel actitudinal, se percibió un cambio notable en la disposición de los estudiantes y las familias. Los niños pasaron de una participación pasiva a mostrar un entusiasmo genuino por las actividades de reconocimiento y asociación de alimentos saludables. Por su parte, las madres de familia desarrollaron una mayor apertura y sensibilidad hacia las recomendaciones brindadas, reconociendo la importancia de su rol en el bienestar integral de sus hijos.

Finalmente, a nivel comportamental, se constataron cambios positivos y tangibles. Los estudiantes comenzaron a adoptar hábitos alimenticios saludables dentro del salón, lo cual se reflejó directamente en una mejora de su desempeño motor durante las actividades físicas. Este impacto se extendió al hogar, donde las madres de familia colaboraron activamente enviando alimentos nutritivos en las loncheras, validando así la efectividad de los programas de alimentación sana promovidos en las instituciones.

LECCIONES APRENDIDAS

A partir de la intervención realizada en las Unidades Educativas “Costa Azul” y “Kerlly Annabel Torres Cedeño”, se pudo reflexionar sobre varios aprendizajes relevantes para la práctica docente. En primer lugar, se evidenció que la planificación pedagógica requiere una organización técnica y coherente, en la que cada actividad responda claramente a objetivos de aprendizaje previamente definidos. En este proceso, la observación directa se consolidó como una herramienta fundamental para valorar tanto el progreso motor como el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

Asimismo, la experiencia permitió comprender que la articulación entre la teoría y la práctica no ocurre de manera automática, sino que depende en gran medida de la disposición del docente para adaptar los contenidos académicos a dinámicas lúdicas y significativas. Esto resultó especialmente importante al abordar la temática de la nutrición, donde fue necesario

transformar conceptos teóricos en actividades vivenciales que facilitaran la comprensión y participación activa de los niños.

En este contexto, se reconoce la importancia de diseñar estrategias didácticas que relacionen de manera explícita la identificación de alimentos saludables con el rendimiento físico. De esta forma, los estudiantes no solo adquieren conocimientos sobre alimentación, sino que también comprenden cómo una dieta equilibrada influye directamente en su energía y en el fortalecimiento de sus habilidades motrices.

Finalmente, para futuras intervenciones se considera pertinente estandarizar los instrumentos de evaluación, como las fichas de observación, con el fin de obtener registros más precisos y sistemáticos. Esto permitirá analizar con mayor claridad cómo la mejora en los hábitos alimenticios puede incidir positivamente en el desarrollo motor de los estudiantes, fortaleciendo así la calidad y el impacto de las propuestas pedagógicas implementadas

PRODUCTO EDUCO-COMUNICACIONAL

El producto derivado de esta sistematización consiste en una Guía Didáctica de Alimentación y Movimiento diseñada para niños de 3 a 4 años, la cual articula la educación nutricional con el ámbito de la expresión corporal mediante una estructura metodológica de tres fases: la exploración sensorial para identificar alimentos a través del ritmo, la ejecución motriz mediante circuitos que vinculan la energía nutricional con habilidades físicas, y una fase de interiorización para consolidar hábitos saludables. Este recurso se fundamenta en la relación directa entre la ingesta adecuada y el desarrollo motor, habiendo sido validado durante las 192 horas de práctica en las Unidades Educativas “Costa Azul” y “Kerlly Annabel Torres Cedeño”. La pertinencia del producto se evidencia en la correspondencia entre las actividades lúdicas propuestas y la mejora observada en la coordinación y actitud de los infantes, presentándose como una herramienta técnica y transferible que queda a disposición del tribunal y las instituciones como constancia de la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en la ULEAM.

El recurso diseñado para esta investigación puede consultarlo en el siguiente enlace:

<https://tinyurl.com/4jz3m3pr>

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, L., Roldán, M., & Cabrera, M. (2014). *La alimentación familiar. Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los transtornos de conducta alimentaria*. Sevilla: letialvarez1@gmail.com Universidad Pablo de Olavide Carretera Utrera Km 1, CP: 41013, Sevilla.
- Aparicio, M., Vega, D., & López, I. (2019). Expresioón corporal:Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones. *Acción motriz* , 26 .
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., . . . Revenga, J. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-u
- Coronado, S. R. (2023). Desarrollo motor: Desde una perspectiva integral. *GADE: Revista Científica ISSN:2725-2891*, 299.
- Domínguez Vásquez, P., Olivares Cortés, S., & Santos, J. L. (2008). *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil*. Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/123925>
- Domínguez Vásquez, P., Olivares Cortés, S., & Santos, J. L. (Septiembre de 2008). *Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil*. Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/123925>
- Edgar, V., & Romero, E. (2008). *Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes*. México: Instituto de Nutrición Humana, Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, CUCS, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, Jal., México.
- López, I., Vega, D., & Lara, M. (2019). Expresión corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acción Motriz*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6920316>.
- Lozano, N., & Alvarado, R. (2022). *Importancia de la alimentación saludable en niños del nivel inicial*. Obtenido de https://repositorio.escuelatarapoto.edu.pe/bitstream/20.500.14268/170/1/MONOGRFIA_RINA_CORAL_2024%5b1%5d.pdf
- Ministerio de Educación. (s.f.). *Cartilla 1 Alimentación Saludable*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Montalván, K. (2024). *Cómo es el Desarrollo Motor del Niño*. Obtenido de <https://www.studocu.com/pe/document/escuela-de-educacion-superior-pedagogica-publica-piura/educacion-fisica/monografia-desarrollo-motor/112547463>

Rosmery, S. O. (2022). *Actividades lúdicas y recreativas*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/645109679/MONOGRAFIA-ACTIVIDADES-LUDICAS-Y-RECREATIVAS>

Sánchez, P. (2025). Motricidad fina y gruesa. *Mundo del entretenimiento*.

Serrano, P., & Cira, L. (2019). *Motricidad fina en niños y niñas*. Narcea Ediciones.

Velásquez, G. (2006). *Fundamentos de una alimentación saludable* . Colombia : Universidad de Antioquia.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de sistematización y su informe de validación y confiabilidad.

Instrumentos de recolección de información

FICHA DE OBSERVACIÓN

I. DATOS REFERENCIALES:

II. **Tema del proyecto:** Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años.

a) **Muestra:**

b) **Investigador (es):**

- Casquete Vásquez, Edith Liseth.
- Marcillo Pin, Shirley Yamileth.

c) **Fecha:** _____ **Hora de inicio:** _____ **Hora final:** _____

d) **Nombre docente:** _____

e) **Objetivo del tema:** Determinar la influencia de los alimentos saludables para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años.

f) **Objetivo del instrumento:** Recopilar información relevante sobre la alimentación saludable para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 y 4 años mediante una ficha de observación dirigida a los niños.

g) **Procedimiento de recogida de información:** Ficha de observación.

II. CATEGORÍAS:

A. Alimentación saludable

B. Desarrollo motor

III. INSTRUCCIONES:

Estimada (o) docente:

Solicitamos cordialmente su contribución y se nos acceda aplicar el presente instrumento denominado Ficha de observación, mediante los resultados obtenidos una vez aplicado el instrumento nos servirá de ayuda para su mejoramiento.

De acuerdo con el tipo de pregunta o afirmación, marque con la mayor sinceridad posible con una X el indicador que considere pertinente, las alternativas, son:

Siempre_____ A veces_____ Nunca_____

DESARROLLO: FICHA DE OBSERVACIÓN

Criterios de observación		Sí	No	A veces	Observaciones
1	Reconoce alimentos saludables de los no saludables.				
2	Consume frutas, verduras u otros alimentos nutritivos al momento de lonchar.				
3	Responde corporalmente a estímulos musicales con movimientos espontáneos.				
4	Demuestra bienestar físico al involucrase activamente en juegos de movimiento.				
5	Ejecuta movimientos amplios usando brazos y piernas de manera intencionada.				
6	Demuestra energía durante actividades como caminar, correr y saltar de un lugar a otro.				
7	Mantiene fuerza y equilibrio para moverse después de comer alimentos saludables.				
8	Participa activamente en juegos de movimiento sin mostrar fatiga rápida.				
9	Se involucra en actividades corporales que fortalecen hábitos de vida saludable.				
10	Participa con interés en actividades de clasificación y preparación de alimentos saludables.				

ENTREVISTA A LA DOCENTE DE AULA

I. DATOS REFERENCIALES:

Tema del proyecto: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años.

Investigador (es):

- Casquete Vásquez, Edith Liseth
- Marcillo Pin, Shirley Yamileth

e) Fecha: _____ **Hora de inicio:** _____ **Hora final:** _____

f) Nombre docente: _____

g) Objetivo del instrumento: Obtener información relevante sobre la alimentación saludable para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niño niños de 3 y 4 años a través de la entrevista a la docente.

h) Procedimiento de recogida de información: Entrevista

II. CATEGORÍAS:

A. Alimentación saludable

B. Desarrollo motor

III. INSTRUCCIONES: Buenos días/tardes estimadas docente Somos Edith Liseth Casquete Vásquez y Shirley Yamileth Marcillo Pin Estudiantes de la Facultad de Educación, Turismo, Arte y Humanidades, actualmente estamos cursando el octavo semestre de la carrera de Educación Inicial, para lo cual estamos realizando un estudio sobre la alimentación saludable para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 y 4 años. En este sentido, siéntase libre de compartir sus ideas en este espacio. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, lo que importa es justamente su opinión sincera. Cabe aclarar que la información es sólo para nuestro trabajo.

¡Desde ya muchas gracias por su tiempo!

IV DESARROLLO: Entrevista

1. **¿De qué manera considera usted que una alimentación saludable influye en el desarrollo motor de los niños de 3 a 4 años durante las actividades de expresión corporal que se realizan en el aula?**

2. **¿Qué tipo de alimentos considera usted más adecuados para que los niños mantengan la energía durante las actividades de expresión corporal?**

3. **¿Qué importancia considera que tienen los nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales en el desarrollo de la fuerza, coordinación y equilibrio de los niños?**

4. **¿Cree que la falta de ciertos nutrientes puede afectar la motricidad o el aprendizaje de habilidades físicas en los niños?**

5. **¿Cómo orienta usted a los padres de familia sobre la importancia de incluir alimentos nutritivos en la alimentación diaria de sus hijos?**

6. **¿Puede dar un ejemplo de cómo los diferentes tipos de alimentos afectan la energía y el desempeño motor de los niños en clases?**

-
-
-
-
-
-
7. **¿Cómo motiva a los niños a relacionar la alimentación saludable con sentirse fuertes, ágiles y activos durante los juegos y actividades físicas?**

8. **¿Ha identificado que ciertos alimentos o patrones de alimentación afectan negativamente la motricidad de los niños? Si es así, ¿cuáles?**

9. **¿Cómo implementa en su planificación actividades que promuevan el desarrollo motor de los niños al mismo tiempo en que incentiva una alimentación saludable?**

10. **¿Qué tipos de actividades lúdicas considera que son efectivas para enseñar hábitos alimenticios saludables mientras desarrollan sus habilidades motoras?**

ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA.

II. DATOS REFERENCIALES:

Tema del proyecto: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años.

Investigador (es):

- Casquete Vásquez, Edith Liseth
- Marcillo Pin, Shirley Yamileth

e) Fecha: _____ **Hora de inicio:** _____ **Hora final:** _____

f) Nombre: _____

g) Objetivo del instrumento: Obtener información relevante sobre la alimentación saludable para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niño niños de 3 y 4 años a través de la entrevista hacia los padres de familia.

h) Procedimiento de recogida de información: Entrevista

II. CATEGORÍAS:

A. Alimentación saludable

B. Desarrollo motor

III. INSTRUCCIONES: Buenos días/tardes estimado/as, somos Edith Liseth Casquete Vásquez y Shirley Yamileth Marcillo Pin, estudiantes de la Facultad de Educación, Turismo, Arte y Humanidades, actualmente estamos cursando el octavo semestre de la carrera de Educación Inicial, para lo cual estamos realizando un estudio sobre la alimentación saludable para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 y 4 años. En este sentido, siéntase libre de compartir sus ideas en este espacio. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, lo que importa es justamente su opinión sincera. Cabe aclarar que la información es sólo para nuestro trabajo.

¡Desde ya muchas gracias por su tiempo!

IV DESARROLLO: Entrevista

1. **¿Considera usted que la alimentación que recibe su hijo o hija influye en su desarrollo físico y en la facilidad con la que realiza movimientos como correr, saltar o bailar?**

2. **¿Qué alimentos considera usted más importantes para que su hijo tenga la energía y fuerza necesarias al participar en juegos o actividades físicas?**

3. **¿Conoce usted cuáles alimentos que contienen los nutrientes esenciales que debe consumir su hijo para fortalecer su desarrollo motor?**

4. **¿Cree usted que una dieta poco nutritiva puede tener consecuencias en el desarrollo de sus habilidades motrices?**

5. **¿Dé que manera fomenta en casa el consumo de frutas, verduras, carnes, legumbres y otros alimentos ricos en nutrientes?**

6. **¿Ha observado que ciertos alimentos afectan la participación de su hijo en juegos o actividades físicas? Puede dar un ejemplo**

- 7. ¿Qué estrategias aplica en casa para que su hijo relacione la alimentación saludable en sentirse activo y participar con entusiasmo en los juegos?**

- 8. ¿De qué manera cree que la familia y la escuela pueden trabajar juntas para fomentar hábitos de alimentación saludable y promover el adecuado desarrollo motor de su hijo?**

- 9. ¿Qué tipo de actividades o juego cree que podrían animar a su hijo a seleccionar alimentos saludables mientras se mueve y se divierte?**

- 10. ¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades lúdicas organizadas por la institución educativa que fomenten a una alimentación saludable y el desarrollo motor de su hijo? ¿Por qué sí o por qué no?**

Oficio de informe de validación



Facultad de Educación, Turismo,
Artes y Humanidades

Carrera de Educación Inicial

Manta, 23 de octubre de 2025

Estimado docente.

Mg. Lucy López Bermeo

Docente-especialista

Carrera de Educación Inicial-FCE-UELEAM

Ciudad. -

De nuestras consideraciones:

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Carrera de Educación Inicial de la Facultad Ciencias de la Educación – ULEAM; quienes suscribimos estamos en el desarrollo del trabajo de integración curricular, opción de titulación seleccionada: Proyecto de investigación: Fase 1. De planificación o diseño, cuyo tema es: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fiscal "Costa Azul" en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa Fiscal "Kerly Annabel Torres Cedeño" en la ciudad de Montecristi durante el periodo lectivo 2024-2025.

Por lo que conocedores de su trayectoria profesional solicitamos su colaboración en emitir su criterio como **ESPECIALISTA** para la validación de los instrumentos de recogida de información.

Su criterio determinará la validación y confiabilidad de cada una de las preguntas que corresponden con los siguientes indicadores:

- Objetivos: Generales y Objetivos específicos

Adjuntamos matriz de valoración del instrumento.

Agradecemos su valiosa colaboración

Cordialmente,

Liseth Casquete

Casquete Vásquez Edith Liseth

Estudiante VIII Nivel

Marcillo Pin Shirley Yamileth

Marcillo Pin Shirley Yamileth

Estudiante VIII Nivel

Mg. Fanny María Muñoz Muñoz
Mg. Fanny María Muñoz Muñoz
Docente tutor

Av. Circunvalación Vía a S
www.uleam.edu.ec

UleamEcuador

uleam



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Educación, Turismo,
Artes y Humanidades

Carrera de Educación Inicial

Manta, 23 de octubre de 2025

Estimado docente,

Mg. Dajhanna Pahola Carranza Díaz

Docente-especialista

Carrera de Educación Inicial-FCE-UELEAM

Ciudad. -

De nuestras consideraciones:

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombre de la Carrera de Educación Inicial de la Facultad Ciencias de la Educación – ULEAM; quienes suscribimos estamos en el desarrollo del trabajo de integración curricular, opción de titulación seleccionada: Proyecto de investigación: Fase 1. De planificación o diseño, cuyo tema es: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” en la ciudad de Casquete Vázquez Edith Liseth y la Unidad Educativa Fiscal “Kerly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi durante el periodo lectivo 2024-2025

Mg. Fanny María Muñoz Muñoz

Por lo que conocedores de su trayectoria profesional solicitamos su colaboración en emitir su criterio como **ESPECIALISTA** para la validación de los instrumentos de recogida de información.

Su criterio determinará la validación y confiabilidad de cada una de las preguntas que corresponden con los siguientes Indicadores:

- **Objetivos: Generales y Objetivos específicos**

Adjuntamos matriz de valoración del instrumento.

Agradecemos su valiosa colaboración

Liseth Casquete

Casquete Vázquez Edith Liseth

Estudiante VIII Nivel

Cordialmente,

Marcillo Pin Shirley Yamileth

Marcillo Pin Shirley Yamileth

Estudiante VIII Nivel

Mg. Fanny María Muñoz Muñoz
Mg. Fanny María Muñoz Muñoz
Docente tutor

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

UleamEcuador

Uleam

MATRIZ: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA SISTEMATIZACIÓN

DENOMINACIÓN DE LA EXPERIENCIA SISTEMATIZADA: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi durante el periodo lectivo 2024– 2025.				
OBJETO DE LA SISTEMATIZACIÓN: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal.				
OBJETIVOS	ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A LAS DOCENTES	ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A LOS PADRES DE FAMILIA	FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS	OBSERVACIONES
OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de los alimentos saludables para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa “Costa Azul” en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa “Kerlly Annabel Torres Cedeño” en la ciudad de Montecristi en el periodo lectivo 2024-2025.	1. ¿De qué manera considera usted que una alimentación saludable influye en el desarrollo motor de los niños de 3 a 4 años durante las actividades de expresión corporal que se realizan en el aula?	1. ¿Considera usted que la alimentación que recibe su hijo o hija influye en su desarrollo físico y en la facilidad con la que realiza movimientos como correr, saltar o bailar?	1.Reconoce alimentos saludables de los no saludables. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	

	2. ¿Qué tipo de alimentos considera usted más adecuados para que los niños mantengan la energía durante las actividades de expresión corporal?	2. ¿Qué alimentos considera usted más importantes para que su hijo tenga la energía y fuerza necesarias al participar en juegos o actividades físicas?	2. Consume frutas, verduras u otros alimentos nutritivos al momento de lonchar. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
OBJETIVO ESPECÍFICO (TEÓRICO) Identificar los nutrientes esenciales que contribuye al desarrollo motor de los niños durante actividades de expresión corporal.	3. ¿Qué importancia considera que tienen los nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales en el desarrollo de la fuerza, coordinación y equilibrio de los niños?	3. ¿Conoce usted cuáles alimentos que contienen los nutrientes esenciales que debe consumir su hijo para fortalecer su desarrollo motor?	3. Responde corporalmente a estímulos musicales con movimientos espontáneos. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	4. ¿Cree que la falta de ciertos nutrientes puede afectar la motricidad o el aprendizaje de habilidades físicas en los niños?	4. ¿Cree usted que una dieta poco nutritiva puede tener consecuencias en el desarrollo de sus habilidades motrices?	4. Demuestra bienestar físico al involucrase activamente en juegos de movimiento. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	5. ¿Cómo orienta usted a los padres de familia sobre la	5. ¿Dé que manera fomenta en casa el	5. Ejecuta movimientos amplios usando brazos y	

	8. ¿Ha identificado que ciertos alimentos o patrones de alimentación afectan negativamente la motricidad de los niños? Si es así, ¿cuáles?	8. ¿De qué manera cree que la familia y la escuela pueden trabajar juntas para fomentar hábitos de alimentación saludable y promover el adecuado desarrollo motor de su hijo?	8. Participa activamente en juegos de movimiento sin mostrar fatiga rápida. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
OBJETIVO ESPECÍFICO (PRÁCTICO) Proponer actividades lúdicas que permitan fomentar hábitos alimenticios saludables potenciando el desarrollo motor de los niños y niñas.	9. ¿Cómo implementa en su planificación actividades que promuevan el desarrollo motor de los niños al mismo tiempo en que incentiva una alimentación saludable?	9. ¿Qué tipo de actividades o juego cree que podrían animar a su hijo a seleccionar alimentos saludables mientras se mueve y se divierte?	9. Se involucra en actividades corporales que fortalecen hábitos de vida saludable. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	10. ¿Qué tipos de actividades lúdicas considera que son efectivas para enseñar hábitos alimenticios saludables mientras desarrollan sus habilidades motoras?	10. ¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades lúdicas organizadas por la institución educativa que fomenten a una alimentación saludable y el desarrollo motor de su hijo? ¿Por qué sí o por qué no?	10. Participa con interés en actividades de clasificación y preparación de alimentos saludables. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	

II. DESARROLLO:

MATRIZ: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA SISTEMATIZACIÓN

DENOMINACIÓN DE LA EXPERIENCIA SISTEMATIZADA: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fiscal "Costa Azul" en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa Fiscal "Kerly Annabel Torres Cedeño" en la ciudad de Montecristi durante el periodo lectivo 2024- 2025.				
OBJETO DE LA SISTEMATIZACIÓN: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal.				
OBJETIVOS	ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A LAS DOCENTES	ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A LOS PADRES DE FAMILIA	FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS	OBSERVACIONES
OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de los alimentos saludables para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa "Costa Azul" en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa "Kerly Annabel Torres Cedeño" en la ciudad de Montecristi en el periodo lectivo 2024-2025.	1. ¿De qué manera considera usted que una alimentación saludable influye en el desarrollo motor de los niños de 3 a 4 años durante las actividades de expresión corporal que se realizan en el aula? 	1. ¿Considera usted que la alimentación que recibe su hijo o hija influye en su desarrollo físico y en la facilidad con la que realiza movimientos como correr, saltar o bailar? <i>De qué manera?</i>	1. Los niños/as identifican los alimentos saludables y no saludables (y su influencia en su crecimiento.) SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	<i>eso no lo pueden identificar.</i>

		2. ¿Qué estrategias pedagógicas implementa en el aula para promover hábitos alimenticios saludables que favorezcan el desarrollo motor y la participación activa de los niños en las actividades de movimiento y coordinación?	2. ¿Qué alimentos considera usted más importantes para que su hijo tenga la energía y fuerza necesarias al participar en juegos o actividades físicas?	2. Los niños/as seleccionan y consumen frutas, verduras u otros alimentos nutritivos al momento de lonchar. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	<i>eliminar seleccionar (si lo consumen es porque lo eligieron).</i>
1.	OBJETIVO ESPECÍFICO (TEÓRICO) Identificar los nutrientes esenciales que contribuye al desarrollo motor de los niños durante actividades de expresión corporal.	3. ¿Qué importancia considera que tienen los nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales en el desarrollo de la fuerza, coordinación y equilibrio de los niños?	3. ¿Qué tipo de alimentos suele incluir en las comidas diarias de su hijo o hija para favorecer su crecimiento y desarrollo físico?	3. Asocia ciertos alimentos (frutas, verduras, leche) con energía para saltar, correr y realizar movimientos corporales. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	<i>será que podrá obtener esa información de los niños??</i>

Como el objetivo es identificar, pense mejor preguntas cruciales son los alimentos que deben consumir los niños que contengan nutrientes para favorecer o contribuir a su desarrollo motor

*Creo que la pregunta debe
ser en relación a si tienen
conocimiento de cuáles son
alimentos que sirven para los niños
los padres?? de cada aliment.*

	4. ¿Qué cambios ha observado en el desarrollo motor de los niños que mantienen una alimentación saludable en comparación con quienes presentan hábitos alimenticios inadecuados?	4. ¿De qué manera fomenta en casa hábitos alimenticios saludables que favorezcan el crecimiento y la fuerza física de su hijo durante las actividades de expresión corporal o juegos activos?	4. Los niños/as reconocen los alimentos que le brindan energía para moverse y jugar SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	5. ¿Considera que las docentes del nivel inicial reciben suficiente orientación o capacitación sobre los nutrientes esenciales que influyen en el crecimiento y desarrollo motor de los niños?	5. ¿Ha notado algún cambio en el ánimo o la movilidad de su hijo cuando no se alimenta bien o cuando omite alguna comida?	5. La docente promueve hábitos alimenticios saludables. (ej. Beber agua, evitar dulces) SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	<i>Podría ser la misma para la maestra</i>
2. OBJETIVO ESPECÍFICO (TEÓRICO)	6. ¿Cree que las familias tienen conocimiento suficiente sobre la relación entre la alimentación y el desarrollo motor infantil? ¿Por qué?	6. ¿Qué dificultades encuentra para mantener hábitos saludables en casa? <i>que más</i>	6. Los niños/as demuestran energía durante actividades como caminar, correr y saltar de un lugar a otro. NO ☐ A VECES ☐	<i>Para ver a observar a la docente o al niño? Podría ser si el niño consume agua</i>

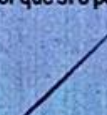
Esto no es su variable, es alimentación saludable.

*↓
pasa al anterior*

	7. ¿Cómo motiva a los niños a relacionar la alimentación saludable con sentirse fuertes, ágiles y activos durante los juegos y actividades físicas?	7. ¿Qué cambios cree que podrían hacerse en casa para mejorar la alimentación y actividad física de su hijo?	7. Los niños/as mantienen fuerza y equilibrio en ejercicios de expresión corporal o juegos motores evidenciando una alimentación sana. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	<i>están sanos y fuertes.</i>
	8. ¿Ha identificado que ciertos alimentos o patrones de alimentación afectan negativamente la motricidad de los niños? Si es así, ¿cuáles?	8. ¿De qué manera cree que la familia y la escuela pueden trabajar juntas para fomentar hábitos de alimentación saludable y promover el adecuado desarrollo motor de su hijo?	8. Los niños/as participan activamente en juegos de movimiento sin mostrar fatiga rápida. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	

↓
podría ser también para la maestra.

3.

OBJETIVO ESPECÍFICO (PRÁCTICO) Proponer actividades lúdicas que permitan fomentar hábitos alimenticios saludables potenciando el desarrollo motor de los niños y niñas.	9. ¿Cómo implementa en su planificación actividades que promuevan el desarrollo motor de los niños al mismo tiempo en que incentiva una alimentación saludable? 	9. ¿Qué tipo de actividades o juego cree que podrían animar a su hijo a seleccionar alimentos saludables mientras se mueve y se divierte? SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	9. Los niños/as muestran interés y se involucran en actividades que responden a clasificación o preparación de una alimentación saludable.
	10. ¿Qué tipos de actividades lúdicas considera que son efectivas para enseñar hábitos alimenticios saludables mientras desarrollan sus habilidades motoras?  No se si es al contrario la pregunta: ¿qué alimentos deben consumir los niños para realizar act. lúdicas, etc.	10. ¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades lúdicas organizadas por la institución educativa que fomenten a una alimentación saludable y el desarrollo motor de su hijo? ¿Por qué sí o por qué no? 	10. Los niños/as demuestran comprensión de hábitos alimenticios saludables (como elegir frutas o verduras en el juego) durante instrucciones en la actividad. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐

?? no se entiende y en el obj. General identificó los alimentos saludables.

II. DESARROLLO:

MATRIZ: DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA SISTEMATIZACIÓN

DENOMINACIÓN DE LA EXPERIENCIA SISTEMATIZADA: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Fiscal "Costa Azul" en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa Fiscal "Kerly Annabel Torres Cedeño" en la ciudad de Montecristi durante el periodo lectivo 2024- 2025.				
OBJETO DE LA SISTEMATIZACIÓN: Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal.				
OBJETIVOS	ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A LAS DOCENTES	ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A LOS PADRES DE FAMILIA	FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS	OBSERVACIONES
OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de los <u>alimentos saludables</u> para el desarrollo motor en el ámbito de expresión corporal en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa "Costa Azul" en la ciudad de Manta y la Unidad Educativa "Kerly Annabel Torres Cedeño" en la ciudad de Montecristi en el periodo lectivo 2024-2025.	1. ¿De qué manera considera usted que una alimentación saludable influye en el desarrollo motor de los niños de 3 a 4 años durante las actividades de expresión corporal que se realizan en el aula?	1. ¿Considera usted que la alimentación que recibe su hijo o hija influye en su desarrollo físico y en la facilidad con la que realiza movimientos como correr, saltar o bailar?	1. Los niños/as identifican los alimentos saludables y no saludables y su influencia en su crecimiento. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	

	2. ¿Qué estrategias pedagógicas implementa en el aula para promover hábitos alimenticios saludables que favorezcan el desarrollo motor y la participación activa de los niños en las actividades de movimiento y coordinación?	2. ¿Qué alimentos considera usted más importantes para que su hijo tenga la energía y fuerza necesarias al participar en juegos o actividades físicas? <i>no tienen relación</i>	2. Los niños/as seleccionan y consumen frutas, verduras u otros alimentos nutritivos al momento de lonchar. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	• Ambas preguntas son buenas pero se debe buscar recolectar la misma información para compararla después.
OBJETIVO ESPECÍFICO (TEÓRICO) Identificar los <u>nutrientes esenciales</u> que contribuye al desarrollo motor de los niños durante actividades de expresión corporal.	3. ¿Qué importancia considera que tienen los nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales en el desarrollo de la fuerza, coordinación y equilibrio de los niños?	3. ¿Qué tipo de alimentos suele incluir en las comidas diarias de su hijo o hija para favorecer su crecimiento y desarrollo físico?	3. Asocia ciertos alimentos (frutas, verduras, leche) con energía para saltar, correr y realizar movimientos corporales. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	la misma observación

	4. ¿Qué cambios ha observado en el desarrollo motor de los niños que mantienen una alimentación saludable en comparación con quienes presentan hábitos alimenticios inadecuados? <i>¿Qué tiene que ver con los nutrientes?</i>	4. ¿De qué manera fomenta en casa hábitos alimenticios saludables que favorezcan el crecimiento y la fuerza física de su hijo durante las actividades de expresión corporal o juegos activos? ?	4. Los niños/as reconocen los alimentos que le brindan energía para moverse y jugar SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	5. ¿Considera que las docentes del nivel inicial reciben suficiente orientación o capacitación sobre los nutrientes esenciales que influyen en el crecimiento y desarrollo motor de los niños?	5. ¿Ha notado algún cambio en el ánimo o la movilidad de su hijo cuando no se alimenta bien o cuando omite alguna comida?	5. La docente promueve hábitos alimenticios saludables. (ej. Beber agua, evitar dulces) SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	<i>misma observación</i>
OBJETIVO ESPECÍFICO (TEÓRICO) Establecer la relación de una alimentación saludable y el adecuado desarrollo del aparato motor.	6. ¿Cree que las familias tienen conocimiento suficiente sobre la relación entre la alimentación y el desarrollo motor infantil? ¿Por qué? <i>↑ preguntar sobre la docente</i>	6. ¿Qué dificultades encuentra para mantener hábitos saludables en casa? ?	6. Los niños/as demuestran energía durante actividades como caminar, correr y saltar de un lugar a otro. NO ☐ A VECES ☐	<i>no tienen relación al objetivo.</i>

	7. ¿Cómo motiva a los niños a relacionar la alimentación saludable con sentirse fuertes, ágiles y activos durante los juegos y actividades físicas? ✓	7. ¿Qué cambios cree que podrían hacerse en casa para mejorar la alimentación y actividad física de su hijo? x no aplica al objeto	7. Los niños/as mantienen fuerza y equilibrio en ejercicios de expresión corporal o juegos motores evidenciando una alimentación sana SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	8. ¿Ha identificado que ciertos alimentos o patrones de alimentación afectan negativamente la motricidad de los niños? Si es así, ¿cuáles?	8. ¿De qué manera cree que la familia y la escuela pueden trabajar juntas para fomentar hábitos de alimentación saludable y promover el adecuado desarrollo motor de su hijo?	8. Los niños/as participan activamente en juegos de movimiento sin mostrar fatiga rápida. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	



OBJETIVO ESPECÍFICO (PRÁCTICO) Proponer actividades lúdicas que permitan fomentar hábitos alimenticios saludables potenciando el desarrollo motor de los niños y niñas.	9. ¿Cómo implementa en su planificación actividades que promuevan el desarrollo motor de los niños al mismo tiempo en que incentiva una alimentación saludable?	9. ¿Qué tipo de actividades o juego cree que podrían animar a su hijo a seleccionar alimentos saludables mientras se mueve y se divierte?	9. Los niños/as muestran interés y se involucran en actividades que responden a clasificación o preparación de una alimentación saludable. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	
	10. ¿Qué tipos de actividades lúdicas considera que son efectivas para enseñar hábitos alimenticios saludables mientras desarrollan sus habilidades motoras?	10. ¿Estaría dispuesto(a) a participar en actividades lúdicas organizadas por la institución educativa que fomenten a una alimentación saludable y el desarrollo motor de su hijo? ¿Por qué sí o por qué no?	10. Los niños/as demuestran comprensión de hábitos alimenticios saludables (como elegir frutas o verduras en el juego) durante instrucciones en la actividad. SI ☐ NO ☐ A VECES ☐	

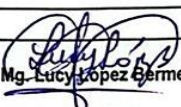
Validación de instrumentos



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Educación, Turismo,
Artes y Humanidades

Carrera de Educación Inicial

INFORME DE REVISIÓN	
ESPECIALISTAS	
APROBADO	
APROBADO CON OBSERVACIONES	X
NO APROBADO	
OBSERVACIÓN	
 Mg. Lucy López Bermeo EVALUADORA	

Quién suscribe:

Mg. Lucy López Bermeo

Docente -especialista

Docente de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM, en calidad de especialistas evaluadores de los instrumentos de recogida de información del proyecto de investigación:

- a) *Ficha de observación*
- b) *Entrevistas*

Declaro haber sido informado de los fines, objetivos y criterios de los instrumentos para participar en los diferentes momentos y de forma voluntaria en su proceso de validación y confiabilidad.

Certifico los resultados de la revisión, como parte del comité académico seleccionado para este proceso, Y DOY POR:

APROBADO: _____

APROBADO CON OBSERVACIONES: X

NO APROBADO: _____

los instrumentos diseñados por: Edith Liseth Casquete Vásquez y Shirley Yamileth Marcillo Pin, estudiantes del VIII nivel periodo académico 2025 (2).

Para fines pertinentes y legales, sumilla mediante firma, la especialista evaluadora.

Mg. Lucy López Bermeo

EVALUADORA

Manta, 23 de octubre del 2025

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec



Uleam



INFORME DE REVISIÓN	
ESPECIALISTAS	
APROBADO	
APROBADO CON OBSERVACIONES	X
NO APROBADO	
OBSERVACIÓN	
 Mg. Dajhanna Pahola Carranza Díaz EVALUADORA	

Quién suscribe:

Mg. Dajhanna Pahola Carranza Díaz

Docente -especialista

Docente de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM, en calidad de especialistas evaluadores de los instrumentos de recogida de información del proyecto de investigación:

- a) Ficha de observación
- b) Entrevistas

Declaro haber sido informado de los fines, objetivos y criterios de los instrumentos para participar en los diferentes momentos y de forma voluntaria en su proceso de validación y confiabilidad.

Certifico los resultados de la revisión, como parte del comité académico seleccionado para este proceso, Y DOY POR:

APROBADO: _____

APROBADO CON OBSERVACIONES: X

NO APROBADO: _____

... los instrumentos diseñados por: Edith Liseth Casquete Vásquez y Shirley Yamileth Marcillo Pin, estudiantes del VIII nivel periodo académico 2025 (1).

Para fines pertinentes y legales, sumilla mediante firma, la especialista evaluadora.

Manta, 23 de octubre del 2025


Mg. Dajhanna Pahola Carranza Díaz
EVALUADORA

Oficio para la aplicación de instrumentos en las instituciones educativas

U.E “Kerlly Annabel Torres Cedeño”



Facultad de Educación, Turismo,
Artes y Humanidades

Carrera de Educación Inicial

Oficio N° Uleam-DCEI-2025-185-OF
Manta, 24 de noviembre del 2025

Licenciada

María Eugenia Vélez Vélez

Rectora Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño”
Ciudad.

Reciba un cordial saludo.

La presente tiene como finalidad informar que la Srta. **Shirley Yamileth Marcillo Pin**, con documento de identidad N° 135063242-6, estudiante de octavo semestre de la Carrera de Educación Inicial de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, quien desarrolla el trabajo de titulación, opción proyecto de Investigación con el: **“Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años”**.

En tal virtud, solicito a su autoridad se otorgue el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos de investigación, que incluyen:

- Entrevista a la docente Lic Roxana Fabiola Ruiz Santana.
- Ficha de observación a los niños de 3 – 4 años.

Sin otro particular, me suscribo de usted reiterándole mis agradecimientos por la apertura y apoyo a los procesos académicos de nuestra carrera.

Atentamente,


Lic. Elisabeth Boyes Fuller, Mg.

Directora de la Carrera de Educación Inicial



Correo: c.einicial@uleam.edu.ec

Elaborado: Pili S.

v. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec



U.E “Costa Azul”



Facultad de Educación, Turismo,
Artes y Humanidades

Carrera de Educación Inicial

Oficio N° Uleam-DCEI-2025-184-OF
Manta, 24 de noviembre del 2025

Doctora
Zila Zambrano Cedeno
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “COSTA AZUL”
Ciudad.

Reciba un cordial saludo.

La presente tiene como finalidad informar que la Srta. **Edith Liseth Casquete Vásquez**, con documento de identidad N° 131603013-7, estudiante de octavo semestre de la Carrera de Educación Inicial de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, quien desarrolla el trabajo de titulación, opción proyecto de Investigación con el: **“Alimentación saludable en el desarrollo motor en el ámbito de la expresión corporal en niños de 3 a 4 años”** de la U.E. Fiscomisional “Juan Montalvo” de la ciudad de Manta en el periodo 2024-2025

En tal virtud, solicito a su autoridad se otorgue el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos de investigación, que incluyen:

- Entrevista a la Mg. Jenny Narcisa Reyes Delgado.
- Ficha de observación a los niños de 3 – 4 años del nivel inicial 2.

Sin otro particular, me suscribo de usted reiterándole mis agradecimientos por la apertura y apoyo a los procesos académicos de nuestra carrera.

Atentamente,


Lic. Elisabeth Boyes Fuller, Mg.
Directora de la Carrera de Educación Inicial

Correo: c.einicial@uleam.edu.ec

Elaborado: Pili S.



08-11-2025
Dra. Zila Zambrano Cedeno
RECTORA
U.E.F. “COSTA AZUL”

13-52 PM

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec



UleamEcuador

Uleam

Fotos

Entrevista a la docente de la Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” del nivel inicial 2 de la sala de 3 años



Unidad Educativa Fiscal “Costa Azul” del nivel inicial 2 de la sala de 3 años

Actividades para identificar una alimentación saludable



Actividades de expresión corporal



Entrevista a la docente de la Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” del nivel inicial 2 de la sala de 4 años



Unidad Educativa Fiscal “Kerlly Annabel Torres Cedeño” del nivel inicial 2 de la sala de 4 años

Actividades para identificar una alimentación saludable



Actividades de expresión corporal



