



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES
DE
BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA "PRESIDENTE. JAIME ROLDOS
AGUILERA"**

**ALBURQUEQUE PATIÑO KRISTEL NICOLE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MENDIETA SANCHEZ MADELAINE JACQUELINE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2022**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN
ESTUDIANTES DE
BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA "PRESIDENTE. JAIME
ROLDOS**

**ALBURQUEQUE PATIÑO KRISTEL NICOLE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MENDIETA SANCHEZ MADELAINE JACQUELINE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2022**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

PROYECTOS INTEGRADORES

**ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN
ESTUDIANTES DE
BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA "PRESIDENTE. JAIME
ROLDOS**

**ALBURQUEQUE PATIÑO KRISTEL NICOLE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MENDIETA SANCHEZ MADELAINE JACQUELINE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

CEDEÑO YUBBER ALEXANDER

**MACHALA
2022**

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA "PRESIDENTE. JAIME ROLDOS AGUILERA"

por Alburqueque Patiño Kristel Nicol Y Mendieta Sanchez Madelaine
Jacqueline

Fecha de entrega: 02-sep-2022 02:53p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1891537246

Nombre del archivo: ESTRATEGIAS_PARA_REDUCIR_EL_SEDENTARISMO.pdf (7.48M)

Total de palabras: 20224

Total de caracteres: 119402

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA "PRESIDENTE. JAIME ROLDOS AGUILERA"

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

- 1** Blanca Corona, Guillermo San Miguel. "Life cycle sustainability analysis applied to an innovative configuration of concentrated solar power", *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 2018
Publicación <1 %
- 2** Submitted to Stockholms universitet
Trabajo del estudiante <1 %
- 3** acikbilim.yok.gov.tr
Fuente de Internet <1 %
- 4** Paulina Sánchez, Ligia Jácome, Cinthya Sancho, Richard Sánchez. "Chapter 15 Interactive Software for the Learning of Mathematics in Elementary School Students in the Province of Tungurahua", Springer Science and Business Media LLC, 2022
Publicación <1 %
- 5** ir-library.ku.ac.ke
Fuente de Internet

<1 %



www.theseus.fi

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que acceden, **ALBURQUEQUE PATIÑO KRISTEL NICOL Y MENDIETA SANCHEZ MADELAINE JACQUELINE**, en disposición de los autores del siguiente trabajo escrito titulado **ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA “PRESIDENTE. JAIME ROLDOS AGUILERA”**, confieren a la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Las autoras expresan que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

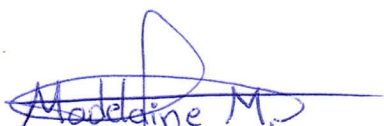
Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Las autoras como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 09 de septiembre de 2022


ALBURQUEQUE PATIÑO KRISTEL NICOL
Cc. 0750860207


MENDIETA SANCHEZ MADELAINE JACQUELINE
Cc. 0704712850

DEDICATORIA

Para mí es importante dedicar este trabajo de investigación a Dios y mi familia especialmente a mis padres, a mi mama Gloria María Patiño Cabrera quien es la mujer más importante en mi vida y quien me ha enseñado el valor de todo, a ser una persona íntegra, con valores y principios muy firmes ante la vida. Para mí, mi mama siempre ha sido un ejemplo y una mujer de admirar es por eso que con gran orgullo y con mucho amor le dedico este trabajo, a mi papa Richard Alberto Pérez Alburquerque quien ha sido el hombre más importante que ha llegado a mi vida, me ha enseñado que si quieres algo debes sacrificarlo por conseguirlo, además de ser un hombre honesto, sacrificado, comprometido y sobre todo una personalidad positiva. También me gustaría mencionar a mis hermanos Kleber, Gerald y Sebastián quienes han sido los mejores hermanos, personas muy sabias, afectuosas, comprensivas, además de ser una influencia positiva y un soporte fundamental en mis decisiones. Es por esta y muchas razones que me he sacrificado durante esta investigación para poder alcanzar metas educativas y personales, además de generar conocimientos e indagación respecto al tema a investigar.

Alburquerque Patiño Kristel Nicole

El presente proyecto lo dedico a Dios por brindarme la sabiduría necesaria para finalizar este trabajo. Asimismo, agradezco a mis padres Jorge Enrique Mendieta Naranjo y Susana Jacqueline Sánchez Naranjo, por ser un pilar fundamental para mi formación profesional, donde me han enseñado una educación correcta que me ha permitido ser una mujer de la sociedad respetuosa, honrada, responsable y luchadora. También este trabajo está dedicado a mis hermanos Joselyn Alexandra Mendieta Sánchez y Jordy Javier Mendieta Sánchez, por estar conmigo apoyándome incondicionalmente. A mi maravilloso sobrino Benjamín Sánchez por ser mi fortaleza en todo momento en este proyecto. A Pedro Luis Bernabé Román por las palabras de aliento y por estar conmigo cuando lo necesitaba. A mi compañera Kristel Nicol Alburquerque Patiño por ser una excelente amiga en todo el transcurso de la universidad y las experiencias vividas que nunca olvidaremos. En último lugar, muy agradecida con todos mis profesores que me formaron, logrando hacer de mí una persona idónea para la sociedad.

Mendieta Sánchez Madelaine Jacqueline

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado la capacidad y la fuerza necesaria para culminar con mi profesión, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis padres, ellos han sido quienes me han apoyado en cada momento de mi vida, son ellos quienes han sido y serán el pilar fundamental en mi vida personal y en mi carrera profesional y los amo mucho, sin ellos no sería nadie. También me gustaría mencionar a mis hermanos Kleber, Gerald y Sebastián quienes han sido una motivación especial para mí, ya que quiero que sientan orgullosos de quien me he convertido.

A mi tía Angela Patiño que es una mujer muy importante en mi vida y siempre me ha apoyado en mis decisiones, además de ser una persona que me ha enseñado a ser amable, noble y luchadora, siempre afrontando las adversidades, me siento tan afortunada de tener una tía como ella. Asimismo, agradecer de manera especial a la Dra. Lorena Aguilar quien yo considero una profesional muy capacitada y como persona es increíble, tiene muchas virtudes y eso la hacen alguien notable y especial, además a todos los docentes de la carrera que gracias a sus enseñanzas pude adquirir gran conocimiento y que han sido grandes docentes que serán recordados. Finalmente doy gracias a mi amiga y compañera Madelaine Mendieta, quién siempre me ha apoyado y ha estado conmigo desde que la conocí, es una mujer maravillosa y siempre estaré agradecida con la vida por permitirme conocerla y poder compartir muchos momentos gratos con ella.

Alburquerque Patiño Kristel Nicole

En primeras instancias mi agradecimiento eternamente a mis padres que me dieron una formación correcta para hacer una mujer de bien. A mis hermanos por los consejos que día a día me permitieron seguir avanzando. A mi sobrino Benjamín Sánchez que es lo mejor que me a paso en estos tiempos, porque me ha permitido ver las cosas diferentes y enfocarme mejor en mis proyectos. A mi ahijada Tana Rivera por la alegría que me ha brindado desde que nació. A José Antonio Rodríguez Sánchez una persona maravillosa que me apoyado desde que me conoció en todas mis decisiones. A Pedro Luis Bernabé Román por ser mi compañero incondicional y por sus palabras de aliento. A mis tíos Cristina Sánchez, Mery Sánchez, Carlos Espinoza y Andrea Román mis agradecimientos, porque sean ganado mi respeto por la lucha que han puesto en sus vidas y eso me ha permitido ser una joven con objetivos claros. Agradezco al grupo de amigas "GIRLS", por siempre estar en cada momento y dispuestas ayudarnos. A mi amiga Kristel Alburquerque por el apoyo fundamental que me ha brindado desde que la conocí y por ser una mujer luchadora, también le agradezco por presentarme a su familia maravillosa que siempre nos apoyaron en todo momento. Agradecida con mi profesora Fabiola Romero y amiga por siempre lograr que mis conocimientos avance y lograr de mí una excelente profesional. Al magister Yubber Cedeño que es mi tutor por la ayuda generada en mi tesis. También a la Dra. Lorena Aguilar quien considero una profesional de alto nivel. Además, a mi familia, en especial a mis padres por estar conmigo y permitir cumplir uno de mi mayor sueño.

Mendieta Sánchez Madelaine Jacqueline

RESUMEN

Estrategias para reducir el sedentarismo en estudiantes de básica elemental de la escuela
“Presidente. Jaime Roldos Aguilera”

Autor

es: Alburqueque Patiño Kristel Nicol
Mendieta Sanchez Madelaine
Jacqueline

Tutor:

Lcdo. Cedeño Yubber Alexander, Mgs

El presente trabajo de investigación se trata de un proyecto integrador, el cual está enfocado en estrategias para reducir el sedentarismo logrando que los estudiantes mejoren su condición física, cuyo objetivo es fomentar las estrategias para determinar los niveles de sedentarismo en la básica elemental de la institución y proponer estrategias metodológicas para realizarlas de manera individual y colectiva contribuyendo así en la reducción del sedentarismo. La recopilación de datos se fundamentó desde el enfoque mixto en el cual se comprobó la importancia de las estrategias a través de la actividad física para la minimización y reducción del sedentarismo. Los métodos de investigación analítico y sintético, también intercederá como complementario el método comparativo para desarrollar esta investigación. La encuesta logró la recolección de datos reales en conjunto con la entrevista la cual fue realizada a los docentes de aula en donde se analizó la importancia de las estrategias para la reducción del sedentarismo fomentando hábitos saludables para mejorar la salud y la prevención de enfermedades.

Palabras clave: Estrategias, sedentarismo, reducir y básica elemental.

ABSTRACT

Strategies to reduce the sedentary lifestyle in elementary school students of the school
"Presidente. Jaime Roldos Aguilera "

Autores:

Alburqueque Patiño Kristel Nicol
Mendieta Sanchez Madelaine Jacqueline

Tutor:

Lcdo. Cedeño Yubber Alexander, Mgs

The present research work is an integrative project, which is focused on strategies to reduce sedentary lifestyles so that students improve their physical condition, whose objective is to promote strategies to determine the levels of sedentary lifestyles in the elementary school of the institution and to propose strategies and methodologies to carry them out individually and collectively, thus contributing to the drafting of sedentary lifestyles. The data collection was based on the mixed approach in which the importance of strategies through physical activity for the minimization and reduction of sedentary lifestyles was proven. The analytical and synthetic research methods, also intercede as complementary the comparative method to develop this research. The survey achieved the collection of real data in conjunction with the interview which was conducted to classroom teachers where the importance of strategies for the reduction of sedentary lifestyles was analyzed by promoting healthy habits to improve health and disease prevention.

Keywords: Strategies, sedentary lifestyle, reduce and basic elementary.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTO	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
ÍNDICE DE CONTENIDOS	X
ÍNDICE DE TABLAS	XIII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA	2
1.1 Antecedentes de la investigación	2
1.2 Situación conflicto	3
1.3. Causas y consecuencias.....	3
1.4. Delimitación del problema.....	4
1.5. Planteamiento del problema.....	4
1.6. Formulación del problema	5
1.7. Objetivos	5
1.7.1 Objetivo general	5
1.7.2 Objetivos específicos	5
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO REFERENCIAL	7
2.1. Marco legal.....	7
2.1.1. Constitución de la República.....	7
2.1.2. Ley Orgánica de Educación intercultural.....	7
2.1.3. Ley del Deporte, Educación Física Y Recreación.....	8
2.2. Marco teórico.....	8
2.3. Marco conceptual	9
2.3.1. Estrategias didácticas.....	9
2.3.1.4. Estrategias metodológicas colectivas.....	11
2.3.2. Sedentarismo.....	11
2.3.1.2 Consecuencias del sedentarismo	12
2.3.1.3 Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19.....	12
2.3.1.4 Actividad física	13
2.3.1.5 Beneficios de la actividad física en los niños	13
CAPÍTULO III.....	15
3. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO	15

3.1.	Enfoques Diagnósticos	15
3.1.2.	Diseño de investigación	15
3.1.4.	Métodos de investigación	16
3.1.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.1.7.	Validación de los instrumentos de investigación	17
3.1.8.	Descripción del proceso diagnóstico	17
3.2.	Recopilación de la información	18
3.3.	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.	19
3.3.2.	Entrevista aplicada a los docentes.	24
3.4.	Fortalezas y debilidades	29
3.5.	Matriz de requerimientos	30
3.6.	Selección de requerimiento a intervenir y Justificación	31
	CAPÍTULO IV.	32
4.	PROPUESTA INTEGRADORA	32
4.1.	Descripción de la propuesta	32
4.2.	Componentes estructurales	32
4.3.	Introducción	32
4.4.	Justificación	33
4.5.	Objetivos de la propuesta	33
4.6.	Fundamentación legal	33
4.7.	Fundamentación conceptual	34
4.8.	Fases de implementación	35
4.9.	Recursos logísticos	52
4.10.	Cronograma de la propuesta	55
	CAPÍTULO V.	56
5.	VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD	56
5.1.	Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta	56
5.2.	Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta	56
5.3.	Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta	56
5.4.	Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta	56
	CAPÍTULO VI	58
	CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	58
6.1.	Conclusiones	58
6.2.	Recomendaciones	58
6.3.	Limitaciones y prospectiva	59
6.3.1.	Limitaciones	59

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXOS	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores.....	18
Tabla 2. Fortalezas y debilidades	29
Tabla 3. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo	30
Tabla 4. Tabla de evaluación para el funcionamiento de la propuesta planteada.	52
Tabla 5. Indicadores de evaluación a partir de las actividades.....	53

Estrategias para reducir el sedentarismo en estudiantes de básica elemental de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera”

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo señala que la institución educativa necesita estrategias para reducir el sedentarismo que favorezcan en su condición física en este marco es importante que todos los niños puedan enfrentar con estrategias adecuadas para contribuir en su desarrollo. Al respecto Ortiz et al. (2021) expresa que el extenso hábito de vida sin actividad física va provocando en el infante un aumento lentamente con la edad porque cada vez la inactividad física se va adueñando y como consecuencia esto genera que el sobrepeso y la obesidad se incrementen. Las estrategias para reducir el sedentarismo juegan un papel importante en la vida académica puesto que, este tema tiene su relevancia al beneficiarse la institución educativa donde se realizó el estudio. Este proyecto se desarrolló con el propósito de fomentar estrategias metodológicas a través de actividades físicas para la reducción del sedentarismo y está dirigido a los docentes y estudiantes porque es una problemática global y el tema se situó en el subnivel elemental. El desarrollo de este trabajo investigativo fue basado en las observaciones alcanzadas mediante las prácticas pre profesionales y la revisión literaria de temas relacionados a los objetos de estudio de esta investigación, cuyo análisis crítico y motivación permitieron avanzar con la indagación teórica y trabajo de campo, logrando finalmente plantear una propuesta de orientación dirigida a docentes.

En cuanto a los antecedentes referenciales se consideró una investigación de carácter internacional, que refleja lo ocurrido en el campo educativo, asimismo, como también, se tomó en cuenta un trabajo desarrollado a nivel nacional que tuvo como finalidad una conclusión contundente para la indagación. Este trabajo está compuesto de por seis capítulos, mismos que se explican a continuación:

El primer capítulo habla sobre el inicio de la problemática planteada, buscando antecedentes que ayuden a la mejora de esta investigación, además las situaciones de conflictos, causas-consecuencias y por último concluir con las preguntas y objetivos de indagación.

El segundo capítulo se dirige al marco legal donde se exponen las leyes que se asemejan a la indagación, también sobre los temas que serán investigados.

El tercer capítulo diseña el desarrollo a seguir durante la ejecución de la misma.

El cuarto capítulo, referente al análisis e interpretación de resultados, este diagnóstico que sustenta la propuesta en el cual se expone e interpretan los resultados obtenidos en relación a la temática.

El quinto capítulo está integrado por las diferentes formas de factibilidad para llevar a cabo la propuesta.

El sexto capítulo corresponde a las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los

objetivos determinados y los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

Para empezar con este trabajo se revisó los dominios, líneas de investigación, el área temática y nudos problematizados expuestos por la Universidad Técnica de Machala (UTMACH, 2019), cuyo dominio es el desarrollo social y su línea corresponde a los procesos educativos y formación humana, con el área en educación y como nudos problematizados en el entorno escolar. Esta indagación se ubica en un enfoque de: valores, acciones y actitudes en el escenario educativo objeto de estudio.

A nivel mundial se va evidenciando que los niños y niñas realizan poca actividad física, porque ahora su distracción es el medio tecnológico, lo cual no implica ningún desgaste físico y esto provoca que el niño se haga sedentario. Todo el mundo se ve afectado por este problema de la inactividad física. A medida que la tecnología va aumentando más los entretenimientos y esto trae como consecuencia factores negativos. Además, como factor relevante se puede evidenciar que la actividad física implica un gasto físico para el bienestar de los niños, protegiendo al infante de las enfermedades que atrae el sedentarismo expresado por García Matamoros (2019). La actividad física y el sedentarismo están estrechamente relacionados, es importante conocer que es el sedentarismo y de qué forma afecta en la salud del ser humano, es por ello que la investigación busca el poder desarrollar estrategias para reducir o minimizar el sedentarismo en la vida de los infantes y hacer que estas adquieran nuevos hábitos saludables en su vida cotidiana como es practicar la actividad física.

A nivel regional se ubicó la publicación de Dávalos et al. (2019) que tuvo como objetivo emplear una nueva metodología para clasificar el nivel de Actividad física de la población chilena combinando los niveles de sedentarismo, alcanzando como resultados una relación negativa y en conclusión emplear una metodología más integradora para clasificar los niveles de Actividad Física de la población permitió determinar de forma más detallada la interacción entre los niveles de sedentarismo. Al respecto, existen evidencias sólidas y científicas que respaldan la importancia y los beneficios de practicar actividad física, por otro lado, también hay respaldos acerca de las consecuencias que produce la inactividad física y el sedentarismo en la salud de las personas.

En el ámbito nacional se ubicó la publicación de Rosa Suárez et al. (2019) sobre sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador que tuvo como objetivo evidenciar los efectos que produce el sedentarismo y la importancia de la actividad física para reducir el mismo, alcanzando como resultado que hay un porcentaje de personas que realizan

actividad física y otro porcentaje no realizan actividad física, por ende son sedentarias, en conclusión, el estudio reporta, que el 59% de los docentes no están en un programa de ejercicios estructurados y el 76% presenta nivel bajo de actividad física, dando un total del 77% de docentes con sedentarismo y que las condiciones de trabajo no dejan espacio para realizar actividad física durante la jornada laboral. Al respecto de esta indagación se comprende que en algunas instituciones del Ecuador tanto estudiantes como docentes no siempre están activos físicamente sino al contrario la mayoría suelen ser sedentarios, esto se debe a la poca aplicación y desarrollo de estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo.

1.2 Situación conflicto

Esta investigación parte de varias inquietudes que resultaron de las prácticas pre profesionales, identificando como problema la inadecuada selección de estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo, situación que afecta al proceso didáctico y consecuencia se produce clases rutinarias, provocando baja motivación en los estudiantes.

Hay que recalcar los efectos negativos que traen consigo el comportamiento sedentario y la inactividad física tales como problemas psicológicos, de salud, socio afectivos, entre otros. Por otro lado, el sedentarismo reciente no está ligado solo a la situación actual por la que el mundo atraviesa la cual es la pandemia por coronavirus, sino también por el desarrollo tecnológico que cada vez es mayor, los estilos de vida han cambiado hacia un patrón más sedentario, al pasar tanto tiempo sentados con un dispositivo tecnológico u otras actividades que no les permite generar actividad motriz.

1.3. Causas y consecuencias

Basándose en la situación conflicto ya establecida en el apartado anterior, se define el problema central que corresponde a la escasa aplicación de estrategias para reducir el sedentarismo en estudiantes de básica elemental de la escuela “Presidente. Jaime Roldós aguilera” cuyas causas son: cambios en el estilo de vida por el confinamiento de la pandemia reduciendo así la práctica de actividad física, el uso prolongado de las TICs es otra de las causas fundamentales del sedentarismo en los niños, la misma que ocasiona el aumento de enfermedades en los mismos, la falta de motivación para realizar actividad física es otra de las variantes que están relacionadas con el sedentarismo y los efectos son : Afección al cuerpo humano, problemas psicológicos como es el trastorno del sueño, problemas de salud tales como los malestares generales, incremento de riesgo de padecer sobrepeso y demás problemas para el organismo.

1.4. Delimitación del problema

La indagación se delimita en lo que corresponde en la escala de estrategias para reducir el sedentarismo en estudiantes de básica elemental de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera” en la ciudad de Machala, en el transcurso del desarrollo de las clases impartidas de educación física, en donde están a cargo los docentes tutores de cada curso y paralelo de esta institución, quienes tienen el compromiso del desarrollo de la asignatura. La indagación de este problema está verificada en el periodo académico escolar 2021-2022 y está encaminada a determinar las estrategias para erradicar el estilo de vida sedentario en los estudiantes.

1.5. Planteamiento del problema

En esta investigación se alcanzó identificar en los problemas señalados, contextos a nivel internacional, nacional y regional con relación a las estrategias para reducir el sedentarismo infantil explicado en los antecedentes referenciales de esta indagación, cuando Rodríguez et al. (2020), manifiestan que “la actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños que le ayuda a mantener un cuerpo sano, reduce el estrés y enfermedades futuras, de igual manera mejora su estado físico y su calidad de vida”, asimismo se trae a este diálogo el aporte como se citó en Solís y Borja (2019) apuntando los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física en niños. Esta mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños, otro de los fundamentos que se ha tomado en cuenta de Bayona y Moreno (2018) quien manifiesta que el comportamiento sedentario se ha reconocido como un factor de riesgo autónomo de la actividad física, para desenvolver enfermedades crónicas no transmisibles tales como: diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión, entre otras, que son las que afectan al estilo de vida de los humanos. Además, la indagación de Chalapud et al. (2019) señala que no solo los niños son afectados, también a nivel de la universidad los adolescentes han expuestos a adquirir hábitos sedentarios, observándose reflejado en las jornadas escolares, donde corresponden perdurar sentados la mayor parte del tiempo” (pág., 2).

Las posibles soluciones que permitirán minimizar la problemática son: Estrategias metodológicas por parte de los docentes para reducir el sedentarismo en los estudiantes de la básica elemental. Esta estrategia ha sido seleccionada con la intención de llevar a cabo actividades que contribuyan a la reducción del comportamiento sedentario en los infantes.

Finalmente, el problema queda planteado de la siguiente manera: los docentes tutores responsables de la asignatura de educación física no desarrollan de la mejor manera estrategias que contribuyan a la reducción del sedentarismo en los estudiantes de la básica elemental.

1.6. Formulación del problema

La problemática planteada en esta indagación es importante porque está basada en la labor de los profesores de aula, quienes asumen el compromiso de que los estudiantes no tengan una vida sedentaria e inactiva influyendo así en el bienestar de cada uno de los estudiantes.

Las interrogantes de la indagación que orientaron la redacción de los objetivos señalados de forma general y específica, y que, a la vez, sirvieron de perspectiva para la elaboración de los instrumentos de investigación en concordancia con los objetivos indicados a continuación:

1.6.1. Pregunta general

¿Cuáles son las estrategias metodológicas utilizadas por el docente para implementar la actividad física dirigida a reducir el sedentarismo en los estudiantes de la básica elemental de la escuela Jaime Roldós en el período 2021-2022?

1.6.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál son los niveles de sedentarismo en los estudiantes de la básica elemental de la institución?
- ¿Qué estrategias metodológicas se desarrollan en las clases de educación física en contribución a la reducción del sedentarismo en estudiantes de básica elemental de la escuela “Presidente? Jaime Roldós Aguilera?
- ¿Qué estrategias metodológicas se debe realizar de manera individual y colectiva para la reducción del sedentarismo?

1.7. Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Fomentar estrategias metodológicas a través de actividades físicas para la reducción del sedentarismo en los estudiantes de la básica elemental de la escuela Jaime Roldós en el período 2021-2022

1.7.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de sedentarismo en la básica elemental de la institución.
- Determinar las estrategias metodológicas que se desarrollan en las clases de educación física en contribución a la reducción del sedentarismo en estudiantes de básica elemental de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera”

- Proponer estrategias metodológicas para realizarlas de manera individual y colectiva que contribuyan en la reducción del sedentarismo.

CAPÍTULO II.

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco legal

El presente proyecto de indagación tiene como base legal las leyes establecidas y predeterminadas por la Asamblea De La República Del Ecuador:

2.1.1. Constitución de la República

Tiene establecido la direccionalidad legal sobre las estrategias para reducir el sedentarismo y para la fundamentación en el marco legal de este proyecto de investigación se tienen que recalcar que: En el art.27 Ecuador (2008), manifiesta que la educación es un derecho de las mujeres y hombres a lo largo de su vida, un deber necesario e injustificable del Estado Ecuatoriano. Establece un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social de todos y condición necesaria para el buen vivir. La humanidad tiene el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso formativo y educativo. Expresa claramente que la educación es accesible para todas las personas, sin importar la raza o etnia que pertenezcan (pag,17). Además, es preciso nombrar que en la carta magna de la república del Ecuador, donde se reconoció en el título VII, sección sexta cultura física y tiempo libre, mediante el artículo 383 Constitución de la república del Ecuador (2008),manifiesta que se garantiza el derecho a todo ciudadano y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute , y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.1.2. Ley Orgánica de Educación intercultural

Esta ley está delegada a establecer una educación de calidad en los niveles: Inicial, preparatoria, elemental, media, superior y bachillerato, donde los principios y fines en la educación, son en la estudiantes y docentes tienen obligaciones, derechos de la enseñanza.

En el TITULO II de los derechos y obligaciones, establecido en el CAPÍTULO PRIMERO del derecho a la educación:

En el **artículo 4** de la LOEI (2011), menciona que la educación es un derecho de todas las personas y primordial garantizando en la Constitución de la República y situaciones necesaria para la realización de los otros derechos humanos.

En el TITULO II de los derechos y obligaciones, señalado en el CAPÍTULO SEGUNDO de las obligaciones del estado respecto del derecho a la Educación:

En el **artículo 5** de la LOEI (2011), indica que el estado tiene la responsabilidad obligatoria de garantizar el derecho a la educación, a las personas del territorio ecuatoriano y su dirección universal a lo largo de la existencia.

En el **artículo 6** de la LOEI (2011), manifiesta la importante obligación del Estado es el desempeño pleno, permanente y progresivo de los derechos y garantías constitucionales en materia educativa, principios y fines determinados en esta Ley

2.1.3. Ley del Deporte, Educación Física Y Recreación

Esta ley está orientada a las normas a las que deben regirse a las actividades para a mejora a la condición física. Asimismo, la ley del deporte (2010) indica que todas las personas tienen el derecho a la práctica deportiva.

En el **Art. 3** Ley Del Deporte (2010) indica que la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre, voluntaria, constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Además, serán protegidas por todas las Funciones del Estado (pág.3).

2.2. Marco teórico

Esta investigación se enfoca en las estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo que fue provocado por la pandemia COVID19, Carrasco et al. (2021) a través de su indagación manifiesta la repercusión que ha tenido el contexto educativo en la pandemia, tanto los docentes como los estudiantes se han visto en la necesidad de aprender nuevas formas, estilos de aprender y enseñar. Todas estas situaciones han traído consigo cambios en la metodología de la enseñanza aprendizaje en la asignatura la educación física. Determinando que los niños y niñas ahora en la actualidad tienen un estilo de vida inactiva en la práctica deportiva.

El cambio de modalidad presencial a virtual ha obligado a los docentes a desarrollar competencias profesionales en poco tiempo, que les permita utilizar recursos tecnológicos como son las TICs. Para así no dejar la continuidad del proceso de enseñanza aprendizaje en todos los niveles educativos con calidad y calidez. La educación física ha tenido complicaciones en la enseñanza, sin embargo, los docentes tuvieron siempre en cuenta los fundamentos pedagógicos, teóricos y prácticos.

Los docentes de educación física se han visto envueltos en aprender nuevas metodologías para las clases virtuales de educación física, Pastora y Fuentes (2021) señala que el educador debe saber llegar al conocimiento del estudiante con estrategias y recursos didácticos, donde lograra transmitir un aprendizaje concreto. En la actualidad se observa que existen muchas formas para enseñar en estas aulas virtuales. Las clases de EE.FF online son planificadas con varias estrategias y recursos básicos, además la herramienta más utilizada para los profesores de esta área son los videos, dando un aprendizaje eficaz para la demostración de dichas actividades. El profesional de esta área ahora en la pandemia, debe utilizar estrategias y recursos metodológicos especializados para que los niños trabajen de una manera individual porque son muchos factores que impiden que sea colectivo.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA ELEMENTAL DE LA ESCUELA “PRESIDENTE. JAIME ROLDOS AGUILERA”

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Estrategias didácticas

2.3.1.1 Estrategias

La palabra estrategia proviene del griego “strategia” lo cual significa el arte de ser jefe de un oficio del general. En la antigüedad se utilizaba para referirse a aquellas habilidades que debía manejar un general para poder alcanzar un objetivo militar. En la actualidad, estrategia es un plan general de acción que se realiza para alcanzar un objetivo. Existen muchos conceptos de lo que significa estrategia, en uno de estos se menciona que “Las estrategias por lo general, son todas esas reglas, normas, leyes o vías que testifican que la disposición tomada fue la debida para conseguir los objetivos propuestos y planteados.” Arnoldo et al. (2020).

Una estrategia trae consigo varios aspectos de los cuales hay que resaltar la importancia de establecer un objetivo determinado, así mismo plantear las acciones para conseguir el mismo, la administración de los recursos es imprescindible a la hora de ejecutar acciones estratégicas. El concepto de estrategias abarca muchas áreas estableciendo un plan y utilizando recursos con los que se cuente.

2.3.1.2. Estrategias didácticas en las clases de educación física.

La didáctica es una de las ramas de la pedagogía que está enfocada en las teorías de educación y en la formación integral del ser humano, las estrategias didácticas están estrechamente relacionadas con la enseñanza aprendizaje, el uso correcto de estas estrategias hará que los estudiantes alcancen su mejor potencia, es decir desarrollar conocimientos, habilidades y

competencias de los individuos. Las estrategias didácticas son herramientas que desarrollan el pensamiento crítico y creativo de los docentes. La didáctica desde el ángulo de la educación física juega un papel muy importante en esta sociedad cada vez más sedentaria, es por eso que se manifiesta que los docentes son los encargados de aplicar y desarrollar estrategias didácticas que motiven a los niños a realizar actividad física y así ellos abandonen sus hábitos sedentarios.

El campo de estudio de la didáctica en la Educación física consta de un conjunto de elementos y contextos de enseñanza aprendizaje orientadas a la actividad física y deporte, los cuales forman parte de la educación física. Por lo tanto la aplicación de estrategias didácticas en las clases de EF desarrollan en los estudiantes sus habilidades tanto intelectuales como físicas, uno de los factores importantes que hay que resaltar en el planteamiento de estrategias didácticas en las clases de EF es la organización teniendo en cuenta las competencias básicas, generales y profesionales que posee cada uno de los estudiantes de modo que para desarrollar el labor de docente se parte de una metodología adecuada y específica para la comodidad, motivación y disfrute de los docentes.

Por otro lado, las estrategias didácticas pueden resultar un gran apoyo a la hora de ejecutar la clase, ya que complementan las estrategias que desarrolla el maestro y que a su vez pueden ser adaptadas de acuerdo a la realidad de la institución educativa y el nivel educativo que se esté dando.

Existen varias estrategias didácticas que facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes tales como, aprendizaje colaborativo, aprendizaje autónomo, aprendizaje activo y el aprendizaje basado en problemas. Así mismo en conjunto con las estrategias, están las técnicas didácticas que son útiles al momento de implementarlas en clase de acuerdo a las necesidades de aprendizaje que se pretende alcanzar.

En lo que corresponde al ámbito educativo existen diferentes estrategias, métodos y técnicas que tienen como objetivo orientar y apoyar los procesos educativos de los estudiantes es por esta y muchas razones que demás autores han desarrollado investigaciones y estudios de esta temática, esto señalo Vargas (2020). Las estrategias educativas son aquellos procedimientos que cumplen con la finalidad de resolver los problemas que se presenten y asu vez permitan articular, construir e integrar conocimiento entre docentes y estudiantes en el conetzto academico.

Las estrategias didáctica-pedagógicas tienen el fin de desarrollar aprendizajes de habilidades motrices, habilidades deportivas y más. A su vez desarrollan capacidades cognitivas en donde el factor moral y valores es parte esencial de aprendizaje significativo y vida. Pico et al. (2020) dice que en este escenario los docentes deben llevar un diseño de clase o una planificación con su respectivo análisis y estructuración de modo que se plasmen y evalúen las estrategias que garantizan el óptimo desenvolvimiento de los estudiantes. El uso de estrategias

didácticas en los escenarios de educación física lograra crear un ambiente adecuado y armonioso para los infantes de modo que se sentirán seguros y experimentaran el movimiento corporal lo que generara una actividad física mejorando así la práctica física de los estudiantes.

2.3.1.3. Estrategias metodológicas individuales.

Bonilla, et. Al. (2020) manifiesta a través de su investigación que las estrategias metodológicas individualizadas contribuyen al desarrollo de la enseñanza aprendizaje en los diferentes contextos, de esta manera la didáctica también aporta en el proceso pedagógico y práctico.

Así también las estrategias individualizadas son aquellas herramientas y recursos que facilitan la asimilación de los contenidos que desarrolla el estudiante por parte del docente buscando el desarrollo de destrezas y capacidades en los estudiantes.

Los trabajos individualizadores son los ejercicios físicos que el docente cree conveniente de acuerdo a las diferencias individuales de los alumnos, el docente es el experto en desarrollar la guía y ofrecer lo que mejor le parece para cada individuo. La asignación de tareas está relacionada con la práctica individualizada del contenido y el ritmo de ejecución, los programas individuales son otro contenido individualizado en base a las habilidades que cada estudiante tiene o manifiesta.

2.3.1.4. Estrategias metodológicas colectivas.

Morales y Ortega (2021) expresa que las estrategias metodológicas colectivas generan un aprendizaje en los estudiantes eficaz, donde le va permitir resolver problemas en equipo, además desarrollan la sensibilidad y la empatía. El alumno va entrar en confianza y poder expresar sus sentimientos y expresiones. El profesor cumple un rol importante en el trabajo cooperativo, donde le va ayudar a guiar a los estudiantes y siempre tratando de que el infante tenga confianza en él. El profesor debe demostrar que es un ser humano con principios, tener ética, valores y ser responsable.

2.3.2. Sedentarismo

El sedentarismo está relacionado directamente con el hacer poco o nada de ejercicio o algún tipo de actividad físico-deportiva, es decir un estilo de vida inactivo o pasivo. Además, afecta la vida de una persona de forma irremediable de manera psicológica encerrando varios patrones y sin duda alguna de forma física. Así mismo, el riesgo para la salud que trae un estilo de vida sedentario puede ser la causa de muchas enfermedades crónicas y otras patologías al no realizar ejercicio o actividad física de forma regular. Este puede ser causado por muchos factores entre los cuales están la desmotivación, la falta de iniciativa, por lesiones o enfermedades con

el temor a empeorar la situación, poca energía, también por la pérdida de autoconfianza y más.

Por otro lado, García Matamoros (2019) manifiesta que el sedentarismo representa una epidemia relacionada con la salud de los niños y jóvenes. El mismo, se ha convertido en uno de los principales problemas de hoy en día, esto se debe a la mala utilización del tiempo libre o tiempo de ocio, es decir, a las actividades extracurriculares realizadas por las personas, lo cual, de manera generalizada se encuentra relacionada a la utilización de la tecnología como son, los videojuegos, computadora, internet y demás aparatos de entretenimiento, generando como consecuencia que, este tipo de imperfectos en los estudiantes sea reflejado en sus notas académicas, además la desconcentración en el aula de clases, el mal comportamiento y principalmente uno de los factores asociados a la salud como lo es el sobrepeso. Sánchez et. al, (2021) señalan que el sedentarismo se esta incrementando por el mayor tiempo que pasan dedicados delante una pantalla, donde un dispositivo tecnologico es lo peor que puede tener en las manos un niño.

2.3.1.2 Consecuencias del sedentarismo

Moreno Bayona (2018) en su indagación relacionada con el sedentarismo manifiesta que “el comportamiento sedentario se identifica como un factor de riesgo independiente de la actividad física, para desarrollar enfermedades crónicas tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión, entre otras, que afectan la calidad de vida de las personas.”

Monar (2018) manifiesta en su indagación que las personas son consideradas sedentarias cuando realizan menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares, óseas, musculares y cardiovasculares. El cuerpo comienza a perder elasticidad y se vuelve más pesado, así mismo se pierde una de las capacidades básicas como es la fuerza, también se pierde la masa muscular y a raíz de eso empiezan los dolores lumbares y óseos de forma progresiva e intensa, disminuyendo así la concentración dando como resultado los malos hábitos que perjudican la calidad de vida de las personas.

Torres et. al, (2020) menciona que en la actualidad los estudiantes están conectados a las innovaciones tecnológicas y es la causa sobre esta problemática que es el sedentarismo, donde se puede evidenciar que los niños han reducido la actividad física.

2.3.1.3 Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-

19

Villaquirán et. al, (2020) señala a traves de su investigacion que a raiz de la situacion sanitaria mundial COVID-19 se vieron afectadas muchas situaciones en especial la salud de la poblacion, el confinamiento y el distanciamiento social fueron medidas importantes y prioritarias para la salud publica, estas decisiones tambien llevaron consigo el cierre parcial de

parques, centros deportivos, gimnasios, y mas lo que ha generado un impacto negativo en las posibilidades de realizar actividad física y ejercicio. Todas estas medidas aumentaron la incidencia de enfermedades no transmisibles como el consumo de tabaco, alcohol, la alimentación no saludable y la inactividad física, Así también sumado a esto se encuentran las alteraciones psicológicas como la ansiedad, el estrés, depresión o miedo por la preocupación de deudas financieras y el desempleo. Los tiempos de mitigación fueron el escenario que desarrollo la inactividad físico deportiva y ejercicios, la estancia en casa, el distanciamiento social trajeron consigo la pérdida temporal o completa de adaptaciones fisiológicas, mecánicas, anatómicas y cognitivas, todo esto señala que la ausencia de estímulos por medio del ejercicio se pierden si el proceso no se ejecuta de forma continua.

En cuanto a los niños y adolescentes que se vieron afectados por esta situación se debe tomar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física y ejercicio, todos estos procesos deben ser de forma gradual y progresiva a través de actividades lúdicas que involucren al juego y la diversión, siendo prudentes con la intensidad para evitar lesiones.

2.3.1.4 Actividad física

La actividad física tiene significativa importancia en la salud de los seres humanos, existen evidencias contundentes en la medicina desde hace varias décadas y es indiscutible su papel en la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de decenas de enfermedades crónicas. El ejercicio es el mejor remedio que la medicina conoce, y que todo médico debería recomendar, pero son pocos los médicos que recomiendan la actividad física como parte de la salud de las personas, muchas veces esto se da por el desconocimiento que se tiene del tema. Por esta razón, los profesionales de salud, y en especial el médico, deben conocer los beneficios y las recomendaciones de actividad física para la salud como parte esencial de la vida de las personas Mahecha Matsudo (2019)

Otro concepto que ayudara a la comprensión de la definición de actividad física es la indagación de Prieto Bascon (2011) manifestando que “no es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.)”. Carrillo López et. al, (2018) Las presentaciones formativo educativos encaminados al desempeño deportivo, al estilo de vida eficaz y con beneficios.

2.3.1.5 Beneficios de la actividad física en los niños

La actividad física hace referencia a todo movimiento que el cuerpo realiza, es importante realizar actividad física e implementar estilos de vida saludables desde los primeros años de vida aprovechando el aprendizaje temprano y la adquisición de conocimientos, todo esto se da gracias

al desarrollo cerebral y psicomotor en los primeros años de vida con el fin de que el mismo proceso de aprendizaje continúe en los próximos años de vida del individuo. Rincón et, al (2018)

Uno de los grandes beneficios de adoptar la actividad física desde edades tempranas es la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el entorno juega un papel primordial compuesto por la familia y los maestros logrando el bienestar del niño.

En los niños la actividad física debe ser aplicada a través del juego y actividades recreativas, permitiendo así el beneficio a largo plazo y poder ajustarlo a la cotidianidad de la vida de los infantes, logrando adquirir hábitos saludables, contando con actividades que sean divertidas, novedosas y llamativas, y a su vez fáciles de realizar y favoreciendo el factor socioafectivo entre pares y que busquen involucrar al niño con el entorno.

Rodríguez et, al. (2020) señala que las personas sedentarias son más propensas a ingerir alcohol y de fumar más, siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes en el desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. Es así que la práctica de actividad físico-deportiva es un tema que preocupa al sector educativo como al de salud, La práctica de actividad física es de suma importancia, ya que aporta innumerables beneficios al ser humano, en los cuales se encuentra un estilo de vida activo y sano, así mismo fomenta los hábitos saludables hacia la práctica de actividades deportivas o físicas, de igual forma previene todo tipo de enfermedades y desarrolla al ser humano de forma integral.

El docente de educación física es un actor clave en el proceso de enseñanza aprendizaje en las instituciones educativas incentivando a los estudiantes a adoptar hábitos saludables a través de las prácticas físico-deportivas, mismas que son beneficiosas para una vida saludable. Existen múltiples beneficios de realizar actividad física para la salud, de entre los cuales Perea Caballero et, al. (2019) señala que se distinguen el aprender a seguir reglas, establecer una o más figuras de autoridad, relación entre pares y demás, superar la timidez, aumentar habilidades y destrezas motoras y psíquicas mientras se favorece el crecimiento de músculos y huesos, disminuir el riesgo de obesidad, potenciar la creación y regularización de hábitos saludables, en algunos casos la formación de disciplinas deportivas, también el desarrollo del placer por el ejercicio y la actividad física así como una mejoría en la salud general que puede impactar en el rendimiento escolar.

CAPÍTULO III.

3. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1. Enfoques Diagnósticos

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación seleccionado para este trabajo es de carácter descriptivo, porque se ocupa de describir los aspectos relevantes de los objetos de estudio, de acuerdo a esta indagación son el sedentarismo y estrategias metodológicas, a partir de la fundamentación teórica; como también, el trabajo de campo que se desarrolla en una institución educativa de la ciudad de Machala.

Alban et al. (2020) expresa que el tipo de investigación descriptiva tiene como propósito describir las características de conjuntos homogéneos de sucesos o fenómenos, utilizando criterios sistemáticos, con el objetivo de llegar a una estructura o comportamiento de los hechos que se ocupa del estudio, además señala que la información obtenida de manera sistemática puede ser comparada con la que proporciona otras fuentes. Este tipo de investigación se realiza cuando el indagador desea describir, en todos sus elementos principales, una realidad y basándose en una interpretación y análisis del proceso de la investigación.

3.1.2. Diseño de investigación

El enfoque de este trabajo es considerado mixto permite realizar una aproximación a la realidad en cuanto al escenario, donde se centra la investigación y se ocupa del análisis de los hechos suscitados en el contexto, donde se manifiestan los sujetos que proporcionan la investigación. Respecto a esta indagación, se consideró este tipo de enfoque, debido a que se trata de identificar las estrategias que aplican los docentes para reducir el sedentarismo durante las clases de educación física en la básica elemental. Esto implica que se requiere aplicar instrumentos de investigación de carácter cualitativo, por el número de docentes; en cuanto a los estudiantes por su edad se decidió aplicar observaciones directas.

Schenke (2019) La investigación cualitativa se concierne por la vida de los humanos, por sus igualdades, por sus historias, por sus prácticas, por sus interacciones, por sus gestiones y por sus sentidos, interpretando a todas las personas de forma colocada en el contexto personal en el que se desarrollan. A partir de esas situaciones locales, intenta percibir los contextos y técnicas que le dan principio, pero sin desagregar de estas situaciones particulares. La exposición de estas desiguales experiencias sociales requiere de un diseño particular en su embestida.

Flores (2019) el enfoque cualitativo se sustenta en evidencias que se sitúan más hacia la descripción profunda del fenómeno con la finalidad de comprenderlo y explicarlo a través de la aplicación de métodos y técnicas derivadas de sus ideas y elementos epistemológicos, como la hermenéutica que es el método para la interpretación de contenidos, la fenomenología que es el análisis sobre la explicación de lo observable y el método inductivo.

3.1.3. Población y muestra

Esta indagación se situó en la institución educativa “Pdte. Jaime Roldós Aguilera”, misma que cuenta con una población 674 estudiantes, de los 374 son niña y 300 niño; y en vista de que este trabajo se centra en educación básica elemental, donde se consigna el número de estudiantes de este subnivel que es 243, de los cuales son niñas 143 y 100 niños. Envista de tener un importante número de estudiantes se obtuvo la muestra mediante la fórmula para población finita, teniendo como resultado 150 estudiantes, quienes intervinieron en para la recopilación de los datos.

Para Pastor (2019) manifiesta que está claro que la población es un objeto de estudio en un trabajo de investigación, donde se reúnen las características seleccionadas para ser estudiadas, además es el conjunto total de elementos de interés y por último señala que la muestra es un subconjunto o parte de la población que se va elegir para conseguir la información que se necesita en el presente trabajo de indagación.

3.1.4. Métodos de investigación

Para la indagación se utilizó los métodos de investigación analítico y sintético, también intercederá como complementario el método comparativo, mismos que se detalla a continuación;

El método analítico contribuyo en el momento de realizar la revisión bibliográfica; como también, en el análisis de la información recopilada a través de la entrevista y observación directa; al respecto, Falcón (2021) expresa que el método analítico sintético este derivado al proceso investigativo de manera espontánea e intencional. El análisis y la síntesis deben ocurrir en precisa unidad e interrelación, en tanto el análisis ocurre automáticamente mediante la síntesis, debido a que la desintegración de los elementos que conforman la situación problemática y la información que se posee se realiza relacionando estos elementos entre sí y vinculándolos con el problema como un todo, a la vez que la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis, aunque en el proceso de la investigación pueda predominar uno u otro en determinada etapa.

3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Existen varias técnicas de investigación, pero para esta indagación se seleccionó la entrevista para la recolección de información. De acuerdo a la entrevista, esta ayudara a mantener un dialogo con los docentes de la institución educativa a la que se entrevistara con apoyo de una guía de preguntas, con el propósito de comprender la realidad que está viviendo la institución educativa en esta problemática con la base de objetos de estudio, como son: estrategias y sedentarismo.

Sobre esta técnica Burgos et al. (2019) expresa que las entrevistas estructuradas son aquellas que el investigador las realiza previamente a su aplicación, se trata de preguntas específicas que serán planteadas mediante una reunión de intercambio de información entre el entrevistador y el entrevistado; esto implica que esta técnica es de gran utilidad para las investigaciones cualitativas, donde se podrá recabar la información necesaria para este trabajo.

3.1.7. Validación de los instrumentos de investigación

La confirmación de los instrumentos de investigación se pudo realizar la técnica de la entrevista y encuesta, donde estuvieron expuestas a una prueba piloto de una manera de comprobación. Esto se realizó para verificar ciertos aspectos, para indicar sobre la comprobación del instrumento, con el fin de lograr resultados verdaderos y realizar los arreglos pertinentes en la investigación.

En esta indagación se realizó la encuesta a los padres de familia de la básica elemental de esta institución, necesaria para poder determinar la situación de los infantes sobre sus hábitos sedentarios. También se enfocó en entrevistas dirigida a los docentes de aula, para establecer sobre las estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo, aplicadas en las clases de educación física.

3.1.8. Descripción del proceso diagnóstico

En esta investigación, se realizó el respectivo análisis a través del planteamiento del problema, donde se observa la formulación del problema, obteniendo los problemas centras y particulares, además los objetivos generales y específicos. También, se observó el marco referencial, donde se dio eficacia en la indagación. Siguiendo con el marco teórico, para poder redactar sobre teorías, que puedan fundamentar sobre lo planteado.

Asimismo, se observó el marco teórico para poder plantear dichas variables y poder establecer los instrumentos que fueron aprobados a través de la función de pruebas pilotos con el fin de generar correctamente la factibilidad de las interrogantes.

3.2. Recopilación de la información

En esta investigación se eligió la búsqueda de los instrumentos elaborados y validados estableciendo las preguntas de partida y los objetivos de indagación se realizó una recopilación de información mediante encuestas en la escuela Pdte. “Jaime Roldós Aguilera”, concretamente con los padres de familia de la institución. Además, para verificar la realidad acuerdo a la problemática de este trabajo se empleó un segundo instrumento dentro de la investigación que consistió en una entrevista dirigida a los docentes de aula de la institución.

La información seleccionada está ordenada desde los objetos de estudio, donde están clasificados por 6 dimensiones, de donde arrojan los indicadores que sirvieron como referencia para el diseño de los instrumentos de indagación, mismos que quedaron organizados de la siguiente manera:

Tabla 1. *Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores*

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Estrategia metodológicas y didácticas	Estrategias metodológicas en educación física.	Estrategias lúdicas, recreativas, colectivas e individuales.
		Estrategias individuales
	Orientación en estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo.	Conocimiento del Sedentarismo.
		Orientación en la aplicación de estrategias metodológicas.
	Competencia de docentes en estrategias didácticas en las clases de educación física.	Estrategias didácticas.
		Estrategias didácticas vigiladas por los padres de familia.
Sedentarismo	Tiempo dedicado actividades.	Dedicación a ver televisión, teléfono, computador y videos juegos.
		Dedicación a realizar sus tareas escolares y actividades del hogar.
	Identificar el sedentarismo.	Estilo de vida sedentaria
		Actividades físicas en la pandemia.
	Consecuencias del sedentarismo	La pandemia provoco el sedentarismo en los niños.
		Desmotivación.

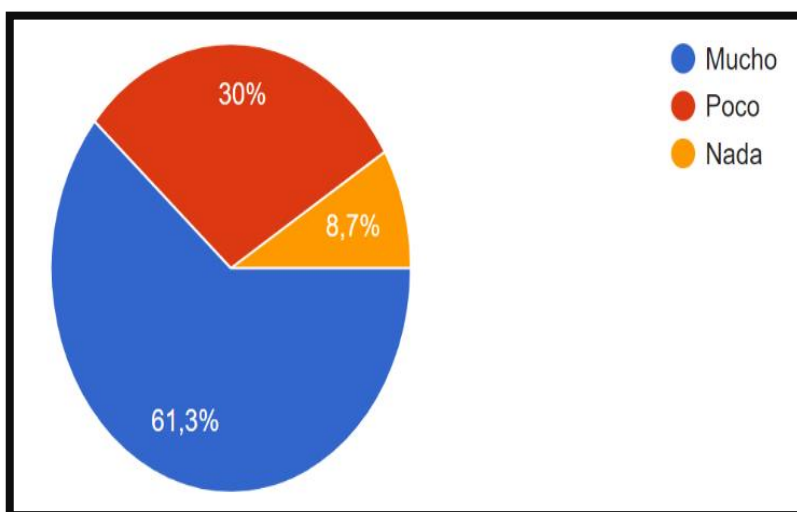
3.3. Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

El análisis del contexto se efectuó a partir de la recopilación de la información, desde una entrevista y encuesta que se realizó en la escuela “Pdte. Jaime Roldós Aguilera” en el subnivel básica elemental. La organización de este apartado se dio a partir de los objetos de estudio, de donde resultaron las dimensiones; y de esta, surgieron los indicadores que sirvieron de referente para la construcción de los instrumentos de investigación.

3.3.1. Encuesta aplicada a los padres de familia de la escuela “Pdte. Jaime Roldós Aguilera”

Dimensión 1. Tiempo dedicado actividades en la pandemia.

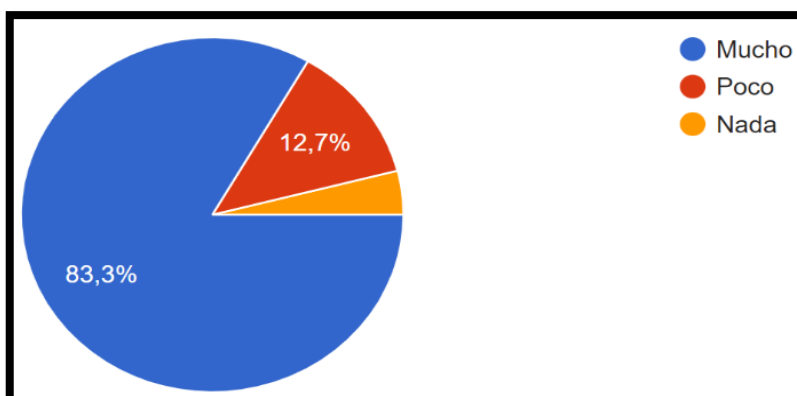
Pregunta 1. Su hijo se dedicó a ver televisión en el tiempo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

Esta pregunta indica que el 61,3% estudiantes dedicaron mucho a ver televisión, mientras el 8,7% dedicaron poco tiempo y el 8,7 nada. Esto quiere señalar que la mayor parte de los infantes en la pandemia dedicaron su tiempo a observar la televisión.

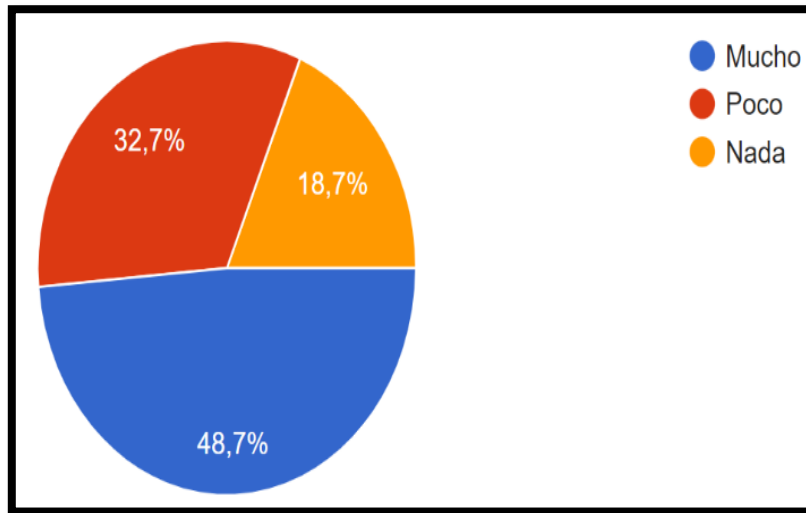
Pregunta 2. Su hijo se dedicó al uso del teléfono en el tiempo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

Esta gráfica señala que los estudiantes un 83,3% dedicaron mucho tiempo al uso del teléfono en el tiempo de la pandemia, por otra parte, el 12,7% manifestaron que pocos usaron el teléfono y el 8,7 nunca utilizaron. Esto quiere decir que en el tiempo de la pandemia los estudiantes tuvieron un mayor porcentaje en el uso del teléfono.

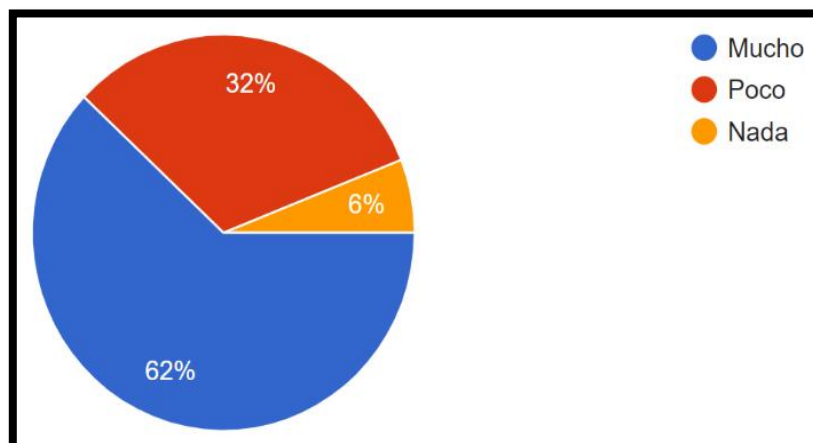
Pregunta 3. Su hijo se dedicó al uso de computadora en el tiempo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

Esta pregunta manifiesta que el 48,7% dedicaron mucho al uso de la computadora, a la vez que el 32,7% dedicaron poco al uso de este aparato electrónico y por último el 18,7 señala que no utilizó la computadora. Esto ayuda a identificar que el mayor porcentaje de estudiantes utilizó mucho la computadora en la pandemia.

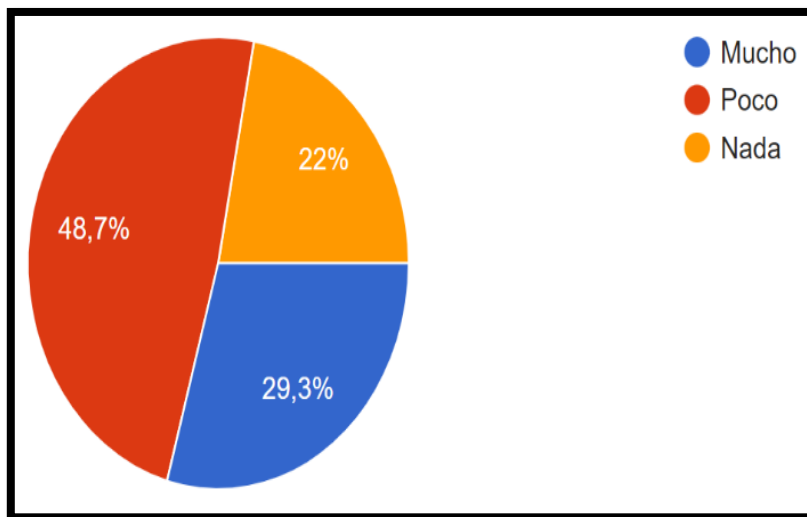
Pregunta 4. Su hijo se dedicó al uso de videos juegos en el tiempo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

Conforme a lo declarado por los padres de familia señalan que el 62% de estudiantes dedicaron mucho al uso de videos juegos, mientras que el 32% indica poco tiempo dedicado y el 6% dice que nunca utilizo. Esto anuncia que muchos infantes pasaron en el uso de los videos juegos en el encierro por el COVID19.

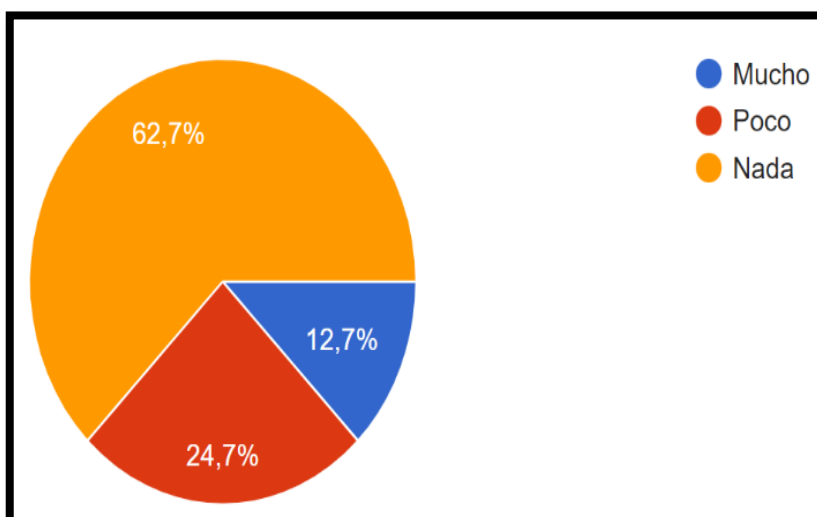
Pregunta 5. Su hijo se dedicaba a realizar sus tareas escolares en el tiempo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

Acorde a lo señalado por las encuestas, manifiestan que el 48,7% de estudiantes pocos realizan tareas escolares, además el 29,3% indican que muchos estudiantes realizaban sus tareas y el 22% nada. Esto quiere decir que existe un poco porcentaje de infantes que dedicaban su tiempo a realizar tareas escolares en el hogar durante la pandemia.

Pregunta 6. Su hijo se dedicaba a colaborar en las actividades del hogar en el tiempo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

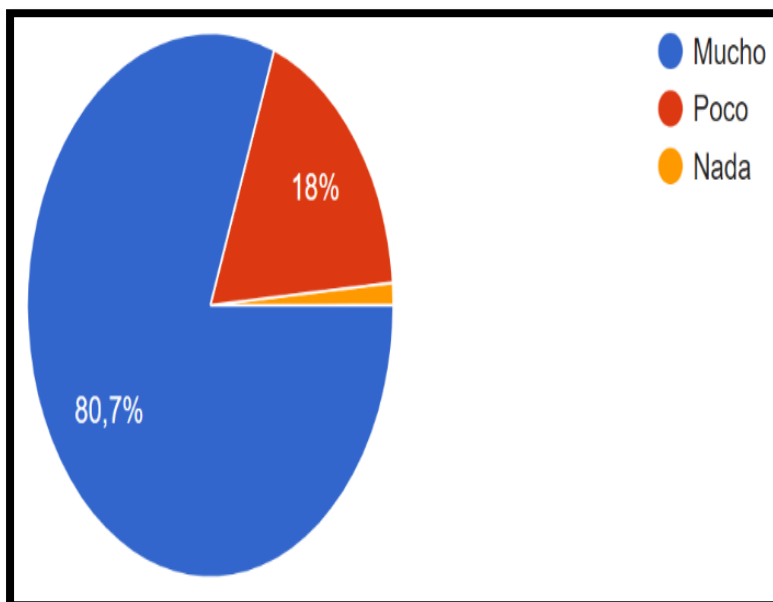
Los resultados alcanzados verifican que el 62,7% de los estudiantes no ayudan en las actividades del hogar, asimismo el 24,7% dice que poco realizan dichas actividades y 12,7% señala que los niños y niñas ayudan mucho en los quehaceres de la casa. Arrojando que la mayoría de los estudiantes, no ayudaron durante en su casa durante la pandemia.

Análisis e interpretación de la 1 dimensión:

Conforme a lo declarado en la encuesta de los padres de familia, se puede recalcar que el tiempo dedicado de los estudiantes a las actividades con medios tecnológicos, fue mucho tiempo, donde los infantes estuvieron en la televisión, computadora, videos juegos, y teléfono generando en ellos un sedentarismo. Además, dando como resultado un mayor porcentaje que pocos estudiantes realizaron actividades escolares en la pandemia y asimismo los representados indicaron que los niños no ayudan en las actividades del hogar. Logrando con esto que los estudiantes tengan hábitos que provoquen el sedentarismo por la pandemia y el encierro.

Dimensión 2. Sedentarismo

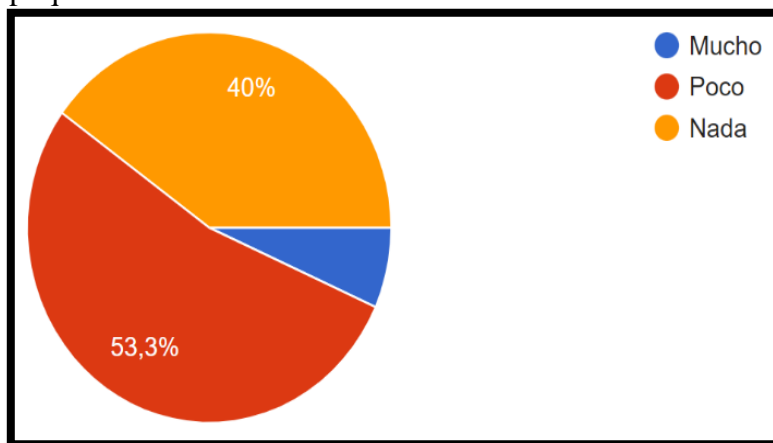
Pregunta 7. Considera que su hijo en la pandemia tuvo un estilo de vida sedentario.



Análisis e interpretación:

Los padres de familia indicaron que el 87,7% de estudiantes, muchos tienen un estilo de vida sedentaria, por otra parte, el 18% indica que pocos tienen este habito y el 1,3% señala que no tienen una vida sedentaria. Esto implica que la mayor parte de estudiantes de la básica elemental tienen una vida sedentaria.

Pregunta 8. Considera que su hijo realizo actividades físicas como: Jugar, saltar o hacer alguna actividad que implique esfuerzo físico.



Análisis e interpretación:

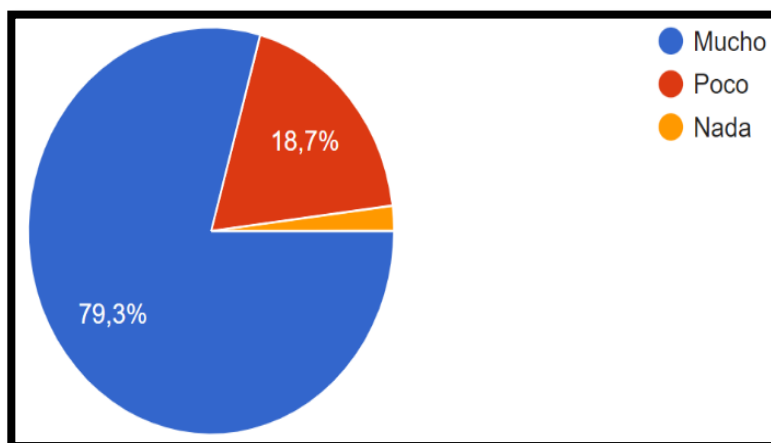
En esta observación de la gráfica se puede evidencia que el 53,3% de los infantes poco realizan actividades físicas, el resto de estudiantes tienen un 40% que señalan que no realizan nada de actividades física y el 6,7% dice que si tiene mucha actividad física. Esto quiere indicar que existe un porcentaje grande de niños que no tuvieron actividad física durante la pandemia.

Análisis e interpretación de la 2 dimensión:

Esta dimensión está proyectada al sedentarismo, donde se puede evidenciar los resultados mediante gráficas, arrojando un resultado mayor en que los niños, obteniendo que si tienen una vida sedentaria por la pandemia, por último los niños no podían realizar actividades físicas por el encierro y el temor de que se contagiaran.

Dimensión 3. Consecuencias del sedentarismo

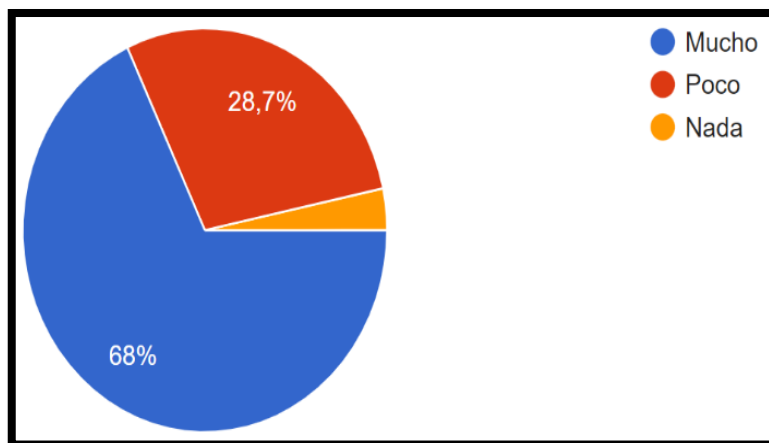
Pregunta 9. Considera usted que la pandemia ha causado que el niño se vuelva sedentarismo.



Análisis e interpretación:

Se puede visualizar que el 79,3% de los padres de familia respondieron que a causa de la pandemia muchos niños se volvieron sedentarios; por otra parte; el 18,7% indica pocos estudiantes y el 2% indica que nada. Esto implica que la mayor parte de padres señalan que la pandemia del COVID19 ha causado que los niños tengan una vida sedentaria por el encierro.

Pregunta 10. Considera que su representado tuvo una desmotivación en las actividades físicas a lo largo de la pandemia.



Análisis e interpretación:

Conforme a lo indicado en la encuesta se evidencia que el 68% de padres de familia señalan que sus hijos tuvieron mucha desmotivación en las actividades físicas, además el 28,7% manifiesta que poco y el 3,3% nada. Esto quiere decir que la mayor parte de infantes tuvieron una desmotivación a lo largo de la pandemia por el motivo de que estuvieron aislados y no podían salir.

Análisis e interpretación de la 3 dimensión:

Acorde a lo señalado en esta dimensión se puede recalcar que los padres de familia son conscientes de que la mayor razón por lo que los niños se volvieron sedentarios fue el encierro donde no podían hacer actividades físicas. Además, produjo la desmotivación para realizar dichas actividades.

3.3.2. Entrevista aplicada a los docentes.

Dimensión 4. Estrategias metodológicas en educación física en la pandemia.

Pregunta 1. ¿Qué estrategias metodológicas utiliza en las clases de EE. FF virtuales?

D1: Las estrategias que utilice para las clases de educación física no fueron bien estructuradas, porque nosotros como docentes de aula no tenemos el conocimiento necesario

para impartir estas clases. En las clases a los niños solo les mandábamos a realizar actividades con la familia como bailar o juegos.

D2: Utilizaba solo estrategias de investigación, enviaba a investigar a los chicos con la ayuda del papa o la mama.

D3: Utilizaba estrategias de asignación de tareas, de modo teórica solamente

D4: Utilizaba estrategias de actividades recreativas

D5: Utilizaba actividades individuales y muchas de las veces solo mandaba a investigar juegos.

D6: Utilizaba actividades individuales para que trabajen ejercicios, pero no podía mandar algo específico porque no tengo conocimiento en educación física.

D7: Utilizaba actividades investigativas para que realicen en casa.

Análisis: Algunas respuestas coincidieron, indicando que la mayoría de docentes están utilizan estrategias investigativas porque no tienen un conocimiento sobre las clases EE.FF. Además, utilizaban estrategias individuales y recreativas para poder desarrollar algo en las clases.

Pregunta 2. ¿Qué estrategias individuales usted utilizaba en las clases de EE?FF virtuales?

D1: Casi nunca utilice estrategias individuales más trabaje con estrategias colectiva pero las estrategias colectivas si trabaje como juegos.

D2: Utilizaba las estrategias individuales, enviaba a los chicos a realizar talleres o banco de preguntas en los contenidos que veíamos por clase, pero estrategias grupales no trabaje porque son muy complicadas.

D3: Utilizaba las estrategias individuales, les asignaba una tarea de dibujar o talleres, pero estrategias colectivas no utilice porque la pandemia no lo permitía.

D4: Utilizaba el baile como estrategia individual y colectiva.

D5: Utilizaba actividades individuales y muchas de las veces solo mandaba a investigar juegos grupales.

D6: No utilizaba las actividades lúdicas grupales e individuales.

D7: Utilizaba actividades individuales, mandando hacer ejercicios y peor grupales.

Análisis: Algunas respuestas coincidieron, indicando que la mayoría de docentes si utilizaron estrategias individuales, pero no bien enfocadas a la materia y las estrategias colectivas fueron utilizadas muy pocas.

Dimensión 5. Orientación en estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo.

Pregunta 3. ¿Tiene conociendo acerca del sedentarismo?

D1: Tengo poco conocimiento hacer del sedentarismo.

D2: Un poco, no he investigado mucho sobre ese tema

D3: He escuchado ligeramente, pero a ciencia cierta no sé lo que es realmente.

D4: Sé que se trata del estado en que los niños no hacen nada de movimiento, pero hasta ahí, no he investigado más al respecto.

D5: Habla sobre la inactividad física.

D6: Cuando las personas no realizan ejercicios.

D7: No tengo una idea clara.

Análisis: En esta pregunta casi todos los docentes señalan que no tienen noción sobre el sedentarismo y pocos que no tienen un conocimiento claro sobre este tema.

Pregunta 4. ¿Ha recibido orientación en la aplicación de estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo?

D1: No, nunca he tenido orientación en la aplicación de estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo en las clases de educación física.

D2: No, en la institución a la que pertenezco no me han dado orientación sobre ese tema.

D3: No, nadie nos convocó para hablar sobre ese tema en las juntas de curso.

D4: No de nadie.

D5: Nunca nos han orientado sobre este tema.

D6: Jamás tuvimos charlas sobre este tema.

D7: No nadie nos ha orientado.

Análisis: Los docentes de aula indicaron que nunca tuvieron orientación sobre la aplicación de estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo.

Análisis de la dimensión 5.

Esta dimensión se puede evidenciar el poco conocimiento que tienen los docentes sobre este tema, recalcando de que ellos no son profesionales en esta materia y que nunca tuvieron una orientación por parte de nadie.

Dimensión 6. Competencia de docentes en estrategias didácticas en las clases de educación física en la pandemia.

Pregunta 5. ¿Cómo docente utiliza estrategias didácticas en las clases de EE.FF?

D1: Si, estrategias didácticas, pero al momento de comenzar a estructurar actividades en las clases de educación física se me dificultaba.

D2: Yo las que más utilizaba son las actividades de expresión corporal y de canto.

D3: No, porque no tengo conocimiento acerca de la didáctica en las clases de EE.FF

D4: Aplico lo poco que se, hacia lo posible por hacer que los estudiantes trabajen en clase.

D5: No he aplicado estrategias didácticas en esta materia.

D6: Rara vez aplique esta estrategia

D7: Casi nunca por el poco conocimiento sobre la materia.

Análisis: Los docentes indicaron el poco manejo sobre las estrategias didácticas que tienen en las clases de educación física.

Pregunta 6. ¿Usted cree que las estrategias didácticas que utilizo en las clases de EE. FF fueron vigiladas por los padres de familia?

D1: Las pocas estrategias que utilice para las clases de educación física rara vez fueron vigiladas por los padres de familia, ya que algunos trabajan y dejan a los niños solos.

D2: La mayoría si porque estaban en casa y los padres trabajaban con ellos las tareas.

D3: No porque no planificaba nada respecto a la didáctica de la educación física por ende no enviaba y deberes y los padres de familia no estaban al tanto.

D4: Algunas si, porque yo les enviaba a grabar videos realizando las actividades en familia.

D5: No porque no he aplicado estas estrategias en estas clases.

D6: Si pocas veces.

D7: Casi nunca porque no tengo conocimiento exacto sobre el tema.

Análisis: Los docentes manifestaron que rara vez los padres de familia vigilaron las estrategias didácticas de las clases de educación física.

Análisis de la dimensión 6.

En esta dimensión se puede indicar que los docentes no tienen manejo sobre las estrategias didácticas por el simple hecho de que no son profesionales en educación física y se les complica al momento de plantear actividades.

Comparando los resultados de la entrevista y encuesta por dimensiones, se llevó al siguiente análisis:

Dimensión 1

De acuerdo a la recopilación de información el tiempo ocupado en actividades con medios tecnológicos fue mucho tiempo, en donde los infantes estuvieron en constante uso de medios tecnológicos y eran pocos los estudiantes que realizaban actividades escolares generando así hábitos sedentarios y poco saludables.

Dimensión 2

Esta dimensión está dirigida hacia el sedentarismo, donde se puede evidenciar que los niños si denotan sedentarismo, el cual fue adoptado en la pandemia debido a que los infantes no podían realizar actividad física por temor a contagiarse y enfermarse.

Dimensión 3

Los padres de familia son conscientes de la razón por la que sus representados adoptaron el sedentarismo como estilo de vida, es decir durante la pandemia se volvieron sedentarios y se desmotivaron por la ejecución de actividad física.

Dimensión 4

Las estrategias de las que tienen conocimiento los docentes de aula son de carácter investigativo ya que no conocen los diferentes tipos de estrategias para emplear en las clases de educación física, solían utilizar estrategias recreativas e individuales para poder desarrollar algo en las clases de EE.FF.

Dimensión 5

Se evidencia el desconocimiento que tienen los docentes acerca de las estrategias a utilizar en las clases de educación física para la reducción del sedentarismo, recalando que ellos no son profesionales en el área y que nunca tuvieron orientación en la misma.

Dimensión 6

Los docentes no manejan conocimiento acerca de las estrategias didácticas en EE.FF porque ellos no son profesionales en el área y se les complica plantear actividades relacionadas a la reducción del sedentarismo.

3.4. Fortalezas y debilidades

Tabla 2. *Fortalezas y debilidades*

Fortalezas	Debilidades
Orientación en la aplicación de estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo	Poca orientación a los docentes sobre estrategias para reducir el sedentarismo.
Capacitarse e informarse acerca de las estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo.	Escasa experiencia del docente en estrategias metodológicas.

Estilos de enseñanza motivadores y dinámicos para incentivar al estudiante a la práctica de actividad física.	Desmotivación en los estudiantes para realizar actividad física.
Utilización adecuada de estrategias didácticas en las clases de EE.FF	Poco o casi nada de uso de estrategias didáctica individuales y colectivas.

3.5. Matriz de requerimientos

Con el análisis del contexto, desde las debilidades se logró establecer la matriz de requerimientos, que ayudó a organizar las debilidades con sus respectivas causas en consonancia con el problema central, causas y efectos que constan en el apartado del problema de la investigación.

Tabla 3. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo

Tabla 3. *Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo*

Debilidades	Causas ¿Por qué	Requerimiento (Estrategias de solución)
Escaso conocimiento sobre las estrategias para reducir el sedentarismo.	Poca orientación a los docentes sobre estrategias para reducir el sedentarismo.	Orientar adecuadamente a los docentes en el conocimiento y aplicación de las estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo.
Limitada experiencia en estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo.	Escasa experiencia del docente en estrategias metodológicas.	Capacitarse e informarse acerca de las estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo.
Repetición continuada y sosa para realizar actividad física en las clases de EE.FF	Desmotivación en los estudiantes para realizar actividad física.	Estilos de enseñanza motivadores y dinámicos para incentivar al estudiante a la práctica de actividad física.

Escasa utilización de estrategias individualizadas y colectivas en las clases de EE.FF	Poco o casi nada de uso de estrategias didáctica individuales y colectivas.	Utilización adecuada de estrategias didácticas en las clases de EE.FF
--	---	---

3.6. Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

La matriz de requerimientos recogió las debilidades identificadas en la investigación de campo, misma que sirvió de apoyo para seleccionar el requerimiento a intervenir para luego justificar la razón del escogimiento.

Sin perder de vista los objetivos planteados en la investigación se seleccionó: escaso conocimiento sobre las estrategias para reducir el sedentarismo, limitada experiencia en estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo, repetición continuada y sosa para realizar actividad física en las clases de EE.FF, escasa utilización de estrategias individualizadas y colectivas en las clases de EE.FF como debilidades detectada en la escuela, cuyas causas son: poca orientación a los docentes sobre estrategias para reducir el sedentarismo, escasa experiencia del docente en estrategias metodológicas, desmotivación en los estudiantes para realizar actividad física, poco o casi nada de uso de estrategias didáctica individuales y colectivas. Todas estas causas fueron propuestas en el planteamiento del problema, teniendo como efecto :orientar adecuadamente a los docentes en el conocimiento y aplicación de las estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo, capacitarse e informarse acerca de las estrategias metodológicas para minimizar el sedentarismo, estilos de enseñanza motivadores y dinámicos para incentivar al estudiante a la práctica de actividad física y la utilización adecuada de estrategias didácticas en las clases de EE.FF.

Por otra parte, también se justifica porque se trata de una investigación socioeducativa y contribuirá en el mejoramiento de la calidad educativa; puesto que, los fundamentos teóricos y conceptuales en este tema aporta en la minimización del sedentarismo de los estudiantes de la escuela Pdt, Jaime Roldós Aguilera.

La estrategia que se propone para reducir la debilidad determinada es la elaboración de una propuesta metodológica que contribuya en la reducción del sedentarismo y mejorar la calidad de vida en los estudiantes de la básica elemental de la institución propuesta.

CAPÍTULO IV.

4. PROPUESTA INTEGRADORA

4.1. Descripción de la propuesta

La propuesta de este trabajo consiste en desarrollar estrategias metodológicas dirigida a docentes de aula de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera” y tiene como propósito plantear una guía didáctica para minimizar el sedentarismo en los estudiantes de la básica elementa, con el objetivo de orientar al docente de aula en optimizar las clases de educación física.

Este instrumento pedagógico facilita diferentes acciones para el mejoramiento de las clases prácticas y a su vez incentivar al estudiante ejecutar actividades novedosas, reduciendo así el sedentarismo. La elaboración de esta guía didáctica consta de tres fases que consiste en: creación, socializarlo y desarrollarlo.

4.2. Componentes estructurales

Los componentes estructurales de esta indagación tratan sobre las estrategias de una propuesta metodológica dirigida a docentes de aula de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera” son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

4.3. Introducción

Conforme al antecedente en función al levantamiento del diagnóstico esta propuesta, tiene como propósito reducir las siguientes debilidades: el sedentarismo, limitadas estrategias metodológicas, repitencia de actividades físicas, escasas estrategias individualizadas y colectivas. Lo expresado se debe a que los docentes requieren actualizar sus conocimientos en estrategias metodológicas para incidir, teniendo como efectos la afección al cuerpo humano, problemas psicológicos como es el trastorno del sueño, problemas de salud tales como los malestares generales, incremento de riesgo de padecer sobrepeso y demás problemas para el organismo.

Además, esta investigación tiene correlación con los antecedentes referenciales identificados mediante la revisión literaria, al analizar varias investigaciones como la publicada por Carrasco et al. (2021) que trata sobre las estrategias metodológicas para reducir el sedentarismo que fue provocada por la pandemia COVID19; asimismo manifiesta que la repercusión que ha tenido el contexto educativo en la pandemia, tanto los docentes como los estudiantes se han visto en la necesidades de aprender nuevas formas, estilos de aprender y enseñar. Todas estas situaciones

han traído consigo cambios en la metodología de la enseñanza aprendizaje en la asignatura la educación física. Determinando que los niños y niñas ahora en la actualidad tienen un estilo de vida inactiva en la práctica deportiva

4.4. Justificación

Al haber evidenciado esta problemática en la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera”, en el subnivel de la básica elemental los docentes de aula precisan mejorar en las estrategias metodológicas para fortalecer el proceso educativo, requiriendo una guía didáctica que se aplicara en el periodo lectivo 2022-2023.

Esta guía didáctica se elaboró con el fin de orientar al docente de aula en la asignatura de educación física brindando nuevas fuentes de aprendizaje y a través de esto aplicarlo correctamente en sus estudiantes, creando un ambiente motivacional desarrollando así su creatividad y estilo de vida.

Esta propuesta beneficia al educador y a su vez al discente en el área educativa, que permitan adquirir nuevos conocimientos y técnicas en estrategias metodológicas a lo largo de su labor docente en temas relacionados al sedentarismo para evitar la inactividad física y factor psicológicos en los estudiantes.

4.5. Objetivos de la propuesta

Orientar a los docentes responsables de la asignatura de Educación Física, la aplicación de estrategias metodológicas para realizar de manera individual y colectiva, contribuyendo en la reducción del sedentarismo de los estudiantes de la básica elemental de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera”.

4.6. Fundamentación legal

Esta ley está orientada a las normas a las que deben regirse a las actividades para a mejora a la condición física. Asimismo, la ley del deporte indica que todas las personas tienen el derecho a la práctica deportiva.

En el Art. 3 Ley Del Deporte (2010) indica que la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre, voluntaria, constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Además, serán protegidas por todas las Funciones del Estado (pág.3).

Fundamentación teórica

Esta investigación se enfoca en las estrategias metodológicas que los docentes utilizaron en las clases de educación física durante confinamiento social de la pandemia covid-19 para minimizar el sedentarismo, Carrasco et al. (2021) esta indagación señala las consecuencias y repercusiones que ha tenido el mal uso de estrategias metodológicas y el poco conocimiento que tienen los docentes en educación física y que ahora se ven reflejadas en las clases presenciales, es por esta y muchas más dificultades en el ámbito educativo que la utilización de estrategias metodológicas debe emplearse correctamente para generar en los estudiantes aprendizajes que favorezcan del proceso de enseñanza aprendizaje de los docentes.

4.7. Fundamentación conceptual

En primera instancia es importante conocer el significado de la palabra estrategias, uno de los principales aspectos se trata de establecer un objetivo determinado, la didáctica es una de las ramas de la pedagogía enfocada en la educación y en la formación integral del ser humano. Las estrategias didácticas desarrollan, conocimientos, habilidades, pensamiento crítico y competencias logrando que los estudiantes alcancen su máximo potencial. La didáctica en educación física juega un papel importante ya que esta sociedad está cada vez más sedentaria y es por eso que se manifiesta que los docentes deben aplicar y desarrollar estrategias didácticas que motiven a los niños a realizar actividad física y así puedan abandonar hábitos poco saludables y sedentarios.

Existen diferentes estrategias para emplear dentro de las clases de educación física tales como las individuales y colectivas erradicando así el sedentarismo y la vida inactiva del niño, por otro lado, el sedentarismo está relacionado con el hacer poco o nada de ejercicio, afectando además la vida de las personas de forma irremediable, ya sea psicológica, física o socioafectiva. El riesgo para la salud que trae consigo el sedentarismo es otro factor perjudicial en la vida de los niños pero todo esto se da gracias a la mala utilización del tiempo libre o de ocio, actividades relacionadas con la tecnología, videojuegos, computadora y demás aparatos de entretenimiento generando como consecuencia imperfectos en los estudiantes viéndose así reflejado su rendimiento académico, desconcentración, mal comportamiento y demás.

Pero todo esto se puede mejorar a través de la actividad física y ejercicio ya que existen evidencias científicas en donde señalan que son el mejor remedio que la medicina conoce y que todos los médicos deberían recomendar, cual trae consigo innumerables beneficios en los individuos, uno de los mayores beneficios es erradicar el sedentarismo y los malos hábitos, la práctica físico deportiva en el sector educativo es de suma importancia ya que se adopta un estilo de vida saludable y sano, así vez fomenta los hábitos hacia la práctica de actividades físico

deportivas previniendo todo tipo de enfermedades y desarrollando al ser humano de forma holística.

4.8. Fases de implementación


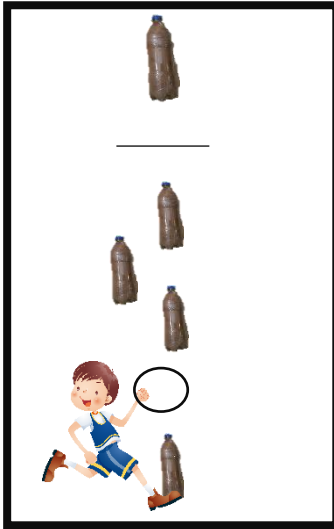
Fase I

Diseñar la propuesta pedagógica

Para iniciar la elaboración de la guía didáctica dirigida a los docentes de aula, se parte de las necesidades de la problemática, orientando al docente en el desarrollo de estrategias individuales y colectivas a través de actividades creativas que despierte el interés en el estudiante, para tener un mejor desarrollo holístico e integral.


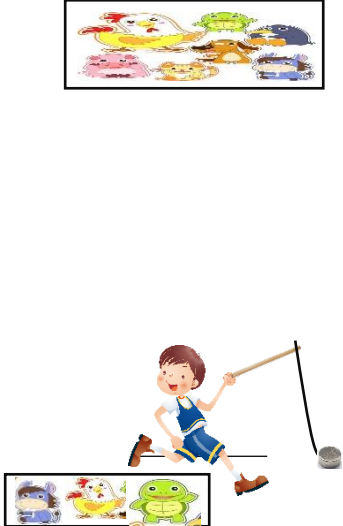
A continuación, se muestra las actividades aplicadas a la reducción del sedentarismo, dirigidas a los estudiantes de la básica elemental.

Actividad individual 1:

Nombre de la actividad:	Disco volador		
Objetivo:	Elaborar un disco volador con ayuda de un adulto para mejorar la direccionalidad óculo manual, la distancia, trayectoria y la velocidad para fomentar el aprendizaje individual.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Procedimiento	Materiales		Grafico
Construcción de material	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 pedazo de cartón. ✓ Cintas de colores. ✓ Tijeras ✓ Botella de plástico ✓ Arena 		
<p>Recortar el cartón en forma de dona, una vez cortado el círculo recortar pedazos de cintas de colores y pegar en el cartón haciendo formas o al gusto del estudiante, finalmente llenar de arena las 5 botellas vacías.</p>			
Explicación de la actividad	<p>1. Para iniciar la actividad el estudiante debe preparar el área donde se va trabajar. Ubicando una botella en la parte de inicio y en la parte media se va colocar tres botellas seguidas para realizar con el estudiante zigzag y en la parte final se ubicará la última botella que va ser utilizada para insertar el disco volador.</p>		Desmostracion de la actividad
			



En esta actividad didáctica se desarrolla en los estudiantes la coordinación óculo manual para mejorar su aprendizaje en la direccionalidad, obteniendo resultados en las clases de educación física.

Actividad individual 2:

Nombre de la actividad:	Pescando animalitos		
Objetivo:	Elaborar una caña de pescar con ayuda de un adulto para mejorar la coordinación, direccionalidad, equilibrio la distancia, trayectoria y la velocidad para fomentar el aprendizaje individual en los estudiantes.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Procedimiento	Materiales	Grafico	
Construcción de material	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 palo de madera ✓ Cancano ✓ Piola ✓ Imanes ✓ Imágenes de animales 		
<p>Vamos a trabajar con el palo de madera introduciendo en la parte de adelante el cancano, después vamos a mediar la piola y en la punta ubicaremos un imán. Para concluir en cada imagen de los animalitos también vamos a ubicar un imán para que al momento de insertar se pegue las figuras con la caña de pescar.</p>			
Explicación de la actividad		Desmotracion de la actividad	
<p>2. Para iniciar la actividad el estudiante debe preparar el área donde se va trabajar. Ubicando referencias en la parte inicial y va tener el orden de cómo va ir a buscar las imágenes(patrón), después se va ubicar en la parte ultima las figuras de los animalitos, donde con la caña de pescar se va insertar.</p>			



En esta actividad les va permitir a los estudiantes a la coordinación y retención, donde le ayuda a que el estudiante también pueda conocer los tipos de animales y esto le ayuda a su aprendizaje general.

Actividad individual 3:

Nombre de la actividad:	La pelota saltarina		
Objetivo:	Desarrollar la motricidad fina a través de actividades creativas y divertidas utilizando material que se encuentra en casa, aplicando la orientación óculo manual.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<p>1.- Para iniciar la actividad el estudiante debe preparar el área donde se va trabajar.</p> <p>2.- El estudiante debe inflar la funda hasta que este mas o menos llena.</p> <p>3.- Ubicar el recipiente a un metro frente a él.</p> <p>4.- Una vez los materiales listos, el estudiante debe poner una pelota cerca de la mitad de la funda mientras realiza la ejecución de la actividad.</p> <p>5.- El estudiante debe golpear suavemente el final de la funda logrando que la pelota salte al recipiente, debe colocar el mayor número de pelotitas en el recipiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Funda grande ✓ Pelotas pequeñas de platico ✓ Recipiente grande 		
		Desmotracion de la actividad	
			



Esta actividad es de significativa importancia ya que ayuda al estudiante a estimular y desarrollar la motricidad fina usando las extremidades inferiores y a su vez realizando actividad física que es de suma importancia para el desarrollo integral del ser humano.

Actividad individual 4:

Nombre de la actividad:	Y soplo y soplo		
Objetivo:	Crear una actividad lúdica que estimule el aparato respiratorio en los estudiantes mejorando así su salud y bienestar integral.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<p>1.- El estudiante debe preparar el espacio donde va a trabajar.</p> <p>2.- Con la ayuda de un adulto recortar el fondo de los vasos de plástico que es por donde pasaran las pelotitas.</p> <p>3.- Colocar el recipiente en el suelo junto con los vasos, en forma de hilera.</p> <p>4.- Una vez ubicado toda la actividad consiste en que el estudiante coloque la pelota para atravesar el vaso, debe realizarlo soplando hasta que la pelota caiga en el recipiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelotitas pequeñas ✓ Vasos de plástico grandes ✓ Recipiente ✓ Tijeras 		
		Desmotracion de la actividad	
			



Esta actividad es de mucho interés ya que estimula a través de la actividad del soplar reforzando al sistema respiratorio logrando en los estudiantes el bienestar del cuerpo humano usando los pulmones como parte de la actividad lúdica.

Actividad individual 5:

Nombre de la actividad:	Circuito ludico		
Objetivo:	Desarrollar la motricidad gruesa y fina, el equilibrio, la memorización y orientación numérica de modo que el estudiante tome conciencia de su entorno y realice actividad física de forma lúdica.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Gráfico	
<p>1.- El docente preparar los implementos para el circuito, se ubicara primero las ula ula para que el estudiante salte con los do pies juntos dentro.</p> <p>2.- se ubicaran los conos para que el estudiante pasen entre ellos en forma de zigzag</p> <p>3.- La tablita sera ubicada luego, haciendo que los estudiantes pasen por la tablita poniendo un pie delante del otro.</p> <p>4.- Finalmente los estudiantes encontraran 6 vasos numerados, deberan ordenarlos de acuerdo al orden que esta ubicado en la hoja que hizo el docente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conos ✓ Ula ula ✓ Pedazo d tabla ✓ Vasos de plástico ✓ Marcador ✓ Hoja en blanco ✓ silbato 		
		Desmostracion de la actividad	
			



Esta actividad tiene muchos beneficios para el desarrollo integral del estudiante, ya que a través de un circuito de actividades se logra el crecimiento motriz y psíquico del estudiante, se encuentran actividades en donde desarrolla capacidades básicas y específicas, así como también capacidades cognitivas.

Actividad individual 6:

Nombre de la actividad:	Levanta y traslada tu bajalenguas.		
Objetivo:	Desarrollar el equilibrio y la motricidad a través de una actividad lúdica adquiriendo y perfeccionando destrezas en los estudiantes.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<p>1.- Ubicar los vasos en grupos de tres a una distancia de 60 cm, en cada grupo habra un bajalengua en el fondo del bajo.</p> <p>2.- El estudiante devera trasladar el bajalendua con la superficie dorsal de su pie, de un lao a otro y asi hasta terminar los grupos de vasos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vasos de plástico ✓ bajalenguas 		
		<p>Desmotracion de la actividad</p> 	


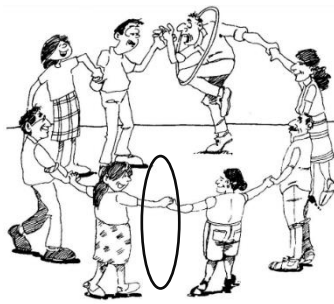
El desarrollo del equilibrio se ve evidenciado en esta actividad, ya que el estudiante desarrolla precisión a la hora de trasladar el objeto a los vasos, de la misma forma hace que el estudiante conozca sus capacidades y manipule las partes de su cuerpo.

Actividad individual 7:

Nombre de la actividad:	No lo pierdas de vista		
Objetivo:	Desarrollar la coordinación, velocidad agilidad y mas capacidades a través de una actividad lúdica fortaleciendo el factor socioafectivo y el trabajo en equipo.		
Número de participantes:	5 en adelante	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<p>1.- organizar a los estudiantes en un círculo.</p> <p>2.- Cada estudiante debe tener su palo de escoba frente a el.</p> <p>3.- Al sonido del silbato los estudiantes van girando tratando de tomar el palo que está al lado de ellos y así sucesivamente.</p> <p>4.- El palo que caiga al piso, será eliminado en conjunto con el estudiante que este frente al palo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Palos de escoba ✓ silbato 		
		Desmostracion de la actividad	
			


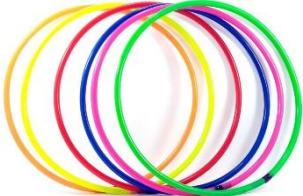
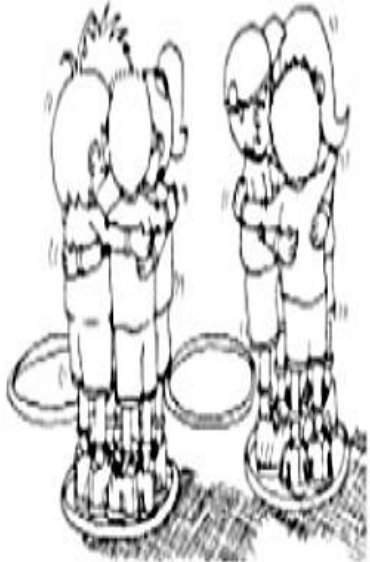
Esta actividad logra en el estudiante el desarrollo de capacidades básicas como la velocidad, pero también específicas como la coordinación, el equilibrio y la agilidad haciendo así al estudiante mejorar su aspecto perceptivo motriz, además promueve el trabajo en equipo y la socialización con los demás compañeros.

Actividad colectiva 8:

Nombre de la actividad:	Trabajo cooperativo con el Ula Ula		
Objetivo:	Fomentar el trabajo en equipo con el ula mediante ejercicios específicos para mejorar las condiciones físicas de cada estudiante.		
Número de participantes:	20	Tiempo:	60 minutos
Procedimiento	Materiales		 Grafico
Explicación de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Silbato ✓ Ula Ula 		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para iniciar la actividad el profesor debe preparar el área donde se va trabajar. Comenzando con la calistenia y después se va realizar la debida explicación a los alumnos para que ejecuten la actividad. 2. Primer paso es formar un círculo entre todos los infantes. 3. Después se van a coger de la mano los estudiantes. 4. Por último, el profesor va a coger los ula ula y va a poner en medio de las manos de los estudiantes este implemento. Donde los estudiantes deben pasarlo por su cuerpo hasta que llegue donde comenzó. Mediante la actividad el profesor va a seguir ubicando ulas para que la actividad sea mas rápida. 			<p>Desmostracion de la actividad</p> 

En esta actividad se trabaja la cooperación entre estudiantes para mejorar su condición física y la concentración permitiendo que los alumnos tengan un mejor desempeño en las clases de educación física y reducción la inactividad física.

Actividad colectiva 9:

Nombre de la actividad:	Jugando juntos		
Objetivo:	Fomentar el trabajo en equipo con el ula mediante técnicas de enseñanza como la voces de mando para mejorar las relaciones afectivas en conjunto.		
Número de participantes:	20	Tiempo:	60 minutos
Procedimiento	Materiales		Grafico
Explicación de la actividad	✓ Silbato ✓ Ula Ula		 
5. Para iniciar la actividad el profesor debe preparar el área donde se va trabajar. Comenzando con la calistenia y después se va realizar la debida explicación a los alumnos para que ejecuten la actividad.			Desmotracion de la actividad
6. Primer paso es explicarle a los chico con un ejemplo la actividad, donde se les va indicar que todo lo que van a realizar es mediante la voz de mando del profesor.			
7. Por último, el profesor va explicar que en la cancha se observan ulas en el piso, donde van a colocarse dentro de una cuando, el profesor indique cuantos estudiantes por ula ula y así la actividad va seguir avanzando con lo que el docente diga.			



Esta actividad ayuda al trabajo en equipo permitiendo que los estudiantes tengan confianza en sí mismo y en los demás, mejora la relación en grupo, fomenta la convivencia y por último aprenden a captar órdenes y saber escuchar.

Actividad colectiva 10:

Nombre de la actividad:	Rueda rueda en zig zag		
Objetivo:	Desarrollar la motricidad, lateralidad y coordinación óculo manual a través de actividades lúdica.		
Número de participantes:	20	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para iniciar la actividad el estudiante debe preparar el área donde se va trabajar. 2. Ubicar los conos en forma de hilera dejando un espacio entre ellos para que puedan pasar los estudiantes. 3. Tomar un balón y prepararse para ejecutar la actividad. 4. Desarrollar la actividad haciendo rodar el balón con su mano derecha de forma que el estudiante se desplaza en zigzag por medio de los conos. 5. Cuando llega al último cono, tomar la pelota y volver al punto de partida. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conos ✓ Balones ✓ silbato 		
		Desmostracion de la actividad	
			


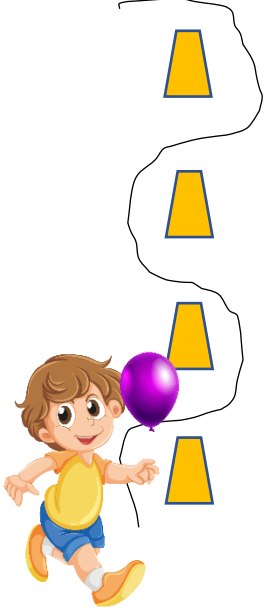
Esta actividad es de mucha ayuda para los estudiantes ya que desarrolla su motricidad a través de la actividad física, así mismo ayuda a orientarse en la lateralidad, sabes cuál es la derecha e izquierda, la coordinación óculo manual es otra de las capacidades que este juego desarrolla, todas de gran importancia.

Actividad colectiva 11:

Nombre de la actividad:	Bailando con mi familia		
Objetivo:	Fomentar en ellos el compartir con los miembros de su hogar y poder fortalecer lazos permitiendo mejorar su motricidad gruesa.		
Número de participantes:	5 y mas	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
Para iniciar con la actividad debemos preparar el espacio donde se va realizar el baile con nuestra familia. Después se pone música movible como (Movimiento del cuerpo, tasa cuchara, serpiente, Chuchugua, entre otras). Por último, se comienza el compartir con la familia el goce de bailar y disfrutar con movimientos.	✓ Parlante		
		Desmotivación de la actividad	
			


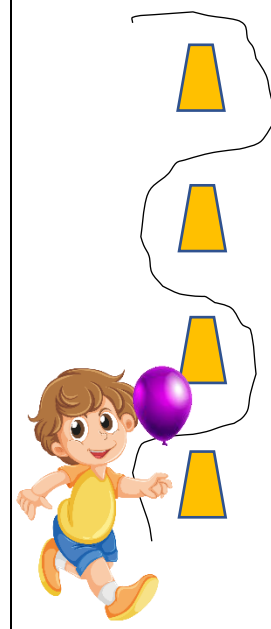
Esta actividad ayuda a fomentar la socialización con la familia y el compartir con nuestros seres, por último, permite que el niño mejore la motricidad gruesa.

Actividad individual 12:

Nombre de la actividad:	Jugando con globos		
Objetivo:	Desarrollar juego con globos para mejorar la coordinación el equilibrio del niño permitiéndole tener una mejor concentración,		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales		Grafico
<p>Para iniciar con la actividad debemos preparar el espacio donde se va realizar.</p> <p>Después el estudiante debe pasar por los conos en zigzag elevando el globo con sus manos, teniendo concentración para no chocar con los conos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conos ✓ Globos 		
	Desmotracion de la actividad		
			


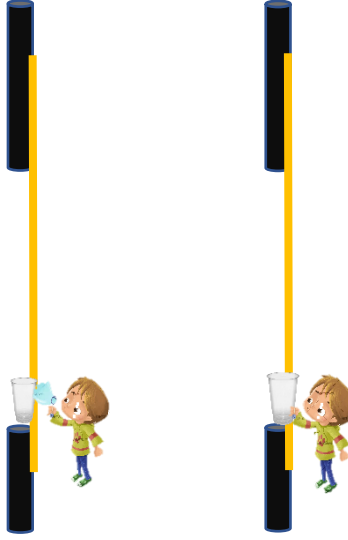
Esta actividad ayuda a la concentración del niño y la coordinación óculo manual.

Actividad individual 12:

Nombre de la actividad:	Jugando con globos		
Objetivo:	Desarrollar juego con globos para mejorar la coordinación el equilibrio del niño permitiéndole tener una mejor concentración,		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<p>Para iniciar con la actividad debemos preparar el espacio donde se va realizar.</p> <p>Después el estudiante debe pasar por los conos en zigzag elevando el globo con sus manos, teniendo concentración para no chocar con los conos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conos ✓ Globos 		
		<p>Desmotracion de la actividad</p> 	


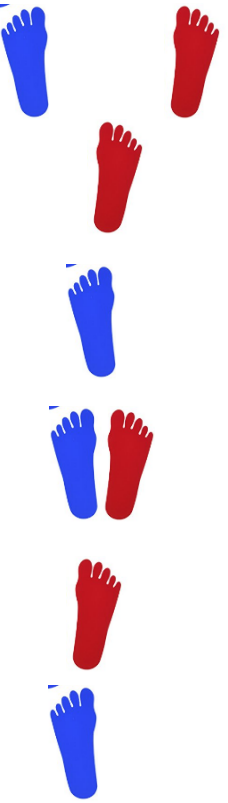
Esta actividad ayuda a la concentración del niño y la coordinación óculo manual.

Actividad individual 13:

Nombre de la actividad:	Sopla Sopla		
Objetivo:	Estimula el movimiento de la respiración, mejora la respiración y promueve la conciencia y la aceptación de ganar y perder.		
Número de participantes:	2	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Gráfico	
<p>Para iniciar con la actividad debemos preparar el espacio donde se va realizar. Buscando donde se puede amarrar la lana de un lado al otro y ubicando el vaso adentro.</p> <p>Para comenzar el estudiante debe invitar a un miembro de la familia u otra persona. La actividad consiste en soplar y llegar hasta el otro extremo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vaso plástico ✓ Lana 		
		Desmostracion de la actividad	
			


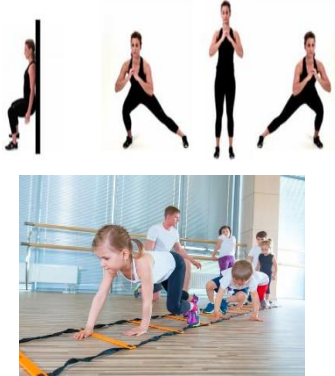
Esta actividad ayuda a estimular el movimiento de la respiración, mejora la respiración y promueve la conciencia y la aceptación de ganar y perder.

Actividad individual 14:

Nombre de la actividad:	Coordina tus pasos		
Objetivo:	Desarrolla la concentración, la agilidad, estabilidad para mejorar los movimientos del estudiante y en la concentración.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
<p>Para iniciar con la actividad debemos preparar el espacio donde se va realizar.</p> <p>Después ubicamos en el piso en forma de escalera intercalando los pies de foami para que el niño comience a realizar la actividad.</p>	<p>✓ Foami de forma de pies.</p>		
		<p>Desmotracion de la actividad</p> 	

Esta actividad ayuda a la concentración y mejora la motricidad gruesa.

Actividad individual 15:

Nombre de la actividad:	Ejercicios funcionales		
Objetivo:	Desarrollar ejercicios funcionales con movimientos naturales con el cuerpo, permitiendo fortalecer la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, ya que los ejercicios en cada sesión son variados y procuran trabajar cada parte del cuerpo.		
Número de participantes:	1	Tiempo:	40 minutos
Explicación de la actividad	Materiales	Grafico	
Para iniciar con la actividad debemos preparar el espacio donde se va realizar. Realizamos la serie de ejercicios y para tener un entorno mejor se puede comer música. El estudiante va comenzar hacer la serie de ejercicios.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuerpo ✓ Lista de ejercicios. <p>Calentamiento Serie de ejercicios(Saltar, correr, zigzag, entre otras.</p>		
		Desmotivacion de la actividad	
			

Esta actividad ayuda a la motricidad gruesa del estudiante y las capacidades como velocidad, resistencia y flexibilidad.

Fase II

Socialización de la guía didáctica

En este trabajo de investigación se estableció una guía didáctica, donde se socializo con presencia del respectivo directivo y los profesores de la básica elemental, pertenecientes a la institución educativa “Presidente. Jaime Roldós Aguilera” en la ciudad de Machala, con el fin de que observen los temas, objetivos y actividades, donde se puede hacer énfasis que la guía ayudara a la mejoría en las estrategias metodológicas en las clases de educación física.

Fase III

Tabla 4. Tabla de evaluación para el funcionamiento de la propuesta planteada.

Evaluación de la propuesta (Guía didáctica)				
Aspectos a evaluar	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Funcionamiento de la propuesta				
Objetivos expuestos				
Contenidos planteados				
Recursos empleados				

4.9. Recursos logísticos

Conforme a las fases señaladas para el desarrollo de la propuesta se determinó los siguientes recursos:

Recursos:

- ✓ 1 pedazo de cartón.
- ✓ Cintas de colores.
- ✓ Tijeras
- ✓ Botella de plástico
- ✓ Arena

- ✓ 1 palo de madera
- ✓ Cancano
- ✓ Peola
- ✓ Imanes
- ✓ Imágenes de animales
- ✓ Silbato
- ✓ Ula Ula
- ✓ Conos
- ✓ Balones
- ✓ Marcador
- ✓ Hoja en blanco
- ✓ Vasos de plástico
- ✓ bajalenguas

Humanos

- ✓ Estudiantes
- ✓ Profesores
- ✓ Facilitadores
- ✓ Padres de familia

Tecnológicos

- ✓ Laptop
- ✓ Celular

Evaluación del proyecto

En este trabajo la propuesta se evaluará realizando una lista de acciones, teniendo como consideración cada una de las fases mencionadas, donde tener relación con el objetivo determinado, logrando evidenciar el camino que va seguir la evaluación, donde se propone lo siguiente:

Tabla 5. Indicadores de evaluación a partir de las actividades

<p>Objetivo de la propuesta:</p>	<p>Orientar a los docentes responsables de la asignatura de Educación Física, la aplicación de estrategias metodológicas para realizar de manera individual y colectiva, contribuyendo en la reducción del sedentarismo de los estudiantes de la básica elemental de la escuela “Presidente. Jaime Roldós Aguilera”.</p>
---	--

Fases	Actividades	Indicadores
Fase I: Creación de la guía didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recopilación de información 2. Redacción y planteamiento del objetivo. 3. Creación de los procedimientos. 4. Selección de los recursos didácticos. 	La elaboración de la guía didáctica dirigido a los docentes de aula, a partir de las necesidades de la problemática, creando varios conocimientos precisos para la ejecución.
Fase II: Exponer la guía didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunión con la respectiva directiva para proponer la guía. 2. Establecer fechas para la aplicación de la guía. 3. Programación de reunión con los docentes. 	Exponer la guía didáctica a las respectivas autoridades y a los docentes de la básica elemental y dando a conocer cómo aplicar a los estudiantes.
Fase III: Evaluación sobre el funcionamiento de la propuesta planteada.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creación de la matriz referente para la evaluación. 2. Aplicación de la matriz 	Emplear la evaluación sobre el funcionamiento de la propuesta a los profesores y directivos.

4.10. Cronograma de la propuesta

No.	Actividades	Responsable	Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Diseñar una guía didáctica.	Docente e investigadores																
2	Dialogar y acordar con la autoridad de la institución para organizar la socialización de la guía didáctica.	Docentes e investigadores																
3	Diseñar las diapositivas para la socialización de la guía didáctica.	Docentes e investigadores																
4	Citar a una reunión a los docentes para el desarrollo de la guía didáctica.	Directora del plantel, docentes e investigador.																
5	Realizar el material para la demostración de la guía didáctica.	Investigadores																
6	Realizar la socialización de la guía didáctica.	Docentes e investigadores.																
7	Elaborar la lista de cotejo para la evaluación de la guía didáctica.	Estudiante investigador																
8	Emplear la evaluación.	Estudiante investigador																

CAPÍTULO V.

5. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1. Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

Respectivamente a la dimensión técnica se verifico la disponibilidad de la tecnología para la aplicación de la guía didáctica respecto a la erradicación del sedentarismo. Por otra parte, se socializo con la autoridad de la escuela Presidente “Jaime Roldós Aguilera” para constatar que los docentes disponen de recursos tecnológicos y herramientas que permitan la comunicación online para el desarrollo de actividades propias de la propuesta asegurando así la factibilidad del proyecto.

5.2. Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

De acuerdo a la dimensión económica el desarrollo de la propuesta es factible, porque el gasto que demanda es el uso de recursos didácticos de origen reciclable, siendo así un elemento esencial para los docentes en las clases de educación física, planteándolo con los estudiantes sin ningún problema, en cuanto a los gastos extras serán mínimos y accesibles de acuerdo a las variantes y adecuaciones que el docente desea realizar.

Es importante recalcar que los gastos regenerados al desarrollar la propuesta son mínimos en relación con los beneficios que genera el proyecto; además, este programa formativo se puede replicar en diferentes niveles y subniveles educativos manteniéndolo en el tiempo, lo que justifica la dimensión económica.

5.3. Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.

La propuesta está dirigida a la escuela Presidente “Jaime Roldós Aguilera” que gracias a la ayuda y disposición de la autoridad educativa se ha permitido realizar la investigación de campo, misma que acoge a un importante número de estudiantes que están en constante interacción con el docente y entre pares, dando lugar al fomento de las relaciones sociales y con el desarrollo de la guía didáctica se promueve el factor socioafectivo a través de la realización de actividades y ejercicios colectivos lo que se verá reflejado en el ámbito social.

5.4. Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

En cuanto a la dimensión ambiental es factible, porque la propuesta no contiene actividades con el uso de materiales contaminantes que pueden generar un daño el entorno; en todo caso se utilizara materiales reciclados o no convencionales que se emplearan en el desarrollo de la

programación didáctica en las clases de educación física de ese modo se evitara la contaminación y se fomentara la protección y disminución de la contaminación del medio ambiente.

La guía didáctica no será impresa, puesto que, los recursos tecnológicos serán los medios para hacer llegar la guía y todos los materiales que serán necesarios para el desarrollo de la propuesta y en caso de materiales tangibles de las actividades a realizar, se elaborarán a partir del reciclaje creando así nuevos materiales y transformándolos de modo que se les dé un nuevo uso.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1. Conclusiones

Partiendo del objetivo general, se determinó que fomentar estrategias metodológicas reducirá y minimizará el sedentarismo haciendo que los infantes adopten un estilo de vida saludable y sano a través de la actividad física.

Respondiendo al primer objetivo específico se determinó el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la básica elemental de manera general a través de una encuesta realizada a los padres de familia en donde se reflejaba la poca o nada actividad física que realizaban en sus hogares y fuera de ellos dando, así como resultado la inactividad física y una conducta sedentaria como estilo de vida.

En cuanto al segundo objetivo específico se concretó que los docentes de aula no tienen conocimiento acerca de las estrategias metodológicas que se emplean en las clases de educación física, por lo que no contribuyen a la reducción o minimización del sedentarismo trayendo consigo varios problemas en el ámbito social, psicológico, físico y biológico.

Finalmente, con el tercer objetivo específico se llegó a establecer que el planteamiento de estrategias metodológicas a través de una guía didáctica será clave para reducir y minimizar el sedentarismo y los hábitos no saludables a partir de actividades individuales y colectivas que permitan al estudiante adoptar nuevos hábitos sanos que aporten con innumerables beneficios desde tempranas edades y mejore calidad de vida de los niños.

6.2. Recomendaciones

Tomando como referencia los resultados de la investigación y las conclusiones se ha demostrado que la falta de estrategias metodológicas en las clases de educación física perjudica de manera significativa causando graves consecuencias producidas por la falta de actividad física, es por eso que es pertinente la implementación de una guía didáctica que oriente metodológicamente al docente en las actividades individuales y colectivas, guiando al estudiante en el proceso pedagógico y práctico contribuyendo a la reducción y minimización del sedentarismo en los infantes. Además, la guía es un recurso didáctico que integra varios componentes en sí como son las estrategias metodológicas y más funciones que hacen que el estudiante se motive y despierte

el interés por la asignatura a través de distintas actividades y ejercicios conduciendo a una vida más activa y más saludable.

6.3. Limitaciones y prospectiva

6.3.1. Limitaciones

Ejemplos:

- El tamaño de la muestra, debido a que las encuestas aplicadas a los representantes de los estudiantes de la básica elemental de la escuela presidente “Jaime Roldós Aguilera” no respondieron con veracidad la encuesta de acuerdo a lo previsto se dificultó la recolección de los datos reales.
- Existía mucha dificultad para ampliar la revisión bibliográfica del tema de estudio, ya que las indagaciones y los antecedentes que existían de la investigación realmente eran pocos y la materia estaban estrechamente relacionados con otros temas.
- Poca fiabilidad en los resultados de las encuestas aplicadas a los representantes de los estudiantes de la básica elemental de la escuela presidente “Jaime Roldós Aguilera”, que puede darse el caso que respondan sin analizar las preguntas o respondan falacias debido al interés por hacer notar una realidad que no es de su representado.

6.3.2. prospectiva

Pueden darse nuevas líneas de investigación a partir las recomendaciones o futuras investigaciones direccionadas a estrategias para la reducción del sedentarismo. Por ejemplo:

- Capacitación a los docentes de aula en la asignatura de educación física de los contenidos básicos del currículo de EE.FF.
- Orientación metodológica a los docentes de aula en la aplicación de estrategias didácticas para la reducción del sedentarismo en los estudiantes.
- Guías metodológicas para padres y estudiantes que permita interactuar a través de actividades físico-recreativas desarrollando factores socioafectivos, físicos, biológicos y psicológicos.