



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en
estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato Paquisha.**

**ESPINOZA JIMENEZ JAZMANY ALEXANDER
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**BURI BRAVO JHON ANDRES
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2021**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

**Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en
estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato Paquisha.**

**ESPINOZA JIMENEZ JAZMANY ALEXANDER
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**BURI BRAVO JHON ANDRES
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2021**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

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

PROYECTOS INTEGRADORES

**Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en
estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato Paquisha.**

**ESPINOZA JIMENEZ JAZMANY ALEXANDER
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**BURI BRAVO JHON ANDRES
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

CEDEÑO YUBBER ALEXANDER

**MACHALA
2021**

JUEGOS RECREATIVOS COMO ESTRATEGIA PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO "PAQUISHA"

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

7%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

moam.info

Fuente de Internet

1%

2

dspace.ups.edu.ec

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to Consorcio CIXUG

Trabajo del estudiante

1%

4

www.indteca.com

Fuente de Internet

1%

5

www.utmachala.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

1%

8

www.studocu.com

Fuente de Internet

1%

9

revistas.elpoli.edu.co

Fuente de Internet

1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 40 words

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

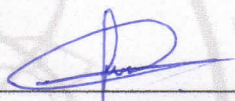
Los que suscriben, ESPINOZA JIMENEZ JAZMANY ALEXANDER y BURI BRAVO JHON ANDRES, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato Paquisha., otorgan a la Universidad Técnica 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.

Los autores declaran 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.

Los autores 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.



ESPINOZA JIMENEZ JAZMANY ALEXANDER

0706414257



BURI BRAVO JHON ANDRES

0704442466

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado principalmente a Dios por permitirme estar con vida y a su vez brindar la sabiduría pertinente para poder afrontar cada uno de los retos que se presentaron en el trayecto de la carrera y no dejarme desistir en esos momentos donde la mente y el cuerpo se encontraban débiles.

También quiero dedicar este trabajo a los dos seres humanos que hacen parte fundamental de nuestra vida como son nuestra madre y nuestro padre, ya que sin la guía de ellos no habría sido posible llegar hasta este punto tan importante de nuestra formación profesional y a nuestros familiares por haber apoyado en cada momento que se necesitaba.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme seguir con vida y poder culminar esta etapa tan importante en mi vida; a mis padres por haber formado a un gran ser humano con personalidad y responsabilidad, con metas claras que poco a poco se van cumpliendo; a mis amigos y amigas por haber prestado su ayuda y apoyo en momentos donde las fuerzas se desvanecen.

Del mismo modo, agradezco a la UTMACH por permitirme instruir en sus aulas con grandes profesionales con los que cuenta la Facultad de Ciencias Sociales y la institución.

RESUMEN

Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio bachillerato “Paquisha”

Autores:

Buri Bravo Jhon Andres

Espinoza Jimenez Jazmany Alexander

Tutor:

Yubber Cedeño

El presente trabajo de investigación se centra en los juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo año de educación básica teniendo como objetivo general el identificar los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura de educación física para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio bachillerato “Paquisha”, y como específicos: 1. Determinar la influencia de los juegos recreativos para la reducción del sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”, 2. Determinar cuáles son los juegos recreativos ideales para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha” y por último elaborar una guía didáctica sobre los juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”. En cuanto a la metodología, esta investigación es de tipo cualitativo, descriptivo y no experimental, apoyada en los métodos de investigación inductivo - deductivo y analítico - sintético, este último es el más notorio en nuestro trabajo y junto con los mencionados anteriormente permitieron recolectar la información necesaria para contribuir al objetivo general; para la recolección de datos se utilizó las técnicas de la entrevista, la observación y la revisión bibliográfica, ayudando de esta manera en la investigación de campo y a sostener la propuesta integradora que beneficiara a la institución educativa que permitió el acceso para concretar la investigación. Por el lado de la recolección de datos se consideró a dos elementos de la institución siendo estos el rector del plantel y la única docente encargada de la asignatura de educación física, los instrumentos utilizados fueron una guía de preguntas y una lista de cotejo, dichos instrumentos estuvieron relacionados con los objetos de estudio de donde derivaron cuatro dimensiones con sus respectivos indicadores

que fueron determinantes para la captación de información brindada por los involucrados en este trabajo. Analizando e interpretando la entrevista realizada demuestra que a la docente se le dificulta aplicar juegos recreativos para evitar el sedentarismo en los estudiantes debido a que su formación no es en educación física y la asignatura se le ha sido asignada por el déficit de profesionales en el área dentro de la institución; sin embargo, indicó que realiza las siguientes actividades con sus estudiantes: ejercicio o series; como también, ejercicios de respiración. Además expresó que orienta a sus estudiantes para que realicen actividades libres fuera del aula. Partiendo de los hallazgos realizados y respondiendo al tercer objetivo específico del trabajo, se definió la propuesta integradora que se centra en la elaboración de una guía didáctica sobre juegos recreativos que permitirá reducir el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”. La propuesta estuvo compuesta de tres fases destinadas a la recolección y selección de la información que estará presente en la propuesta, a la elaboración de la propuesta y a la socialización de la propuesta; además, se incluyó los recursos logísticos y la valoración de la factibilidad con las dimensiones: técnica, económica, social y ambiental, demostrando la capacidad para lograr los objetivos de la propuesta, determinando la viabilidad y capacidades materiales con las que cuentan las partes ejecutoras de la propuesta.

Palabras clave: Juegos Recreativos – Sedentarismo - Juego - Recreación.

Abstract

The present research work focuses on recreational games as a strategy to reduce sedentary lifestyle in students in the tenth year of basic education, with the general objective of identifying recreational games that are developed from the physical education subject to reduce sedentary lifestyle in students of tenth grade of the high school "Paquisha", and as specific: 1. Determine the influence of recreational games to reduce sedentary lifestyle in tenth grade students of the high school "Paquisha", 2. Determine which are the ideal recreational games for reduce sedentary lifestyle in tenth grade students of the "Paquisha" high school and finally develop a didactic guide on recreational games as a pedagogical tool to reduce sedentary lifestyle in tenth grade students of the "Paquisha" high school. Regarding the methodology, this research is qualitative, descriptive and non-experimental, supported by inductive - deductive and analytical - synthetic research methods, the latter is the most notorious in our work and together with those mentioned above allowed to collect the information necessary to contribute to the overall objective; For data collection, the techniques of interview, observation and bibliographic review were used, thus helping in the field research and supporting the integrative proposal that would benefit the educational institution that allowed access to carry out the research. On the side of data collection, two elements of the institution were considered, these being the rector of the campus and the only teacher in charge of the physical education subject, the instruments used were a question guide and a checklist, said instruments They were related to the objects of study from which they derived four dimensions with their respective indicators that were decisive for the capture of information provided by those involved in this work. Analyzing and interpreting the interview carried out shows that the teacher finds it difficult to apply recreational games to avoid a sedentary lifestyle in students because their training is not in physical education and the subject has been assigned due to the lack of professionals in the area within the institution; however, he indicated that he performs the following activities with his students: exercise or series; as well as breathing exercises. He also expressed that he guides his students to carry out free activities outside the classroom. Based on the findings made and responding to the third specific objective of the work, the integrative proposal was defined that focuses on the development of a didactic guide on recreational games that will reduce sedentary lifestyle in tenth grade students of the high school "Paquisha" . The proposal was composed of three phases destined to the collection and selection of the information that will be present

in the proposal, to the elaboration of the proposal and to the socialization of the proposal; In addition, the logistical resources and the assessment of the feasibility were included with the dimensions: technical, economic, social and environmental, demonstrating the capacity to achieve the objectives of the proposal, determining the viability and material capacities of the executing parties of the the proposal.

Keywords: Recreational Games - Sedentary lifestyle

INDICE

INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	16
1.1 Antecedentes de la investigación	16
1.2 Situación de conflicto	17
1.3 Causas y consecuencias	18
1.4 Delimitación del problema	18
1.5 Planteamiento del problema	18
1.6 Formulación del problema	18
1.6.1 Pregunta General:	18
1.6.2 Preguntas Específicas:.....	19
1.7 Objetivos	19
1.7.1 Objetivo General:.....	19
1.7.2 Objetivos específicos:	19
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	20
2.1 Marco legal.....	20
2.2.1 Teorías del juego.....	20
2.3 Marco Conceptual.....	21
2.3.1 Juego	21
2.3.2 Recreación	23
2.3.3 Sedentarismo	25
2.3.4 Guía Didáctica	28
CAPÍTULO III. DIAGNÓSTICO DEL OBJETIVO DE ESTUDIO	29
3.1 Enfoques diagnósticos	29
3.1.1 Tipo de Investigación.....	29
3.1.2 Diseño de la investigación.....	30
3.2 Descripción del proceso Diagnóstico	33
3.3 Recopilación de Datos	33
3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.....	44
3.4.1 Fortalezas y debilidades	44
CAPÍTULO IV. PROPUESTA INTEGRADORA.....	46
4.1 Descripción de la propuesta	46
4.2 Componentes estructurales.....	46
Recreación.....	50
Sedentarismo	51
CAPÍTULO V. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD	77
5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....	77

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta	77
5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.....	77
5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta.....	77
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	78
6.1 Conclusiones	78
6.2 Recomendaciones	78
6.3 Limitaciones y prospectivas	79
6.3.1 Limitaciones	79
6.3.2 prospectivas	79
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	80
ANEXOS	84
Anexo 1. Guía de preguntas.....	84
Anexo 2. Guía de observación	85
Anexo 3. Consentimiento	86
Anexo 4. Autorización.....	89
Anexo 5. Cronograma.....	90
Anexo 6. Capturas de pantalla de los artículos científicos	91

INDICE DE TABLAS

Tabla 1Características de las actividades recreativas.....	24
Tabla 2Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores	33
Tabla 3 Lista de cotejo	43
Tabla 4: Fortalezas y debilidades.....	44
Tabla 5: Matriz de requerimientos	44
Tabla 6Indicadores de evaluación a partir de las actividades	53

INTRODUCCIÓN

El juego ha estado presente en nuestra sociedad desde hace varios años y es una actividad innata del ser humano, por lo que es imposible su no realización. Los beneficios que este aporta al desarrollo del individuo son variados y de gran importancia, dentro de los cuales se destacan beneficios físicos, cognitivos y motrices. Esta práctica lúdica toma mucha más importancia en el contexto escolar debido a que es aquí donde se desarrollan sus capacidades y cualidades.

Otro aspecto importante en el ámbito escolar es la recreación, la cual es una actividad de esparcimiento que produce disfrute, socialización y catarsis en sus participantes, además de que su práctica es importante en el desarrollo individual y grupal de las personas. Debido a esto, es importante que los docentes que imparten clases en el décimo año de educación básica en la asignatura de educación física, ya que para Lema y Monteagudo (2016, citado en Pérez, 2020) “La recreación permiten movilizarse y optimizar las capacidades humanas, motiva vivirlos como medio de satisfacción, se observarán mejoras en quienes lo practican” (p.84).

Cabe destacar la importancia de impartir clases enfocadas a la recreación para que los discentes conozcan sobre la influencia de los juegos recreativos, esto mediante una guía para ayudar a desarrollar en los estudiantes hábitos saludables los que consecuentemente influirán en la disminución del sedentarismo y a su vez una mejora en su salud.

En relación con el sedentarismo se conoce que es un estilo de vida poco saludable que se caracteriza por la paralización de la actividad física, cabe destacar que es un factor importante para desarrollar enfermedades no transmisibles. “La persona que no realiza al menos 30 min de ejercicio en la mayoría de los días de la semana o aquel que no gasta más de 600 equivalentes metabólicos METs/min semanales” (Moreno, 2018, p.555).

La motivación de esta investigación se debe a que, durante los años de prácticas pre profesionales, como estudiantes de la carrera de pedagogía de actividad física y deporte, se pudo detectar que los docentes subestiman la capacidad de los juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en los estudiantes, además que se pudo detectar

que los docentes que imparten las clases de educación física no son profesionales en el área, lo cual limita en ellos el correcto desarrollo y aplicación de los juegos recreativos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

El actual proyecto de investigación se fundamenta de varias investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, las cuales hacen referencia a los juegos recreativos y su influencia para reducir el sedentarismo en los estudiantes, los efectos que produce su implementación, y cómo lo aplican en la institución educativa.

En el caso de una investigación localizada en la ciudad de Loja, publicada por Charchabal-Pérez, Valverde-Jumbo, Macao y Valverde-Sinche (2018), titulada La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios; como objetivo tienen, identificar las consecuencias generadas por la recreación universitaria mediante la actividad física recreativas, para minimizar los niveles de sedentarismo en los estudiantes. La metodología que aplicaron fue el método científico, analítico, sintético y descriptivo; cuyo enfoque principal fue el mixto cualitativo y cuantitativo. La investigación demostró resultados, llegando a la conclusión que la aplicación del programa basado en juegos recreativos y ejercicios ayudaron a que los estudiantes universitarios disminuyan su nivel de sedentarismo inicial. Como medio de validación de resultados obtenidos en la investigación se utilizó la el postest que tienen una relación con el test de clasificación del sedentarismo.

Otro proyecto de investigación localizado en la ciudad de Guayaquil, realizado por Cartagena y Brito (2016), titulado como Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios; como objetivo plantearon aplicar un programa de actividades físicas, recreativas para reducir este problema de salud, mediante la utilización de los métodos del nivel teórico y nivel empírico. La investigación generó resultados demostrando la efectividad del plan de actividades para reducir los estilos de comportamiento sedentarios en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios.

En el ámbito internacional encontramos una investigación efectuada en la ciudad de Bogotá-Colombia, elaborada por Andrey, Rincón y López (2020), titulada Sedentarismo

y actividad física: revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes, cuyo objetivo es el de reconocer conceptos clave como sedentarismo, salud, actividad física, Educación Física, promoción de la salud y estilos de vida saludable [...], los cuales permiten entender el impacto de las estrategias educativas en pro de disminuir el sedentarismo. La metodología utilizada para esta investigación fue la revisión documental incluyendo protocolos de búsqueda de información mediante la fase heurística, iniciando con el rastreo y búsqueda de artículos, tesis y E-book en bases de datos como EBSCO, Host, Dialnet Plus, Scielo, Google Académico, Pubmed, Web of Science, Scopus y revistas indexadas con palabras claves para establecer cuáles son las estrategias más convenientes para la disminución del sedentarismo. Como conclusión establecieron que la Educación Física es el escenario clave para que los niños y adolescentes adquieran hábitos de vida y disminuyan la problemática del sedentarismo, además de combatirla por medio de programas de actividad física tanto escolar como extra escolar.

Otro proyecto de investigación localizado en la ciudad de Guayaquil, realizado por Cartagena y Brito (2016), titulado como Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios; como objetivo plantearon aplicar un programa de actividades físicas, recreativas para reducir este problema de salud, mediante la utilización de los métodos del nivel teórico y nivel empírico. La investigación generó resultados demostrando la efectividad del plan de actividades para reducir los estilos de comportamiento sedentarios en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios.

1.2 Situación de conflicto

La situación se manifiesta en el Colegio Bachillerato “Paquisha” en el décimo grado de educación básica donde la docente que imparte la asignatura de educación física propone escasos juegos recreativos debido al escaso conocimiento que tiene en esta área provocando que los estudiantes tengan un estilo de vida sedentario que conlleva a tener futuras enfermedades.

1.3 Causas y consecuencias

Debido al escaso conocimiento sobre los juegos recreativos, la limitada oportunidad de capacitaciones del docente sobre este tema y el poco espacio de acción que existe en la institución dan lugar a que los estudiantes tengan pocas oportunidades de esparcimiento. Las consecuencias de este problema se reflejan en los alumnos como problemas de sedentarismo, limitado desarrollo motriz y poca realización de juegos recreativos.

Estos factores sumados a la cuarentena por la pandemia mundial causada por el virus SARS covid-19 y restricciones a nivel nacional, y a la nueva “normalidad virtual” llevaron a que los centros de educación como el colegio de bachillerato “Paquisha” se vieran en la obligación de reducir las actividades curriculares que se venían desarrollando a través de la asignatura de educación física afectando de manera directa a los estudiantes llevándolos al punto de crear malos hábitos y desarrollar una vida sedentaria.

1.4 Delimitación del problema

Nuestro problema de investigación fue detectado en la parroquia la Bocana, cantón Piñas, Provincia de El Oro, en el colegio de bachillerato “Paquisha”, teniendo nuestro centro de atención en la educación básica superior específicamente en el décimo grado de educación básica.

1.5 Planteamiento del problema

A partir de la observación realizada en el Colegio de Bachillerato Paquisha, se ha redactado el problema, la escasa realización de juegos recreativos por parte de los estudiantes de décimo grado del colegio bachillerato “Paquisha”.

1.6 Formulación del problema

La formulación del problema se plantea a través de las siguientes interrogantes:

1.6.1 Pregunta General:

¿Cuáles son los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura de educación física para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”?

1.6.2 Preguntas Específicas:

1. ¿Cómo influyen los juegos recreativos para la reducción del sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”?
2. ¿Cuáles son los juegos recreativos ideales para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”?
3. ¿La docente de educación física requiere de una guía didáctica sobre juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”?

1. 7 Objetivos

1.7.1 Objetivo General:

Identificar los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura de educación física para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”

1.7.2 Objetivos específicos:

1. Determinar la influencia de los juegos recreativos para la reducción del sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.
2. Determinar cuáles son los juegos recreativos ideales para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.
3. Elaborar una guía didáctica sobre los juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2. 1 Marco legal

Para esta investigación que tiene como objeto de estudio los juegos recreativos y su influencia en los estudiantes se tomó como fundamento las leyes de la Constitución de la República del Ecuador y la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, las cuales respaldan nuestro tema y evita que carezca de alguna base legal.

La Constitución de la República del Ecuador en la Sección cuarta - Cultura y ciencia en su art. 24 indica que, las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre (Asamblea Constituyente, 2008).

De la misma manera en la Constitución de la República del Ecuador, Sección sexta – Cultura física y tiempo libre, en su art. 381 dicta que, el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad (Asamblea Constituyente, 2008).

La Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación en su art. 89.- referente a la recreación declara que, la recreación comprenderá todas las actividades físicas-lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural (Asamblea Nacional, 2010).

2.2.1 Teorías del juego

2.2.1.1 Teoría de la catarsis

En este fragmento de Krauss (1990, citado en Meneses y Mongue, 2001) “en su teoría manifiestan que el juego permite la liberación de las emociones reprimidas” (p.120). Es importante que el individuo tenga la oportunidad de liberar tensiones que adquiere a lo

largo del día independientemente de su actividad ya que al liberarlas genera bienestar y una estabilidad/equilibrio en su salud.

2.2.1.2 Teoría recreativa, de esparcimiento y recuperación

(Newman y Newman, 1983, citado en Meneses y Mongue, 2001) exponen que los niños juegan debido a su enorme necesidad de esparcimiento provocada por la gran cantidad de energía que poseen, la cual permite la adquisición de nuevos conocimientos y desarrollo de habilidades como las motrices que involucran a pequeños y grandes grupos musculares.

2.2.1.3 Teoría del juego como estimulante de crecimiento

En lo que respecta a Vargas (1995, citado en Meneses y Mongue, 2001) asocia al juego con la parte biológica del ser humano biológico. Partiendo de este sentido, se puede inferir que a través del juego el organismo del ser humano se desarrolla paulatinamente, generando un equilibrio en su estado de salud psicológica, social y física.

2. 3 Marco Conceptual

2. 3. 1 Juego

El juego es un tema que ha sido mencionado durante muchos años por múltiples autores y con varios significados y puntos de vista dependiendo del contexto en el que se desarrolle. Mendoza, Analuiza y Lara (2017), consideran que los juegos al ponerlos en práctica generan placer y benefician al desarrollo integral del individuo. Por ello, “Lo primero que hay que tener claro es para qué usar el juego, cuáles son mis objetivos” (Pérez y Simoni, 2019, p. 48). En un nivel general, al juego, se lo puede definir como una actividad innata del ser humano y que se mantiene presente en toda la vida de la persona independientemente de la edad, sexo, raza o religión, aportando aspectos en el desarrollo integral del individuo.

2.3.1.1 Características del Juego

El juego tiene diversas características, algunas de las más importantes son:

- Es universal e innato del ser humano.
- Es libre y voluntario.

- Deshinibidor y socializador.
- Es placentero y desestresante.
- Contribuye a la salud.
- Contribuye al desarrollo integral del ser humano.

2.3.1.2 Beneficios del juego

Los juegos han formado parte elemental en el crecimiento de las personas en cada etapa de su desarrollo, generalmente para transmitir conocimientos se utilizan técnicas lúdicas dadas por los docentes en los sistemas educativos, ha quedado al descubierto lo que hace interesante y atractivo estas actividades son las formas de realización para el proceso que incluye un aprendizaje (Norero, 2017).

El realizar una actividad lúdica tiene diversos beneficios para el individuo que la práctica, estos pueden ser físicos, motrices, cognitivos, entre otros; al respecto, Solís (2016) indica que "... mediante el juego se adquieren pautas de comunicación y socialización" (p. 47). Además, el juego "Supone la coordinación sensorio-motriz, base de la inteligencia y la cognición" (Valencia, 2019, p. 119). En cuanto a lo motriz, el juego "... es un coadyuvante en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de las formas básicas, capacidades básicas (resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación, orientación y ritmo, etc.)" (Mendoza, Analuiza, Lara, 2017, p. 82).

La práctica continua del juego genera buen estado de salud físico, ya que al estar en constante movimiento y lejos de distractores maliciosos le permite al cuerpo ejercitarse indirectamente. "A través de los juegos didácticos se puede lograr una mayor interiorización y profundización de los contenidos, por la repetición constante y variada, además su aplicación en las clases rompe con el formalismo, logrando un mayor protagonismo estudiantil" (Cuellar y Castellón, 2017, p. 121). La práctica de estas actividades también beneficia a la salud psicológica porque el juego crea momentos donde el individuo se desconecta de su "realidad" ayudando a tener lapsos de relajación y disfrute que a su vez le provocan felicidad.

El juego también es beneficioso en el "... desarrollo de las capacidades y el equilibrio personal, potenciar actitudes y valores, como el respeto por el derecho propio y de los

demás, aprendiendo a pactar, a llegar a consensos, a saber, esperar, a discutir en vez de pelear” (Andrade, 2020, p. 136). Esto hace referencia a lo social, este último es el más visible al momento de la acción, ya que el individuo se ve en la necesidad de comunicarse e interactuar con sus semejantes con el afán de lograr un objetivo, estableciendo lazos de amistad con sus compañeros.

2.3.1.4 Funciones fundamentales del juego

Divertir

La diversión es un acto que provoca alegrías y genera un ambiente ameno en sus participantes, permitiendo el flujo de neurotransmisores la oxitócica y la serotonina y por consecuencia producir gozo y placer.

Entretener

El individuo se ha caracterizado por buscar constantemente nuevas formas de entretenimiento, y el juego es uno de esos, de los más antiguos e importantes a pesar del transcurso del tiempo, este permite des aburrirse, descansar y recuperarse para volver a clase, a casa o al trabajo.

Distraer

El estrés que provoca la monotonía acecha constantemente, no solo a los adultos sino, que también a los adolescentes, en estos últimos el juego es un distractor por defecto y que influye directamente. Al ser un distractor, los jóvenes se desconectan de sus “problemas” logrando llegar a un estado de catarsis y desestres.

2. 3. 2 Recreación

Con el transcurrir de los años se ha descubierto que uno de los mejores métodos para generar actividades físicas es la recreación. Para Cabrera, Herrera y Díaz (2018), la recreación “Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal” (p.130). La recreación es fundamental para obtener salud física y sobre todo mental, razón por la cual se incita a practicar actividades de manera recreativa con el objetivo de poder realizar acciones que se disfruten de manera, libre, sana y limpia que mejoren la salud mental liberando el estrés, ansiedad, depresión o demás patologías que generan agotamiento físico-mental. “Los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse y su finalidad, entre los que lo realizan, es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores” (Delgado, Pérez, Villafuerte y Macías, 2019, p.35).

Los beneficios obtenidos por medio de la recreación para un individuo son físicos, sociales, psicológicos incluso espirituales. La importancia de este tema radica más que todo en que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de la sociedad por medio de todos los beneficios mencionados anteriormente.

2. 3. 2. 1 Características de las actividades recreativas

Tabla 1 Características de las actividades recreativas

CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Es voluntario, no es compulsada • Genera felicidad. • No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material • Es generadora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio porque produce distensión y descanso integral. • Es compensadora de las limitaciones y requerimientos de la época contemporánea al facilitar a la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre. • Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre • Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales. • Tiene una relación con el proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre. • Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Fuente: Brito, 2018, p. 80

2. 3. 2. 2 La recreación en los centros educativos

A menudo se confunde a la recreación con el ocio, sin embargo, esto no puede estar más errado, ya que la recreación cumple un papel importante en el ámbito escolar. Brito (2018) indica que la recreación debe preparar a los jóvenes para el correcto empleo y disfrute de su tiempo libre, y desarrollar hábitos saludables para la vida. Fonseca-Díaz, Avila-Ponce y Ríos-Góngora (2017) mencionan que:

Históricamente la Recreación ha desempeñado un papel relevante en la sociedad en cuanto al desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para propiciar salud mental, de esta manera, contribuye significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. (p. 268)

Es importante que esto se dé en edades tempranas para que el individuo tenga bases sólidas y que estos hábitos adquiridos duren toda la vida, y de esta manera conseguir una población adulta más activa y saludable.

2. 3. 2. 3 Clasificación de la recreación

Recreación Activa

En esta "... se sobreentiende la participación de la persona es activa" (Gelvis, 2017, p. 60). Abarca todas las actividades que generen el accionar de la parte motriz de las personas, y que su realización implica un gasto energético, en mayor o menor medida dependiendo de la intensidad y duración de los movimientos provocando que las personas adquieran beneficios físicos, psicológicos y sociales, logrando tener una sociedad más saludable.

Recreación pasiva

Al contrario de la anterior en esta "... el participante solo cumple funciones de observador y de oyente" (Gelvis, 2017, p. 60). La recreación pasiva no requiere de mucho esfuerzo motriz, es más una actividad de observación o contemplación, donde el individuo esparce su mente y se recrea sin ser un participante activo de la actividad, como, por ejemplo: asistir a un encuentro deportivo, observar un paisaje, ver contenidos audiovisuales, entre otros.

2. 3. 3 Sedentarismo

(Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez y Rodríguez, 2015, citado en Rodríguez-Torres, Cusme-Torres, Paredes-Alvear, 2020) mencionan que el sedentarismo se lo define como la ausencia de movimientos físicos desgastantes, y que se caracteriza por tener actividades que no generan un gasto energético considerable para el individuo como el estar sentado o acostado gran parte del día.

El sedentarismo es un estilo de vida carente de actividad física y una vía de acceso a varias enfermedades leves o crónicas, causado por la globalización. La OMS (2019) indica que, a medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad de las personas aumentan constantemente. En algunos países estos niveles pueden llegar hasta el 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2020), el término sedentario viene del Latín *sedentarius* que significa: Oficio o un modo de vida: De poca agitación o movimiento.

Las diversas causas por las que se presenta el sedentarismo son por el contexto familiar inmerso en la era tecnológica que se vive, de esta manera mucho de los seres humanos prefieren realizar actividades que no demanden mucho esfuerzo físico de las cuales tenemos: observar contenido multimedia, conducir o realizar la mayor cantidad de actividades sentado. Para Pedraza (2019) refiere que:

El término sedentarismo desde un punto de vista antropológico, proviene del latín “*sedre*” o la acción de “tomar asiento” y que en aquellos tiempos se utilizaba para diferenciar a una población que era nómada de una que se establecía en un solo lugar con respecto a las comodidades que dicho lugar representaba (p.328).

2.3.3.1 El sedentarismo en el entorno escolar

Se presenta cuando el estudiante realiza un escaso movimiento o actividad física, especialmente se debe combatir este estilo de vida en las clases de educación física, ya que es donde se realiza diferentes actividades motrices o juegos recreativos que permiten un determinado gasto energético que es beneficioso para el estudiante. Así menciona Cedeño (2019) “Es preciso destacar que el profesor debe generar un ambiente igualitario en el aula y hacer que los estudiantes compartan responsabilidades y trabajen juntos para completar tareas o resolver problemas surgidos en actividades lúdicas” (p.101).

Por lo antes mencionado los docentes dedicados a esta área deben tener el conocimiento pertinente para elaborar planificaciones que permitan tener activo al grupo estudiantil, como también deben influenciar en la motivación de los estudiantes para practicar actividades fuera del horario escolar, llegando así a contrarrestar paulatinamente el

sedentarismo en su entorno. Según Agüero, Pons, Gil y Licea (2021) hacen referencia a que los estudiantes son:

... una población vulnerable debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícitas un gasto calórico elevado como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior, donde el gusto por la práctica de actividades físicas va desapareciendo de forma general (p. 362).

2.3.3.2 El sedentarismo y la adolescencia.

En la actualidad “El sedentarismo es un problema de salud pública, lo cual es más preocupante cuando está presente en jóvenes; la población en formación académica es muy vulnerable al problema” (Navarrete, Parodi, Vega, Pareja y Benites, 2019, p. 51). Además, el sedentarismo que afecta masivamente a la población de adolescentes tiene como causa la globalización y el constante avance tecnológico de la sociedad. Sobre este tema, García (2019) indica que:

... los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales también son un factor determinante, ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física. (p. 1606)

Con base en lo anterior se puede inferir que una de las causas principales de un estilo de vida no saludable es la tecnología, esto sumado al poco interés que los adolescentes tienen en realizar actividades físicas generan una sociedad poco saludable con problemas de salud. El sedentarismo en la adolescencia ha aumentado debido a que “... durante los últimos años, aparece la condición del “sedentarismo tecnológico”, que está provocando un aumento considerable de las conductas sedentarias de la población actual debido a la masiva implantación de dispositivos tecnológicos en los hogares” (Castro, Linares, Sanromán, Pérez, 2017, p. 242).

2.3.4 Guía Didáctica

Pino y Urías (2020) mencionan que “... la guía didáctica es un recurso didáctico que utiliza el docente con un fin general o específico, puede ser material o virtual y le permite planificar, orientar, organizar, dirigir o facilitar la enseñanza-aprendizaje como proceso único” (p. 375). Tomando lo expuesto por los autores, el fin de la guía didáctica para este proyecto es el de exponer los contenidos suficientes que permitan la correcta aplicación de los juegos recreativos por parte de la docente en el área de educación física.

2.3.4.1 Estructura de una guía didáctica

La estructura de una guía didáctica está compuesta por elementos que permiten su correcta elaboración e implementación dentro del área de interés. Pino y Urías (2020) plantean la siguiente estructura:

1. Título del tema.
2. Breve Introducción.
3. Descripción del contenido.
4. Objetivos o resultados de aprendizaje: generales de la unidad, específicos de cada tema.
5. Tareas docentes a ejecutar específicas por objetivo: estrategia para el aprendizaje.
6. Evaluación: heteroevaluación, autoevaluación, coevaluación en el proceso.
7. Bibliografía.
8. Anexos. (p. 380)

CAPÍTULO III. DIAGNÓSTICO DEL OBJETIVO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques diagnósticos

3.1.1 Tipo de Investigación

Cualitativo

El método de investigación utilizado en este proyecto es el cualitativo; al respecto Quesedo y Castaño (2002) mencionan que el método cualitativo puede definirse como la metodología de investigación que produce datos descriptivos: las palabras de las personas ya sean habladas o escritas, y la conducta observable. Se ha considerado el método cualitativo porque se acopla mejor a nuestras necesidades de investigación, permitiendo la recolección de datos con ayuda de técnicas como la descriptiva que a su vez está acompañada por el instrumento: entrevista.

Del mismo modo Guerrero (2016) indica que la este tipo de investigación busca analizar los fenómenos dentro su naturaleza, interactuando con los individuos de su ambiente permitiendo tener una información “limpia” y sin intervenciones.

Descriptivo

La presente investigación es de carácter descriptivo porque se realiza un registro de los datos recolectados consecuentes a las preguntas planteadas en el instrumento de investigación. En relación con el tema, Rojas (2015) expresa que:

Exhibe el conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación de espacio y de tiempo dado. Aquí se observa y se registra, o se pregunta y se registra. Describe el fenómeno sin introducir modificaciones: tal cual. Las preguntas de rigor son: ¿Qué es?, ¿Cómo es?, ¿Dónde está?, ¿Cuándo ocurre?, ¿Cuántos individuos o casos se observan?, ¿Cuáles se observan? (p.7)

En relación con esta indagación el método descriptivo también interviene a partir de la investigación bibliográfica en el momento de analizar y caracterizar cada una de los objetos de estudio, permitiendo fundamentar el trabajo de campo.

No Experimental

La investigación no experimental es aquella que se basa en estudiar los sucesos ya existentes dentro de su contexto natural, permitiendo obtener información mediante la observación, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) la investigación no experimental “Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p.152).

3.1.2 Diseño de la investigación

3.1.2.1 Población y muestra

La presente investigación titulada: “Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio bachillerato Paquisha”, hemos tomado como población dos elementos de la institución, el primero desempeña la función de rector y el segundo la función de docente en la asignatura de educación física.

3.1.2.2 Métodos de investigación

Los métodos de investigación permiten obtener la información acorde al objetivo de estudio a investigar, este proceso se da debido al conjunto de procedimientos y elementos que están entrelazados en cada uno de los métodos permitiendo obtener información validada. “Cada uno de los métodos de investigación tributa a la búsqueda y el perfeccionamiento del conocimiento acerca de la realidad, teniendo su forma particular de acercamiento al objeto, lo cual puede dar lugar a diferentes criterios de clasificación” (Rodríguez y Pérez, 2017, p.3).

Analítico - sintético

Se recurre a este método porque para la elaboración de este proyecto precisamos de un análisis enfocado de nuestras variables. Según Rodríguez (2007), el método analítico-sintético estudia los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio, dicha descomposición facilita el manejo y descripción de cada una de las partes del objeto de estudio y su posterior examinación en forma individual (análisis), y luego se integran

dichas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis) lo cual brinda una visión más profunda de la variable.

Inductivo - deductivo

Está compuesto por la parte inductiva y deductiva, dos métodos que distan mucho el uno del otro, pero que ayudan en la redacción de los párrafos que conforman un proyecto. Para Rodríguez y Pérez (2017), el método inductivo es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más vasto y general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales observados.

Por el contrario, con el método deductivo se pasa de un conocimiento general a uno menos general. Los autores Rodríguez y Pérez (2017) redactan que mediante el uso de la deducción se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad y de mejor manipulación y entendimiento.

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Entrevista

Esta técnica de investigación estuvo complementada por una guía de preguntas previamente elaboradas dirigidas al rector y a la docente de educación física. Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz (2013) indican que, se puede definir a la entrevista como una técnica de gran utilidad para la investigación cualitativa y para la obtención de información de interés para el investigador; se define como una conversación coloquial que conduce a un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. La entrevista juega un papel importante en el desarrollo de este proyecto, ya que permite extraer la información de interés para el investigador sin caer en ambigüedades. Beaud (2018) hace referencia que “La situación de entrevista es, por sí sola, una escena de observación, más exactamente, solo la observación de la escena social (lugares y personas) que constituye la entrevista proporciona elementos para su interpretación” (p.189).

Revisión Bibliográfica

En la elaboración de la investigación se utilizó la revisión bibliográfica como técnica y como instrumentos las bases de datos: Google académico, Efdportes, Redalyc y Scielo

que permitieron la obtención de información de artículos científicos. “El trabajo de revisión bibliográfica constituye una etapa fundamental de todo proyecto de investigación y debe garantizar la obtención de la información más relevante en el campo de estudio, de un universo de documentos que puede ser muy extenso” (Gómez-Luna, Fernando-Navas, Aponte-Mayor, Betancourt-Buitrago, 2014, p.158).

Observación

Para complementar la investigación de campo se utilizó la observación como segunda técnica junto con la lista de cotejo como instrumento de investigación. Para Campos y Lule (2012), la observación:

Es la forma más sistematizada y lógica para el registro visual y verificable de lo que se pretende conocer; es decir, es captar de la manera más objetiva posible, lo que ocurre en el mundo real, ya sea para describirlo, analizarlo o explicarlo desde una perspectiva científica (p. 50).

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

Sobre la validación de los instrumentos de investigación que se utilizaron en la investigación de campo, previo a su aplicación se realizó una prueba piloto a manera de un ejercicio que permitió comprobar la eficiencia del instrumento, en cuanto a su funcionalidad. Este ensayo previo dio lugar a realizar las respectivas correcciones, específicamente en la redacción de las preguntas para una mayor comprensión de las mismas; además, se realizaron ajustes de acuerdo a quien fue dirigido el instrumento.

La validación de los instrumentos se dieron en escenarios diferentes a los que actúan los actores involucrados en la investigación, es así que, la prueba de la entrevista se aplicó a un docente de educación física de otra institución educativa del mismo subnivel, de acuerdo a esta investigación. Por otra parte, se realizó una prueba con la lista de cotejo mediante una observación de clases con el mismo docente que se aplicó la entrevista piloto, lo que permitió mejorar los instrumentos, y a la vez recopilar información de manera segura.

3.2 Descripción del proceso Diagnóstico

Esta investigación partió desde la idea sobre los juegos recreativos y el sedentarismo lo cual nos permitió establecer el problema central con sus causas y consecuencias, determinar las variables de estudio y consecuentemente el tema de investigación. Como siguiente punto se formularon las preguntas de investigación, las cuales dieron paso a la elaboración del objetivo general y los objetivos específicos, los mismos que están direccionados a la investigación bibliográfica, de campo y propuesta.

En cuanto a la investigación bibliográfica, esta se desarrolló tomando como punto de partida las dimensiones e indicadores visualizados en la matriz de investigación, estas permitieron realizar el marco teórico, conceptual y referencial, utilizando como técnica la revisión literaria y como instrumento Google Académico en el cual se almacenó los artículos científicos, repositorios y libros, los que permitieron fundamentar esta investigación.

La investigación de campo se desarrolló en relación con las dimensiones e indicadores antes mencionados, utilizando dos técnicas de investigación, la primera técnica empleada fue la entrevista por medio de una guía de preguntas dirigidas al rector de la institución y a la docente de educación física, la segunda técnica utilizada fue la observación y como instrumento la lista de cotejo.

3.3 Recopilación de Datos

Considerando las preguntas de partida y los objetivos de investigación se procedió a recopilar la información mediante una entrevista en el colegio de bachillerato “Paquisha”, específicamente con la docente y el rector de la institución, y para contrastar se aplicó un segundo instrumento que consistió en una observación con ayuda de una lista de cotejo.

La información recopilada está organizada a partir de los objetos de estudio clasificado por dimensiones, de donde resultaron los indicadores que sirvieron de referencia para el diseño de los instrumentos de investigación, mismos que estuvieron estructurados de la siguiente manera:

Tabla 2. Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Juegos Recreativos	Juego	¿De qué manera inserta los juegos en las clases de educación física?
		¿En las clases de educación físicas, todos los estudiantes participan en los juegos?
		¿Considera que el juego es una estrategia que influye en la reducción del sedentarismo de los estudiantes? ¿Por qué?
		En sus clases de Educación Física, ¿Implementa el juego como herramienta pedagógica? ¿Cómo?
	Recreación	¿Cree usted que a través de la recreación se logra un desarrollo integral del individuo? ¿Por qué?
		¿Qué espacios dispone la institución para desarrollar juegos recreativos?
Sedentarismo	El sedentarismo en el entorno escolar	¿Cuáles cree que son las principales causas de una vida sedentaria?
		¿Qué estrategias aplica para minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado?
	El sedentarismo y la adolescencia	¿De qué manera a afectado el confinamiento a causa del covid-19 en el sedentarismo?
Guía didáctica	Estructura de guía didáctica	¿Considera que es necesario la implementación de una guía metodológica que contenga juegos recreativos de acuerdo a la edad de los estudiantes?
		¿Considera que la implementación de una guía metodológica de juegos recreativos permitirá minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado?
		¿Qué sugerencia nos daría en cuanto al contenido de la guía metodológica?

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “PAQUISHA”

Tema: Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.

Diálogo Preliminar: Somos estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala (UTMACH), la presente entrevista se orienta en obtener información sobre las clases de educación física, con el objetivo de identificar los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura para reducir el sedentarismo en estudiantes.

Dimensión 1. Juego

1 ¿De qué manera inserta los juegos en las clases de educación física?

En primer lugar, escojo un tema, por ejemplo, ejercicios de respiración, doy una explicación del ejercicio con los pasos a seguir, y me apoyo con videos de cómo realizarlo para luego solicitar a los estudiantes que hagan videos cortos del ejercicio.

2 ¿En las clases de educación física, todos los estudiantes participan en los juegos?

No porque hay estudiantes que tienen vergüenza y por tal razón no ejecutan el ejercicio, sin embargo hay estudiantes que se esmeran y hacen cosas innovadoras que me llenan de satisfacción como docente.

3 ¿Considera que el juego es una estrategia que influye en la reducción del sedentarismo de los estudiantes? ¿Por qué?

Sí, porque los juegos permiten tener movilidad en el cuerpo y esto evita que sean sedentarios y mantengan buena salud ya que se hace actividad física.

4 En sus clases de Educación Física, ¿Implementa el juego como herramienta pedagógica? ¿Cómo?

Claro, ya que hay temas donde necesariamente se deben aplicar los juegos como eje de aprendizaje.

Análisis dimensión 1

La docente considera el juego como una herramienta pedagógica necesaria para la reducción del sedentarismo en los estudiantes de décimo grado, ya que mediante la actividad lúdica se genera actividad física, sin embargo, al no tener suficientes conocimientos sobre el área se le dificulta la implementación de estas actividades.

Interpretación Dimensión 1

Consideramos que la docente tiene la noción sobre la importancia del juego y lo indispensable que es para evitar el sedentarismo en los estudiantes, pero al no ser profesional en el área de Educación Física, se le dificulta la implementación de estas actividades debido a que su metodología no es adecuada, dando lugar a que no todos los estudiantes participen.

Dimensión 2. Recreación

5 ¿Cree usted que a través de la recreación se logra un desarrollo integral del individuo? ¿Por qué?

Claro que sí, porque en el estudiante se desarrolla habilidades mentales, habilidades motrices; hay personas que tienen unas habilidades para ciertas actividades y a través de la recreación logran desarrollarlas; los juegos recreativos son muy importantes y sirven mucho para el desarrollo.

6 ¿Qué espacios dispone la institución para desarrollar juegos recreativos?

La infraestructura de la institución es inadecuada contando solo con una cancha siendo esto una desventaja al momento de querer realizar actividades físicas.

Análisis dimensión 2

La entrevistada hace hincapié en que la recreación beneficia al desarrollo de los estudiantes a nivel mental, físico, motriz fortaleciendo la salud de los estudiantes. Así mismo hace referencia a que la institución no cuenta con la suficiente infraestructura para el desarrollo de sus clases.

Interpretación Dimensión 2

Para la docente la recreación es importante en el desarrollo biopsicosocial de los alumnos por lo cual trata de implementar estas actividades con el escaso conocimiento que ha ido obteniendo con el tiempo.

Otro de los inconvenientes que menciona es la insuficiente infraestructura de la institución cuando el aprendizaje era presencial, esto limita el área de acción/trabajo con los estudiantes.

Dimensión 3. Sedentarismo

7 ¿Cuáles cree que son las principales causas de una vida sedentaria?

Lo primero es el celular, porque hay estudiantes que prefieren estar en el teléfono que salir a hacer deporte o caminar, son muy dependientes del celular.

8 ¿Qué estrategias aplica para minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado?

Principalmente aplico los juegos, teniendo en cuenta que la educación virtual es diferente a la presencial porque puedo indicar la realización de una actividad, pero no sé si cumplen o no la actividad, hay estudiantes creativos, pero también hay un porcentaje que no le gusta cumplir; otra desventaja sería el espacio ya que no todos los estudiantes tienen el mismo espacio para realizar las actividades.

9 ¿De qué manera ha afectado el confinamiento a causa del covid-19 en el sedentarismo?

El sedentarismo ha causado que las personas se enfermen, porque ya no han tenido la oportunidad de salir a recrearse, se han enfermado con depresión, hay muchos efectos que esta pandemia provoca.

Análisis dimensión 3

En esta dimensión referente al sedentarismo, la docente menciona que el mayor causante del sedentarismo en los estudiantes es el uso indiscriminado e incorrecto de la tecnología y la dependencia que esta ha generado, esto sumado a que no todos los alumnos cuentan con el mismo espacio para realizar las actividades que ella elabora, han provocado que se

generen diversos problemas de salud físicos como la obesidad o psicológicos como la depresión.

Interpretación Dimensión 3

La entrevistada tiene muy claro los problemas que conllevan el tener una vida sedentaria y relaciona a la tecnología y a la pandemia como causantes principales de este estilo de vida en la actualidad. Esto sumado a que la educación en la actualidad es virtual y que no todos los estudiantes disponen del mismo espacio, ha generado diversos desfases en las clases.

Dimensión 4. Guía didáctica

10 ¿Considera que es necesario la implementación de una guía didáctica que contenga juegos recreativos de acuerdo a la edad de los estudiantes?

Sería ideal, porque habría una guía donde puedo apoyarme como docente, ya que hay docentes que han escogido esta materia por falta de profesionales que dominen el área.

11 ¿Considera que la implementación de una guía didáctica de juegos recreativos permitirá minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado?

Bueno en ese aspecto no se podría cumplir al 100% porque las clases son online y no se podría verificar si los estudiantes realizan las actividades, pero sería ideal la implementación de una guía.

12 ¿Qué sugerencia nos daría en cuanto al contenido de la guía didáctica?

La sugerencia sería implementación de varios juegos por edades; de varios temas como expresión corporal, salud, entre otros.

Análisis dimensión 4

Maria Rugel, docente de la institución, manifiesta que la implementación de una guía metodológica sobre juegos recreativos sería de gran ayuda ya que no hay un docente especializado para el área de Educación física, además de que esta guía permitirá reducir el sedentarismo en un porcentaje de estudiantes. Una de las sugerencias indicadas por la docente es que la guía contenga los juegos recreativos clasificados por edades.

Interpretación Dimensión 4

La elaboración de una guía sobre juegos recreativos sería de gran ayuda para la docente ya que por medio de esta le permitirá planificar sus clases de forma dinámica y con diversidad.

ENTREVISTA DIRIGIDA AL RECTOR DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “PAQUISHA”

Tema: Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”

Diálogo Preliminar: Somos estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala (UTMACH), la presente entrevista se orienta en obtener información sobre las clases de educación física, con el objetivo de identificar los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura para reducir el sedentarismo en estudiantes.

Dimensión 1. Juego

**1 ¿Considera que el juego es una alternativa de trabajo para con los estudiantes?
¿Por qué?**

Bueno, yo considero que es una alternativa de trabajo porque a través de los juegos pueden aprender muchas cosas, creo que uno de los requisitos fundamentales es sentirse bien, estar bien físicamente; el juego es muy importante, muy eficaz y por ende desarrolla muchas capacidades en los estudiantes y en todos los seres humanos.

2 ¿Qué beneficios cree que el juego aporta a la salud de los alumnos?

Uno de los beneficios más importantes es sentirse bien, activo y olvidarse de los problemas que día a día nos atacan, sentirse satisfecho para poder desarrollar nuestras actividades. Es uno de los elementos más importantes en los seres humanos ya que libera energía.

3 ¿Considera que los docentes de Educación Física que no son especializados en el área tienen suficientes conocimientos sobre los bloques curriculares, ventajas de la actividad física?

No, de ninguna manera, los docentes hacen todo lo posible todo el esfuerzo por sacar adelante a los estudiantes, pero no tenemos la formación profesional para poder guiar a los estudiantes en cuanto a esta materia. Se necesita de un profesional, de un docente con experiencia para manejar este tipo de estudiantes ya que son estudiantes que hay que guiarlos, darles muchas perspectivas para que puedan desarrollar sus habilidades en cada una de las horas de cultura física.

Análisis dimensión 1

En cuanto al juego, el rector de la institución tiene claro que es fundamental para tener una vida saludable y el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, sin embargo no hay docentes que impartan correctamente la materia por lo que no hay un buen desarrollo del alumno.

Interpretación Dimensión 1

Según lo manifestado por el entrevistado, podemos mencionar que si tiene el conocimiento necesario sobre los diversos beneficios que el juego brinda en el ámbito educativo; uno de los beneficios primordiales es el adquirir un aprendizaje significativo para la vida. Cabe recalcar que para obtener dicho beneficio es importante desarrollar de manera adecuada los juegos según la edad correspondiente, siendo este uno de los puntos negativos de la institución ya que no cuenta con un profesional capacitado en el área de educación física.

Dimensión 2. Recreación

4 ¿Cree usted que a través de la recreación se logra un desarrollo integral del individuo? ¿Por qué?

Lógicamente, porque científicamente está demostrado que la educación física es uno de los pilares fundamentales para desarrollar no solamente el cuerpo físico sino que también lo intelectual del ser humano.

Análisis dimensión 2

Referente a esta dimensión, el entrevistado conoce sobre la recreación y su impacto en el desarrollo del alumno haciendo mención de que la recreación favorece al buen estado físico y mental del cuerpo humano.

Interpretación Dimensión 2

Consideramos que el Lcdo. Alcívar Cuenca, rector de la institución, determina de manera correcta el aporte que brinda la recreación en los estudiantes de la institución, dando paso a un desarrollo íntegro del discente, como también permite obtener beneficios tanto en la salud, en la parte motriz y en lo cognitivo.

Dimensión 3. Sedentarismo

5 ¿Cuáles cree que son los causantes principales para que los estudiantes tengan una vida sedentaria?

Una de las principales causas sería la desmotivación en los estudiantes ya que no tiene los conocimientos importantes en el desarrollo de la actividad física porque el estudiantes no entienden el beneficios de la educación física y la recreación, la tecnología hoy en día está provocando una vida sedentaria porque cogemos el celular o detrás de una pantalla y no nos movemos y nos concentramos en la tecnología, viendo programas que no llevan nada bueno, entonces pienso que la tecnología es el causante principal del sedentarismo y más que todo en la apertura de alguien profesional que nos de los conocimientos necesarios para saber que el sedentarismo e algo que no lleva a nada bueno.

Análisis dimensión 3

El entrevistado hace mención a que la tecnología es uno de los generadores del sedentarismo en los estudiantes en estos últimos años, ya que la falta de movimiento que estos provocan se asocia a una vida sedentaria del alumno. Es por esto que un docente formado en el área esté frente a las clases de educación física integre la institución.

Interpretación Dimensión 3

En la actualidad existen diversos factores que permiten que los estudiantes opten por tener una vida sedentaria siendo un perjuicio para su desarrollo; el Lcdo. Alcívar Cuenca, rector de la institución, manifiesta que uno de los factores principales es la tecnología ya

que hoy en día existen programas y videojuegos que captan la atención del estudiante llevándolo a tener poca actividad física.

Dimensión 4. Guía didáctica

6 ¿Considera que la implementación de una guía didáctica de juegos recreativos permitirá contrarrestar el porcentaje de sedentarismo en los estudiantes?

Si lo considero porque el sedentarismo es una actitud que no conlleva a nada pues una persona sedentaria se vuelve obeso, entonces es una prioridad para el ministerio de educación que en cada una de las instituciones se de juegos recreativos, es por ello que subieron la carga horaria a 5 horas en la educación básica para que la estudiantes tengan recreación, libertad espontaneidad y uno de los objetivos era recurrir a los juegos tradicionales para recuperar y mantener nuestras cultura presente.

7 En sus años como rector en la institución ¿Se ha creado algún proyecto como medida de prevención contra el sedentarismo?

Bueno, en los años que he trabajado en la institución no se han realizado acciones, se ha pedido pero el ministerio de educación no cuenta con profesionales para que nos pongan un docente profesional en nuestra institución y puedan realizar las actividades en las horas de educación física, creo que es muy importante esto de tener un profesional en nuestra institución.

Análisis dimensión 4

En relación a la tercera dimensión, el rector considera que la implementación de una guía de juegos recreativos es muy importante y beneficioso para los estudiantes, debido a que no se ha puesto en marcha un proyecto de este tipo en la institución durante los años que él ha estado laborando en la institución educativa.

Interpretación Dimensión 4

En base a lo manifestado por el rector en esta dimensión, podemos concluir de que nuestra propuesta de proyecto referente a la elaboración de una guía metodológica de juegos recreativos será de gran ayuda para la docente que imparte clases en la área de educación

física, de la misma forma será beneficioso para los estudiantes ya que les permitirá desarrollarse de manera íntegra para la vida.

Tabla 3 Lista de cotejo

LISTA DE COTEJO						
Dimensión 1. Juego						
Nr o.	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
1	Inserta los juegos en las clases de educación física.			x		
2	En las clases de educación físicas, todos los estudiantes participan en los juegos				x	
3	La docente aplica el juego como una estrategia que influye en la reducción del sedentarismo.			x		
4	La docente implementa el juego como herramienta pedagógica.			x		
Dimensión 2. Recreación						
Nr o.	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
5	¿Cree usted que a través de la recreación se logra un desarrollo integral del individuo? ¿Por qué?					
6	La institución cuenta con espacio para desarrollar juegos recreativos.				x	
Dimensión 3. Sedentarismo						
Nr o.	PREGUNTAS	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
7	Se evidencia que los estudiantes tienen una vida sedentaria.		x			
8	Aplica estrategias para minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado.			x		
9	El confinamiento por pandemia causada por el virus covid-19 ha generado un aumento en el sedentarismo.		x			
Dimensión 4. Guía didáctica						
Nr o.	PREGUNTAS	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
10	Es necesaria la implementación de una guía didáctica que contenga juegos recreativos.	x				

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

3.4.1 Fortalezas y debilidades

Tabla 4: Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
Aplica los juegos recreativos en las clases de educación física.	Escaso conocimiento sobre los juegos recreativos
La implementación de los juegos recreativos influye en la reducción del sedentarismo en adolescentes.	Poco espacio en la institución.
	Cuarentena por la pandemia mundial causada por el virus covid-19
La guía didáctica como herramienta de planificación para la docente.	
Los juegos recreativos ayudan a reducir el sedentarismo.	No todos los estudiantes participan en las actividades propuestas en clases.

3.4.1.1 Matriz de requerimientos

Tabla 5: Matriz de requerimientos

Debilidades	Causas	Estrategias de solución
Escaso conocimiento sobre los juegos recreativos	La docente no es profesional en el área de educación física y no ha realizado capacitaciones sobre los juegos recreativos.	Elaboración de una guía didáctica con juegos recreativos.
La educación virtual mejora el interés y la participación de los estudiantes en las clases.	Cuarentena por la pandemia mundial causada por el virus covid-19	Mejorar la planificación teniendo como herramienta la guía didáctica de juegos recreativos

3.4.1.2 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación

La matriz de requerimientos plasmó las debilidades que se encontraron en la investigación de campo, esto permitió escoger el requerimiento a intervenir para luego justificar la razón del escogimiento.

Sin perder de vista los objetivos planteados en la investigación se seleccionó el escaso conocimiento sobre los juegos recreativos como debilidad detectada en el colegio de bachillerato “Paquisha”, cuya causa es que la docente no es profesional en el área de educación física y no ha realizado capacitaciones sobre los juegos recreativos. Esta causa fue propuesta en el planteamiento del problema, teniendo como efecto una escasa

realización de juegos recreativos por parte de los estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.

La presente selección se justifica de manera idónea, ya que responde al problema central establecido desde el inicio de este trabajo; como también a una de las causas, y al reducir la problemática se minimizarán los efectos como el sedentarismo.

La estrategia que se propone para reducir la debilidad determinada es la elaboración de una guía didáctica sobre juegos recreativos que contribuya en la reducción del sedentarismo.

CAPÍTULO IV. PROPUESTA INTEGRADORA

4.1 Descripción de la propuesta

La propuesta se origina a partir de la investigación realizada sobre: los juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio bachillerato “Paquisha” teniendo como objetivo el implementar los juegos recreativos con el apoyo de una guía didáctica para reducir el sedentarismo en los estudiantes. Como resultado de la investigación de campo se determinó el requerimiento: elaboración de una guía didáctica con juegos recreativos.

La propuesta está constituida por tres fases para su respectivo desarrollo, teniendo como primera fase la recopilación de la información, como segunda fase la elaboración de una guía didáctica y como última fase la socialización de la guía didáctica con la docente del plantel educativo. La propuesta está orientada a la docente y estudiantes de décimo grado del colegio bachillerato “Paquisha”, teniendo como fin el generar un estado de salud óptimo en los estudiantes mediante la aplicación de juegos recreativos propuestos en la guía didáctica.

Mediante la propuesta se pretende direccionar al docente para cumplir con eficacia los objetivos propuestos en sus planificaciones, como también da lugar a que los estudiantes redireccionen su estilo de vida actual por uno más activo gracias a la aplicación de juegos recreativos establecidos en la guía didáctica, dando lugar a la disminución del sedentarismo en la institución.

4.2 Componentes estructurales

Los componentes estructurales de esta investigación que trata sobre la implementación de una guía didáctica dirigida a la docente de educación física del colegio de bachillerato “Paquisha” son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

Introducción

A partir de los resultados obtenidos de la investigación de campo realizada en el colegio de bachillerato “Paquisha” tenía como objetivo el identificar los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura de educación física para reducir el sedentarismo en

estudiantes de décimo grado, lo cual dentro del proceso de indagación no se pudo realizar a causa de que la institución no cuenta con un docente especializado para el área de educación física, además de que la docente que imparte las clases de educación física ha sido solamente designada por lo cual se le dificulta la implementación de los juegos recreativos.

Debido a lo expuesto anteriormente, el equipo de investigación ha tomado la decisión de elaborar y facilitar una guía didáctica que sirva como herramienta de trabajo para la docente y de esta manera le permita implementar los juegos recreativos en sus clases. Cabe aclarar que antes de la elaboración se seleccionaron las debilidades más notorias e importantes debido a que su intervención permitirá reducir el sedentarismo y ayudaran a mejorar la salud de los estudiantes.

Justificación

Basándose en los resultados obtenidos en torno a la presente investigación se elaborará una guía didáctica de juegos recreativos que permitirá contrarrestar el estilo de vida sedentario presente en los estudiantes; esta guía estará constituida por un sinnúmero de juegos y sus diversas variantes la cual permitirá que los estudiantes estén en constante movimiento durante el desarrollo de las clases de educación física.

La guía estará dirigida a la docente designada en el área de educación física, sirviendo de gran apoyo en la elaboración de sus planificaciones curriculares, teniendo como objetivo la reducción del estilo de vida sedentario en los estudiantes, ya que a largo plazo trae consigo diversas enfermedades que afectan a la calidad de vida en las personas.

Objetivos de la propuesta

Objetivo general

Elaborar una guía didáctica sobre los juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.

Objetivos específicos

Establecer diversos juegos recreativos para el desarrollo de las clases de educación física basándose en la guía didáctica elaborada, lo cual permitirá que el estudiante se mantenga en constante movimiento.

Proponer variantes a los diversos juegos recreativos planteados, con el fin de evitar el desinterés de los estudiantes al momento de implementar la guía didáctica.

Fundamentación legal y conceptual

Fundamentación legal

Para esta investigación que tiene como objeto de estudio la recreación y su influencia en los estudiantes se tomó como fundamento las leyes de la Constitución de la República del Ecuador y la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, las cuales respaldan nuestro tema y evita que carezca de alguna base legal.

En la Constitución de la República del Ecuador en la Sección cuarta - Cultura y ciencia en su art. 24 indica que, las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre (Asamblea Constituyente, 2008).

De la misma manera en la Constitución de la República del Ecuador, Sección sexta – Cultura física y tiempo libre, en su art. 381 dicta que, el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad (Asamblea Constituyente, 2008).

La Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación en su art. 89.- referente a la recreación declara que, la recreación comprenderá todas las actividades físicas-lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades

incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural (Asamblea Nacional, 2010).

Fundamentación conceptual

Juego

El juego es un tema que ha sido mencionado durante muchos años por múltiples autores y con varios significados y puntos de vista dependiendo del contexto en el que se desarrolle. Mendoza, Analuiza y Lara (2017), consideran “A los juegos [...] como actividades placenteras y agradables que generan un desarrollo integral” (p. 80). Por ello, “Lo primero que hay que tener claro es para qué usar el juego, cuáles son mis objetivos” (Pérez y Simoni, 2019, p. 48). En un nivel general, al juego, se lo puede definir como una actividad innata del ser humano y que se mantiene presente en toda la vida de la persona independientemente de la edad, sexo, raza o religión, aportando aspectos en el desarrollo integral del individuo

Beneficios del juego

El realizar una actividad lúdica tiene diversos beneficios para el individuo que la práctica, estos pueden ser físicos, motrices, cognitivos, entre otros; al respecto, Solis (2016) indica que “[...] mediante el juego se adquieren pautas de comunicación y socialización” (p. 47). Además, el juego “Supone la coordinación sensorio-motriz, base de la inteligencia y la cognición” (Valencia, 2019, p. 119). En cuanto a lo motriz, el juego “(...) es un coadyuvante en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de las formas básicas, capacidades básicas (resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación, orientación y ritmo, etc.)” (Mendoza, Analuiza, Lara, 2017, p. 82).

La práctica continua del juego genera buen estado de salud físico, ya que al estar en constante movimiento y lejos de distractores maliciosos le permite al cuerpo ejercitarse indirectamente; también beneficia a la salud psicológica porque el juego crea momentos donde el individuo se desconecta de su “realidad” ayudando a tener lapsos de relajación y disfrute que a su vez le provocan felicidad.

El juego también es beneficioso en el “(...) desarrollo de las capacidades y el equilibrio personal, potenciar actitudes y valores, como el respeto por el derecho propio y de los

demás, aprendiendo a pactar, a llegar a consensos, a saber, esperar, a discutir en vez de pelear (Andrade, 2020, p. 136). Esto hace referencia a lo social, este último es el más visible al momento de la acción, ya que el individuo se ve en la necesidad de comunicarse e interactuar con sus semejantes con el afán de lograr un objetivo, estableciendo lazos de amistad con sus compañeros.

Recreación

Con el transcurrir de los años se ha descubierto que uno de los mejores métodos para generar actividades físicas es la recreación, la cual, según Cabrera, Herrera y Díaz (2018) “Debe activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal” (p.130). La recreación es fundamental para obtener salud física y sobre todo mental, razón por la cual se incita a practicar actividades de manera recreativa con el objetivo de poder realizar acciones que se disfruten de manera libre, sana y limpia que mejoren la salud mental liberando el estrés, ansiedad, depresión o demás patologías que generan agotamiento físico-mental. “Los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse y su finalidad, entre las que lo realizan, es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores” (Delgado, Pérez, Villafuerte y Macías, 2019, p.35).

Los beneficios obtenidos por medio de la recreación para un individuo son físicos, sociales, psicológicos incluso espirituales. La importancia de este tema radica más que todo en que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de la sociedad por medio de todos los beneficios mencionados anteriormente.

La recreación en los centros educativos

A menudo se confunde a la recreación con el ocio, sin embargo, esto no puede estar más errado, ya que la recreación cumple un papel importante en el ámbito escolar. Brito (2018) indica que la recreación debe preparar a los jóvenes para el correcto empleo y disfrute de su tiempo libre, y desarrollar hábitos saludables para la vida. Fonseca-Díaz, Avila-Ponce y Ríos-Góngora (2017) mencionan que:

Históricamente la Recreación ha desempeñado un papel relevante en la sociedad en cuanto al desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como

actividad física o para propiciar salud mental, de esta manera, contribuye significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. (p. 268)

Es importante que esto se dé en edades tempranas para que el individuo tenga bases sólidas y que estos hábitos adquiridos duren toda la vida, y de esta manera conseguir una población adulta más activa y saludable.

Sedentarismo

(Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez y Rodríguez, 2015, citado en Rodríguez-Torres, Cusme-Torres, Paredes-Alvear, 2020) mencionan que el sedentarismo se lo define como la ausencia de movimientos físicos desgastantes, y que se caracteriza por tener actividades que no generan un gasto energético considerable para el individuo como el estar sentado o acostado gran parte del día.

El sedentarismo es un estilo de vida carente de actividad física y una vía de acceso a varias enfermedades leves o crónicas, causado por la globalización. La OMS (2019) indica que, a medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad de las personas aumentan constantemente. En algunos países estos niveles pueden llegar hasta el 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2020), el término sedentario viene del Latín *sedentarius* que significa: Oficio o un modo de vida: De poca agitación o movimiento.

Las diversas causas por las que se presenta el sedentarismo son por el contexto familiar inmerso en la era tecnológica que se vive, de esta manera mucho de los seres humanos prefieren realizar actividades que no demanden mucho esfuerzo físico de las cuales tenemos: observar contenido multimedia, conducir o realizar la mayor cantidad de actividades sentado.

El sedentarismo en el entorno escolar

Se presenta cuando el estudiante realiza un escaso movimiento o actividad física, principalmente se debe combatir este estilo de vida en las clases de educación física, ya que es donde se realiza diferentes actividades motrices o juegos recreativos que permiten un determinado gasto energético que es beneficioso para el estudiante, por esta razón los docentes de esta área deben tener el conocimiento pertinente para elaborar planificaciones

que permitan tener activo al grupo estudiantil, como también deben influenciar en la motivación de los estudiantes para practicar actividades fuera del horario escolar, llegando así a contrarrestar paulatinamente el sedentarismo en el entorno escolar.

El sedentarismo y la adolescencia.

En la actualidad “El sedentarismo es un problema de salud pública, lo cual es más preocupante cuando está presente en jóvenes; la población en formación académica es muy vulnerable al problema” (Navarrete, Parodi, Vega, Pareja y Benites, 2019, p. 51). Además, el sedentarismo que afecta masivamente a la población de adolescentes tiene como causa la globalización y el constante avance tecnológico de la sociedad. Sobre este tema, García (2019) indica que:

(...) los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales también son un factor determinante, ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física. (p. 1606)

Con base a lo anterior se puede inferir que una de las causas principales de un estilo de vida no saludable es la tecnología, esto sumado al poco interés que los adolescentes tienen en realizar actividades físicas generan una sociedad poco saludable con problemas de salud.

Fases de implementación

Fase I. Recopilación de la información

En esta fase se realizó una investigación sobre las variables de nuestra propuesta, analizando y seleccionando los aspectos más importantes lo cual permitirá elaborar de manera factible la guía didáctica.

Fase II. Elaboración de una guía didáctica.

A partir de la información seleccionada se procedió a ejecutar la fase número dos, bajo este contexto se estableció la estructura para la elaboración de la guía didáctica con sus respectivos elementos.

Fase III. Socialización de la guía didáctica con la docente del plantel educativo.

En la última fase consiste en la socialización de la propuesta con la docente y autoridades de la institución vía online.

Recursos logísticos

De acuerdo con lo establecido de las fases para la elaboración de la propuesta, se planteó lo siguiente:

Evaluación del proyecto

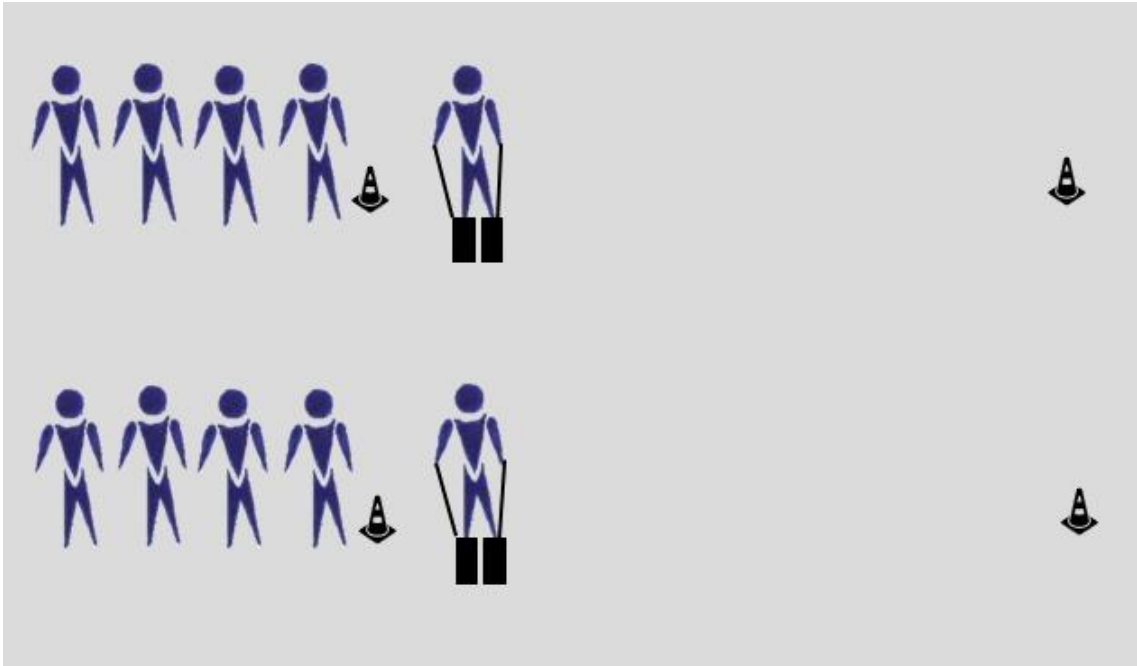
Tabla 6 Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la propuesta: Elaborar una guía didáctica sobre los juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del colegio de bachillerato “Paquisha”.		
Fases	Actividades	Indicadores Calidad, calidad y tiempo
Fase I. Levantamiento del diagnóstico.	Recopilar y procesar información. Elaborar la matriz de requerimiento. Seleccionar el requerimiento.	Información recopilada a partir de la versión de la docente de educación física del subnivel superior, en el mes de agosto de 2021.
Fase II. Elaboración de una guía didáctica.	Identificar la estructura de la guía didáctica. Establecer los contenidos inmersos en la guía didáctica. Diseñar una guía didáctica dirigida a la docente de	Guía didáctica elaborada por fases hasta septiembre del 2021, dirigida a estudiantes y docente.

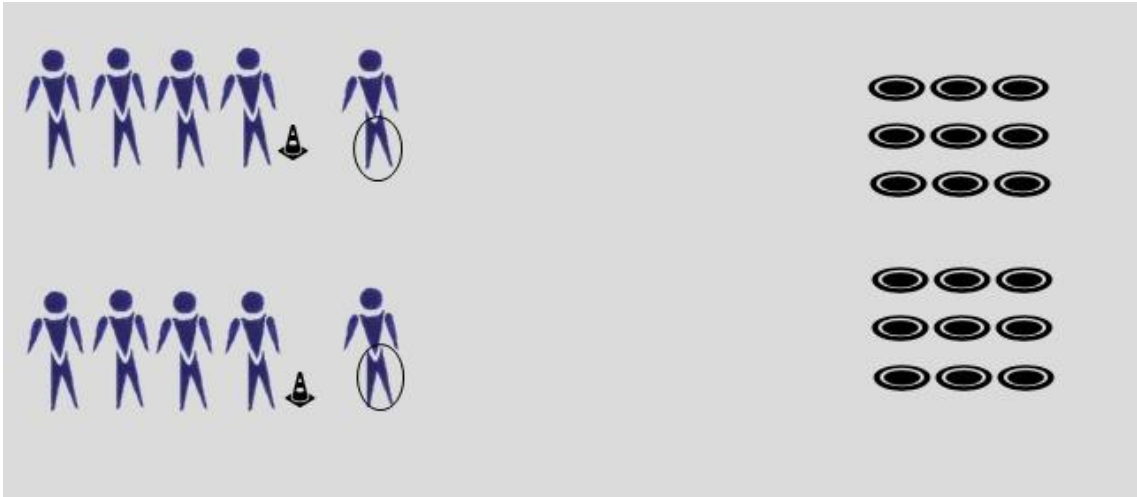
	educación física del subnivel superior.	
Fase III. Socialización de la guía didáctica.	<p>Solicitar un espacio al director y docente del área de educación física para la socialización de la guía didáctica.</p> <p>Elaborar diapositivas para la Socialización de la guía didáctica.</p> <p>Socialización de la guía didáctica.</p>	<p>Guía metodología socializada de forma virtual, con la participación de autoridades y la docente de educación física del subnivel superior.</p>

FICHERO DE JUEGOS

FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Viaje en zancos	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Equilibrio, Campo visual y desarrollo motriz.	
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas • botes de acero • conos. 	
TIEMPO DE DURACIÓN: 15 minutos	
NORMAS	PROCEDIMIENTO
<p>Antes de empezar la actividad se debe limitar el espacio, para luego proceder a realizar la actividad.</p> <p>La formación de los equipos siempre debe ser de manera aleatoria y no por afinidad.</p> <p>Al momento de ejecutar la actividad los estudiantes ubicados en la hilera deberán esperar a que su integrante del grupo realice la actividad, llegando así al punto de salida dando paso a que otro participe.</p> <p>Sera permitido que el grupo de estudiantes analicen y decidan quien sale primero y así sucesivamente, con el fin de que ejecuten su propia estrategia y realicen el trabajo en quipo.</p>	<p>El docente debe delimitar el espacio con los respectivos conos, luego procederá con la explicación de la actividad para su realización.</p> <p>Procediendo al punto anterior se debe agrupar al conjunto de estudiantes de manera aleatoria.</p> <p>Los estudiantes ubicados al inicio de cada hilera deberán colocarse los botes de acero que están sujetos con cuerdas que deben llegar a la altura de cadera aproximadamente.</p> <p>Luego los estudiantes a la voz de salida, deben proceder a caminar por el área delimitada en línea recta, deben evitar caerse o que se caigan los botes.</p> <p>El equipo ganador será aquel que logre realizar el recorrido lo más rápido posible, participando todos los integrantes</p>
VARIANTES: Colocar conos en zigzag durante el trayecto para dificultar el recorrido.	
RECOMENDACIONES: Verificar que los materiales estén en óptimas condiciones, para prevenir situaciones que pueden afectar la salud de los estudiantes.	



FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Tres en raya desde sacos.	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Coordinación, lateralidad y desarrollo motriz.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina de colores. • Hula hula • Conos • Saquillos
TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>La limitación del área debe ser amplia.</p> <p>Durante la realización del juego los estudiantes deberán esperar el cruce de manos como gesto de salida.</p> <p>Se debe evitar adelantarse del punto de salida, como también salir antes del cruce de manos.</p> <p>El equipo ganador será el que complete la línea guiada por los tres colores iguales del equipo.</p>	<p>La docente debe conformar equipos de 6 estudiantes para la realización del juego.</p> <p>Luego de conformar los grupos de trabajo se procederá con la explicación correspondiente.</p> <p>Se debe realizar el grafico con del juego tres en raya con las hula hula.</p> <p>En una distancia promedio de 15 metros se enmarca el punto de salida con los conos correspondientes.</p> <p>Participaran los 2 primeros grupos, y se ubicaran en la línea de salida teniendo en mano una cartulina de un color opuesto al grupo competidor.</p> <p>Para la salida se deben colocarse el saquillo cubriendo en su totalidad los pies, deberán llegar al grafico realizado anteriormente mediante saltos, al llegar al punto deben ubicar la cartulina en un punto estratégico del grafico tres en raya, el cual les permitirá completar la línea y ganar.</p> <p>Luego de colocar la cartulina el estudiante deberá recoger el saquillo y correr llevándose a su compañero el cual realizara el mismo proceso sucesivamente hasta que uno de los equipos complete la línea que le permitirá ganar en el juego.</p>
VARIANTES: Como opción al no tener saquillos, los estudiantes podrán realizar una cantidad de burpee, el cual al terminar le dará la pauta para su salida a colocar la cartulina.	
RECOMENDACIONES: Que el espacio de trabajo sea en una área abierta con el fin de evitar choques entre los distintos grupos de trabajo.	



FICHERO DE JUEGOS

NOMBRE DEL JUEGO: Coordina y corre

Modalidad
Online Presencial

PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.

APRENDIZAJES SITUADOS: Desarrollo motriz, Coordinación, Agilidad.

MATERIALES:

- Cuerda
- Tiras de madera reciclada
- conos

TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos

NORMAS:

PROCEDIMIENTO

Se debe limitar correctamente el área, siendo un espacio amplio. Durante la ejecución de la actividad el estudiante no podrá seguir compitiendo sino tiene correctamente asegurada la tira de madera a su zapato. Tanto la salida como el regreso será coordinando los pasos con el compañero que conforma la pareja. Gana el equipo que cumpla el recorrido en el menor tiempo posible.

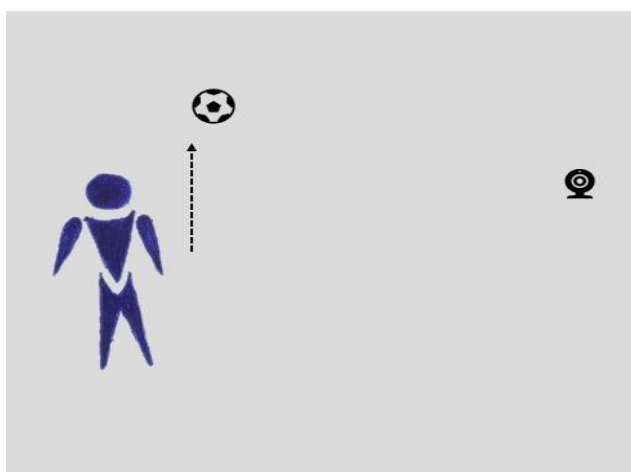
La docente delimitará el espacio con conos y luego procederá a establecerá grupos para la actividad, teniendo en cuenta que estos deben ser en números pares ya que la actividad se la realiza en parejas.
Los dos primeros estudiantes de cada hilera deberán colocarse la tira de madera con la cuerda previamente elaborada; deberán coordinar el movimiento de los pies para poder avanzar o llegar al punto de correr.
Los estudiantes de cada hilera deberán cumplir el recorrido que estará delimitado por conos.
Al llegar la primera pareja del grupo los siguientes dos integrantes deberán colocarse el listón de madera para realizar el mismo recorrido y sucesivamente.
El juego finaliza cuando todos los integrantes hayan realizado el recorrido, el ganador será el que lo realice en el menor tiempo posible.

VARIANTES: Se podría elaborar el listón de madera más amplio con el fin de que participen en grupos de 3 en el recorrido, esto permitirá dificultar la coordinación y por ende el recorrido.

RECOMENDACIONES: Tener listones de madera y cuerda de reposición, ya que es muy probable que uno de los materiales se averíe e impida la continuidad de la actividad.



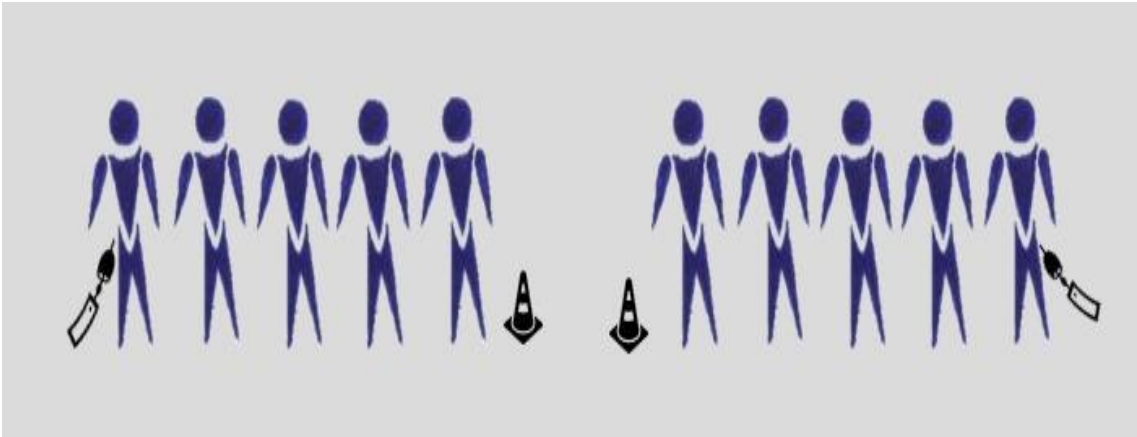
FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Lluvia de pelotas	Modalidad Online <input checked="" type="radio"/> Presencial <input type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Velocidad de reacción, desarrollo motriz.	
MATERIALES: Balón u otro objeto similar	
TIEMPO DE DURACIÓN: 15 minutos	
NORMAS	PROCEDIMIENTO
<p>Como primer punto todos los participantes deben ubicarse en un espacio despejado y con la cámara y micrófono encendido.</p> <p>Durante la ejecución del juego ningún estudiante puede hablar mencionando a otro, con el objetivo de interrumpir la actividad.</p> <p>El estudiante menciona deberá recoger el balón antes que caiga al piso, si el balón llega a topar el piso se deberá realizar una penitencia que ayude a su desarrollo motriz.</p>	<p>Para la ejecución del juego el docente encargado procederá con la correspondiente explicación la cual consiste en que el docente dará la orden de lanzar el balón al aire, antes de mencionar dicha orden debe nombrar a un estudiante.</p> <p>Todos los estudiantes deberán estar atentos a las disposiciones del docente; el estudiante mencionado será el único que deberá recoger el balón caso contrario tendrá que cumplir con una penitencia basada en ejercicios.</p> <p>Para el siguiente lanzamiento la docente puede optar por nombrar más de un estudiantes con el objetivo que todos estén inmersos en el ejercicio.</p>
VARIANTES: Dar pasó a que los estudiantes sean quien mencione el nombre de la persona que recogerá el balón. Mientras lancen el balón realicen algún ejercicio a su elección, con el fin de dificultar la actividad y que el cuerpo se mantenga lo más activo posible.	
RECOMENDACIONES: Que todos los estudiantes se encuentren en espacios abiertos dentro de sus hogares. Los estudiantes que no cuenten con un balón, se deberá construir uno de papel con hojas reciclables como revistas, periódicos o cuadernos utilizados.	



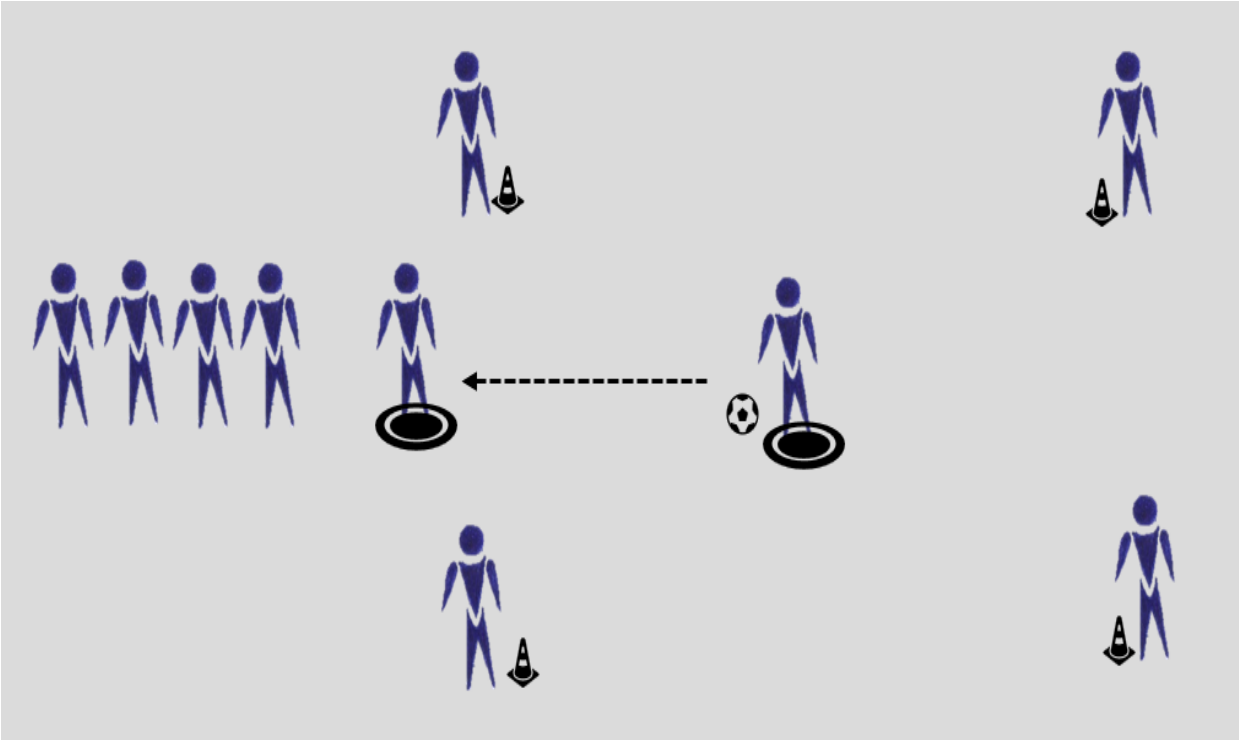
FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Tira y gol.	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Desarrollo motriz, Agilidad.	
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Balones 	
TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>Durante la realización del juego el estudiante deberá tener abiertas las piernas a la altura de los hombros o una distancia prudente según lo designe la docente.</p> <p>El estudiante no podrá sentarse o mejorar la apertura de las piernas en el desarrollo del juego. (se omite esta norma siempre y cuando la docente lo designe).</p> <p>El docente que le realicen un gol deberá ser separado, cumpliendo un nuevo rol como ayudante del docente en verificar que los estudiantes cumplan las normas designadas.</p> <p>Ganará el estudiantes que no le realicen un gol y sea el finalista.</p>	<p>La docente debe crear dos grupos de estudiantes conformados por 12 estudiantes aproximadamente.</p> <p>Cada grupo de estudiante deberá realizar una circunferencia, teniendo como punto principal que sus piernas deben estar separadas a la altura de los hombros.</p> <p>La docente le dará un balón a cada grupo; el estudiante que tiene el balón deberá iniciar el juego tratando de tirar el balón y tratar de hacer un gol en el arco conformado por los pies de su compañero.</p> <p>Los estudiantes que no tienen el balón deberán estar atentos para evitar que hagan gol en su portería.</p> <p>El balón no se detendrá en ningún momento ya que el juego consiste en que el balón será impulsado con la palma de la mano sin agarrarlo.</p> <p>El estudiante que eviten la realización de goles en su área será el ganador de la actividad realizada.</p>
VARIANTES: Se podría manifestar que por cada salida de un estudiante, los estudiantes que queden dentro del juego deberán menorar o a su vez ampliar la abertura de las piernas, dando lugar a que el juego eleve su punto de dificultad.	
RECOMENDACIONES: Que los balones a utilizar estén correctamente inflados para que la actividad se ejecute sin complicaciones.	



FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Quita el listón al indio.	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Coordinación, lateralidad y desarrollo motriz.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Listones de colores. • Conos
TIEMPO DE DURACIÓN: 20 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>La limitación del área debe ser amplia. Los estudiantes deben evitar dividirse de la hilera al realizar la actividad recreativa. La persona que lleve el listón siempre debe estar ubicado en la parte final de la hilera. El listón siempre debe estar sujetado en la parte lateral de la pierna solo con el calentador.</p>	<p>.La docente realizara una pequeña actividad que le permita realizar grupos de estudiantes de manera aleatoria. Luego de conformar los grupos de trabajo se procederá con la explicación correspondiente. De la misma manera la docente se encargara de seleccionar a un estudiante de cada grupo, el cual elaborara su propia estrategia para poder cumplir con el objetivo de quitar el listón al denominado “Indio” ubicado al final de la hilera. Los estudiantes restantes deberán elaborar sus propias estrategias designando quien se pondrá al inicio de la hilera liderándola, así sucesivamente hasta llegar a la parte final que es la personan encargada de tener el listón ubicado en la parte latera sujetado con con el calentador. Los discentes ubicados en la hilera deberán estar sujetos desde la cintura sin dividirla. A la orden de la docente el estudiante deberá tratar de quitar el listón a sus compañeros de la hilera; por otro lado los estudiantes de la hilera deberán evitar que la acción mencionada anteriormente suceda. El juego finaliza cuando todos los estudiantes de la hilera hayan cumplido los diferentes roles del juego.</p>
VARIANTES: La docente podrá elegir a dos personas para que realicen la actividad de quitar el listón, de esta manera se irá incrementando la dificultad del juego recreativo.	
RECOMENDACIONES: Que el espacio de trabajo sea en una área abierta con el fin de evitar choques entre los distintos grupos de trabajo.	

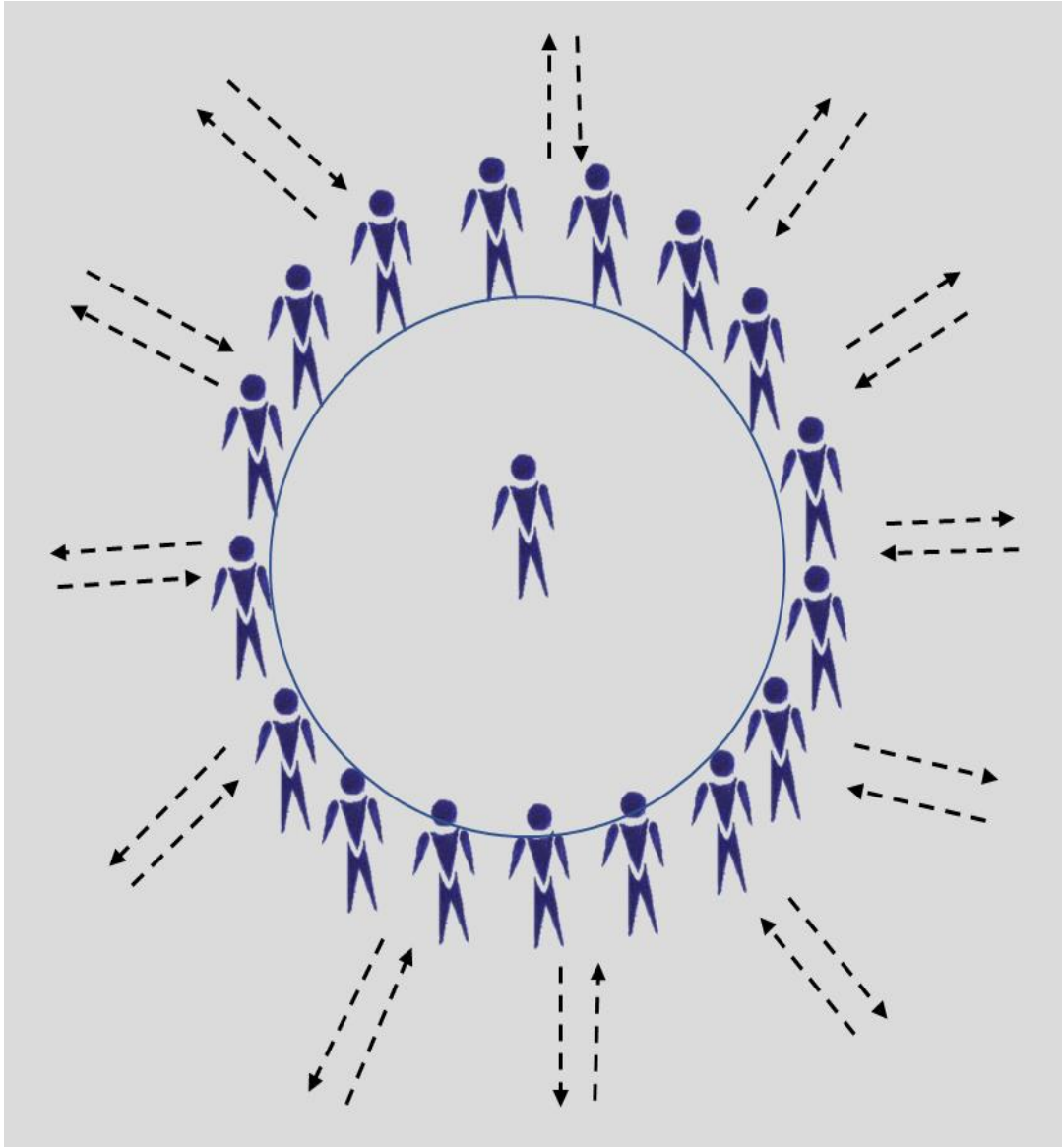


FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Batpie	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Equilibrio, Campo visual y desarrollo motriz.	
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> • balón • conos 	
TIEMPO DE DURACIÓN: 30 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>El campo de juego se constituye por:</p> <p>1 base para el lanzador ubicada a 5 – 6 metros frente a la base del pateador.</p> <p>1 base para el pateador ubicada entre dos conos, con un área de 3 m².</p> <p>4 bases repartidas entre los miembros del equipo del lanzador con una distancia de 18 – 20 metros entre cada cono.</p> <p>Los equipos se conforman por 5 participantes por equipo como mínimo.</p> <p>Un jugador es eliminado cuando:</p> <p>El balón pateado es tomado por un miembro del equipo lanzador en el aire sin que este haya dado un bote antes. El que toma el balón debe gritar “Ponchado” o cualquier palabra que indique la eliminación del pateador.</p> <p>Si chocan en una misma base.</p> <p>Situaciones especiales:</p> <p>Cuando el último miembro del equipo pateador se encuentre en una base tiene el derecho a que el equipo lanzador se ubique entre la base actual del pateador y la siguiente base y realice 3 lanzamientos al aire con una altura considerable. En caso de que el pateador sea “ponchado” antes de llegar a la próxima base queda eliminado.</p>	<p>Se sortea el equipo lanzador (E.L) y el equipo pateador (E.P)</p> <p>El equipo lanzador se ubica en 5 bases: 4 bases para los ponchadores y 1 base para el responsable de lanzar el balón.</p> <p>El equipo pateador se ubica en la base para el pateador y se turnaran para patear al azar o formando estrategias.</p> <p>El lanzador tratara de hacer que el pateador falle.</p> <p>El pateador pateara el balón con el fin de tener el suficiente tiempo para recorrer todas las bases y lograr un “homerun” o asegurar posicionarse en una base.</p> <p>El juego termina cuando:</p> <p>El equipo lanzador “poncha” al equipo contrario.</p> <p>El equipo pateador logra que todos sus participantes crucen todas las bases.</p>
VARIANTES: Se puede aumentar el número de bases, para que exista un mayor número de participante.	
RECOMENDACIONES: Procurar realizar el juego en una área despejada de otros estudiantes que no son partícipes de la actividad.	

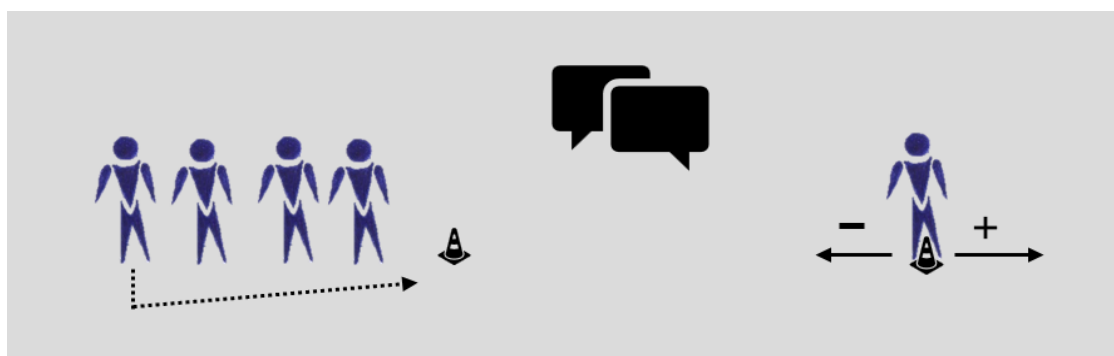


FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Mi barco viene cargado de	Modalidad Online <input checked="" type="radio"/> Presencial <input type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
APRENDIZAJES SITUADOS: Agilidad mental y desarrollo motriz.	
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	
TIEMPO DE DURACIÓN: 20 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>Como primer punto los estudiantes deben tener la cámara y micrófono encendido para la ejecución de la actividad. Los discentes no podrán mencionar el mismo objeto, material o nombre según la orden mencionada; caso contrario deberá realizar una serie de ejercicios. Se debe estar en un área despejada que le permita realizar ejercicios físicos. En todo el momento el juego debe estar dirigido al área deportiva, con el fin que los estudiantes adquieran conocimientos de manera recreativa.</p>	<p>Para la ejecución de la actividad la docente deberá designar grupos de trabajo mencionando un líder esto será acorde al número de estudiantes del curso. Procediendo al siguiente paso se deberá designar un número de participación a cada estudiante en sus respectivos grupos. Luego del punto anterior se deberá proceder con la explicación del juego el cual consiste en mencionar la frase seguida a un objeto o nombre de algún deporte por ejemplo: “Mi barco viene cargado de marcas de ropa deportiva” Según el orden designado se deberá empezar a mencionar las diferentes marcas deportivas teniendo en cuenta que los estudiantes estarán realizando trote en el mismo espacio, con el fin de mantener en constante movimiento. Los discentes no pueden repetir la misma marca de ropa; caso contrario será penalizado con variados ejercicios físicos. La persona que se confundió luego de realizar los ejercicios, será el encargado de mencionar otro objeto o material direccionado al área deportiva.</p>
VARIANTES: El juego podría ser trabajado por estaciones, según el número de estudiantes, por ejemplo los 10 primero de las lista primero participan, luego los 10 siguientes y sucesivamente. Esto se realiza con el fin de que todos participen de la actividad y de la misma forma tengan minutos de recuperación.	
RECOMENDACIONES: Procurar realizar el juego en una área despejada que les permita realizar actividad física.	

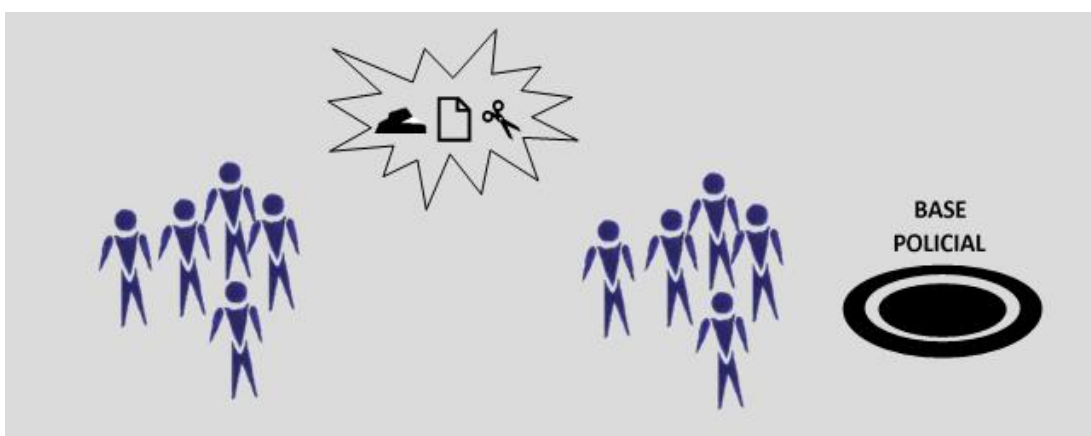
FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: El depredador	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
MATERIALES: Tiza	
TIEMPO DE DURACIÓN: 8 – 10 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>Tener una señal de salida. No adelantarse a la señal de salida. Definir quien hará el papel de depredador en la primera ronda. El jugador que es atrapado por el depredador es quien deberá perseguir en la próxima ronda. Una vez dada la señal de salida el depredador no podrá quedar dentro de la circunferencia. El jugador que llegue al círculo antes de que el perseguidor lo toque se salva automáticamente.</p>	<p>Con la tiza se traza una circunferencia con un diámetro de 3 a 5 metros. “El depredador” se ubica en el centro de la figura realizada y sus compañeros sobre la línea de la circunferencia. Dar la señal de inicio. Los perseguidos deben correr y tocar cualquier objeto e intentar regresar y entrar en el círculo del depredador sin ser tocado.</p>
VARIANTES:	
<p>Se puede aumentar el número de depredadores para que haya más participantes. Cambiar la posición inicial del depredador para una mayor dificultad. Que los participantes hagan parejas y que uno de ellos cargue al otro.</p>	
RECOMENDACIONES:	
<p>Verificar que no haya obstáculos en el área de acción.</p>	



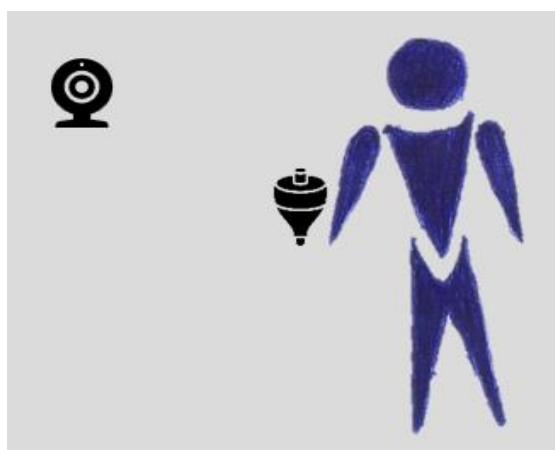
FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: El especial	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
MATERIALES: Conos	
TIEMPO DE DURACIÓN: 5 – 8 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>No se deben repetir las preguntas. El grupo que pregunta paga penitencia por cada pregunta repetida. Cada participante solo tendrá 5 segundos para preguntar en caso de no estar preparado el grupo paga penitencia. Cuando la respuesta sea afirmativa “el especial” retrocede un paso, por el contrario, si la respuesta es negativa “el especial” avanza un paso. “El especial” no hará válida la pregunta repetida. Una persona tendrá el rol de juez y cambiará la temática de las preguntas, por ejemplo: de la temática alimentos se pasa a la temática deportes. El juez podrá quitar a “el especial” y ubicar uno nuevo.</p>	<p>Primero hay que colocar un cono para el grupo que pregunta y situar otro cono a unos 15 – 20 metros para “el especial”. Definir temática. La pregunta debe iniciar con ¿al especial le gusta....? Los que preguntan saldrán desde atrás y se ubicarán primeros para realizar la pregunta y así sucesivamente. El que llegue primero a “el especial” será el que tome su posición.</p>
VARIANTES: Ninguna	
RECOMENDACIONES: Responder con honestidad. Estar atentos a la temática Ser rápidos al preguntar. Cumplir con las penitencias.	



FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Policías y ladrones	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
MATERIALES: ninguno	
TIEMPO DE DURACIÓN: 5 – 10 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
Decidir un lugar que será la base policial para ubicar a los ladrones. El ladrón atrapado solo será liberado cuando: Estando dentro de la base haya chocado palmas con un ladrón libre. Los policías deben salir de la base.	Se forman dos grupos y sortean quienes harán de policías y ladrones por medio del juego “piedra, papel y tijeras”, los ganadores son los ladrones y los perdedores son los policías. Se termina cuando todos los ladrones son atrapados.
VARIANTES: Tener un límite fijo de tiempo para atrapar a los ladrones, en caso de no hacerlo se cambian los roles.	
RECOMENDACIONES: El ladrón atrapado no debe salirse de la base.	



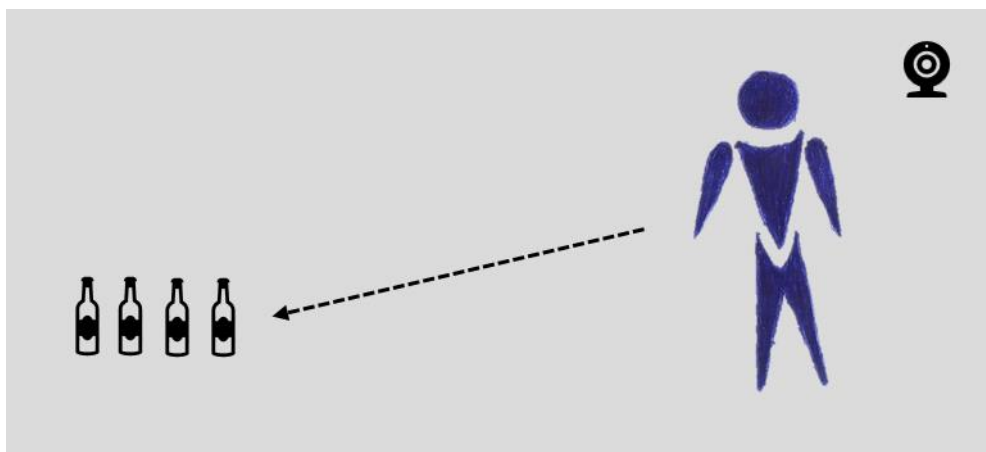
FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Trompo	Modalidad Online <input checked="" type="radio"/> Presencial <input type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
MATERIALES: Trompo, cámara web o telefono con cámara.	
TIEMPO DE DURACIÓN: 5 – 10 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>Buscar un lugar donde haya espacio, por ejemplo: el patio. Esperar la señal de inicio No adelantarse a la señal de inicio.</p>	<p>Frente a la cámara encendida, todos deben enrollar el trompo y luego esperar la señal de la profesora para proceder a hacerlo bailar. Luego de hacerlo bailar deben cogerlo con la mano y pararse frente a la cámara. El que tenga bailando el trompo en su mano por mayor tiempo gana el derecho de poner una penitencia en la que participen en todos los del curso.</p>
VARIANTES: ninguna	
RECOMENDACIONES: No realizar trampas. Tener la cámara encendida.	



FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: Vuelta loca	Modalidad Online <input type="radio"/> Presencial <input checked="" type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
MATERIALES: conos, rectángulos de cartón con imágenes (fichas)	
TIEMPO DE DURACIÓN: 8 – 10 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
<p>Los jugadores solo tienen derecho de levantar dos fichas una sola vez.</p> <p>Ficha tocada ficha volteada.</p> <p>Al voltear dos fichas iguales se procede a retirarlas.</p> <p>El grupo no puede hablar para dar indicaciones.</p> <p>Quedarse en el cono de salida, en caso de no cumplir se anula la entrada del compañero.</p>	<p>Se realizan dos grupos.</p> <p>Se ubica dos conos a 7 metros de distancia y se colocan las fichas en desorden.</p> <p>Los jugadores deberán correr hasta las fichas y darles la vuelta, y volver al grupo en caso de no acertar.</p> <p>Gana el grupo que acierte más rápido a todas las parejas de fichas.</p>
VARIANTES:	
Establecer un tiempo de juego y el grupo con mayor número de aciertos gana.	
RECOMENDACIONES:	
<p>El grupo debe permanecer en el cono de salida.</p> <p>Esperar que el compañero termine su turno antes de salir.</p>	



FICHERO DE JUEGOS	
NOMBRE DEL JUEGO: El pistolero	Modalidad Online <input checked="" type="radio"/> Presencial <input type="radio"/>
PARTICIPANTES: Estudiantes de 13 – 15 años.	
MATERIALES: cámara web o teléfono con cámara, pistola hecha con un globo, una liga y un pico de botella de plástico, 4 botellas de plástico, una mesa o superficie alta.	
TIEMPO DE DURACIÓN: 5 – 8 minutos	
NORMAS:	PROCEDIMIENTO
Mantener la distancia al disparar. Escuchar la señal. Solo un intento. Enfocar la botella tumbada. Las municiones pueden ser hechas con hojas de papel bien comprimidas con una pequeña piedra en el centro para que tenga peso. El juego dispondrá de 4 tiros.	Situamos la cámara enfocada hacia nosotros. Tomar nuestra pistola y colocar las botellas de plasticos a una distancia de 10 – 15 metros. Esperar la señal de disparo e intentar tumbar la botella. El ganador será el que logre tumbar la mayor cantidad de botellas gana.
VARIANTES: Podemos aumentar la distancia para hacer más complicado el tiro.	
RECOMENDACIONES: No tumbar las botellas con la mano. No tener personas en la zona de tiro. Tener siempre la cámara encendida.	



CAPÍTULO V. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

En el proceso se pudo verificar que la docente cuenta con el recurso tecnológico necesario para la socialización de la propuesta que consiste en una guía didáctica de juegos recreativos. Al no existir obstáculos que perjudiquen a la elaboración y socialización de nuestra propuesta aseguramos la factibilidad de nuestro proyecto.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

Para la elaboración de la propuesta solo se requirió el servicio de internet lo cual no supuso un gasto económico influyente, y por lo observado, la docente y el equipo investigador poseen servicio de internet por lo que la elaboración y socialización de la propuesta es factible a nivel económico. Los gastos generados son mínimos y no se compara con los beneficios que genera el proyecto para la docente a cargo de la asignatura, además de que el aporte realizado tiene la capacidad de durar un buen tiempo y puede ser de gran ayuda para futuros docentes a los que se les asigne la importante asignatura de educación física.

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

La presente propuesta está enfocada a los estudiantes de décimo año y a la docente encargada en el área de educación física del colegio de bachillerato “Paquisha”; institución que brindo todo el apoyo correspondiente para la realización del proyecto como la propuesta, la cual está enfocada en el desarrollo de una guía didáctica de juegos recreativos con lo cual se promoverá a que los estudiantes cambien su estilo de vida sedentario por uno más activo, obteniendo así los diferentes beneficios que brindan los juegos recreativos en el desarrollo personal.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

La propuesta está enfocada en la preservación y cuidado del medio ambiente; como primer punto la guía didáctica de juegos recreativos no será impresa puesto que se utilizara los medios digitales para ser entregada a la docente. Respecto a las actividades propuestas en la guía estas son elaboradas con materiales no convencionales que permiten disminuir la contaminación en el planeta.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

Los juegos recreativos influyen en la reducción del sedentarismo, porque permiten mejorar la movilidad en el cuerpo, contribuyendo significativamente en los niños. Esto implica que la docente tiene claro que los juegos son necesarios para reducir el sedentarismo.

A la docente se le dificulta aplicar juegos recreativos para evitar el sedentarismo en los estudiantes; puesto que, no tiene conocimiento en el área de Educación Física, debido a que su formación es en educación básica; sin embargo, manifestó que solicita a sus estudiantes que realicen cualquier ejercicio o series; como también ejercicios de respiración.

La implementación de una guía didáctica sobre juegos recreativos sería de gran ayuda para la docente responsable de la asignatura de Educación Física; puesto que, la institución no dispone de un docente especializado en el área; además, la aplicación de la guía permitirá reducir el sedentarismo en los estudiantes. Una de las sugerencias de la docente es que la guía contenga juegos recreativos que se puedan aplicar en todos los niveles y subniveles de educación básica educación física.

6.2 Recomendaciones

Debido a que los juegos recreativos influyen en la reducción del sedentarismo; y a su vez, en el mejoramiento de la movilidad en el cuerpo, es necesario implementar juegos recreativos durante las clases de Educación Física.

Aplicación de juegos con los estudiantes de décimo grado para reducir el sedentarismo, como: Durante las clases en línea, como por ejemplo: el capitán tomando lista, mi barquito viene cargado, trompo, entre otros. Durante las clases presenciales: el juego de la oca, el capitán tomando lista, batpie, coordina y corre otros.

Elaborar una guía metodológica sobre juegos recreativos que sirva de orientación al docente responsable de la asignatura de Educación Física, que incluya imágenes del juego, procedimiento y materiales a utilizar por cada juego.

6.3 Limitaciones y prospectivas

6.3.1 Limitaciones

- Dificultad a la hora de elaborar el tema debido a que este tenía que estar dirigido a una institución educativa, eliminando así la posibilidad de realizar nuestro proyecto en otros lugares, por ejemplo: escuelas formativas.
- La información actual para nuestro tema era escasa lo cual dificultó la fundamentación conceptual sobre el objeto de estudio que habla de los juegos recreativos por lo que se tuvo que descomponer para poder manejarlo mejor.
- El no poder asistir a la institución de manera presencial.

6.3.2 prospectivas

- Capacitación sobre juegos recreativos a docentes de educación básica superior.
- Talleres sobre juegos recreativos en instituciones educativas.
- Orientaciones sobre la implementación de juegos recreativos en distintos niveles de educación básica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Achavar Valencia, C. C. (2019). Beneficios del juego en la acción pedagógica. *Foro Educativo*, (33), 115-122. [[Enlace](#)]
- Agüero Fuentes, O., Pons Gámez, Y., Gil López., y Licea Mojen, R. E. (2021). Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar: *Scielo: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física* 16(2), 362-363 [[Enlace](#)]
- Andrade Carrión, A. L. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 5 (2), 132 – 149. [[Enlace](#)]
- Andrey Bernate, J., Rincón Fonseca, E., y López Cruz, J. E. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (67), 137-156. [[Enlace](#)]
- Ariadna Fonseca-Díaz, D., Avila-Ponce, Y., y Ríos-Góngora, M. del R. (2017). Significación social de la recreación en la disminución de conductas inadecuadas en niños y niñas de 8 -10 años de edad de la comunidad Camilo Cienfuegos. *Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 14 (15), 267 – 280. [[Enlace](#)]
- Beaud, S. (2018). El uso de la entrevista en las ciencias sociales. En defensa de la “entrevista etnográfica”. *Revista Colombiana de Antropología*, 54 (1), 175-218. [[Enlace](#)]
- Brito Vasquez Vicente (2018). La escuela y el deporte. Compendio Actividad Física y Deporte. Talleres gráficos de la universidad de Cuenca.
- Cabrera Gavilán, L., Herrera Cristo, G y Díaz Toca, O. (2017). Actividades físico-recreativas y su influencia en la disminución de los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas de 60 a 70 años. *Revista Conrado*, 14(62), 124-133. [[Enlace](#)]
- Campos y Covarrubias, G., Lule Martínez, N. E. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, VII (13), 45-60. [[Enlace](#)]
- Cartagena Marino, L. S. (2016). Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios [Proyecto de titulación, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación]. Repositorio de la Universidad de Guayaquil. [[Enlace](#)]

- Castro Sánchez, M., Linares Manrique, M., Sanromán Mata, S., Pérez Cortés, A. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3 (2), 241 – 255. [[Enlace](#)]
- Cedeño Barreto, M. E. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género: *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales* 4 (3), 99-106 [[Enlace](#)]
- Charchabal-Pérez, D., Valverde-Jumbo, L. R., Macao, K. N. y Valverde-Sinche L. V. (2018). La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios. *Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15 (48), 174-187. [[Enlace](#)]
- Cuellar Cartaya, M. E., Tenreyro Mauriz, M., y Castellón León, G. (2017). El juego en la Educación Preescolar. Fundamentos históricos. *Revista Conrado*, 14(62), 117-123. [[Enlace](#)]
- Delgado Zurita, V.H., Perez Plata, L.J., Mera Quimís, D.G., Villafuerte Holguín, J., Macías Acosta, R.L. (2019). *Juegos recreativos para la optimización del equilibrio motor de los niños y niñas de 1er año de educación básica*. Empresa Editorial Mar y Trinchera Edición de Libros. [[Enlace](#)]
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167. [[Enlace](#)]
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624. [[Enlace](#)]
- Gelvis Gonzalez, A. C. (2017). Actividades Recreativas para Fortalecer el Rendimiento Escolar de los Estudiantes. *Revista Cientific*, 2(4), 46–63. [[Enlace](#)]
- Giovanni Norero Ochoa (2017). Aprendizaje basado en juegos para la enseñanza de la programación orientada a objetos y el diseño multimedia: *Daya. Diseño, arte y arquitectura*. 5 (2), 23-24 [[Enlace](#)]
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., y Betancourt-Buitrago, L. A. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA: revista de la Facultad de Minas. Universidad Nacional de Colombia. Sede Medellín*, 81(184), 158-163. [[Enlace](#)]

- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La Investigación Cualitativa. *INNOVA Research Journal* , 1 (2), 1 – 9. [\[Enlace\]](#)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación 6ta ed.* McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. [\[Enlace\]](#)
- Mendoza Yépez, M. M., Analuiza A., E. y Lara Chalá, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de Educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (24), 79-93. [\[Enlace\]](#)
- Meneses Montero, Maureen y Monge Alvarado, María de los Ángeles (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Revista Educación*, 25 (2), 113-124. [\[Enlace\]](#)
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista cubana de salud publica* 3 (44), 555-566. [\[Enlace\]](#).
- Navarrete Mejia, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., y Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46–52. [\[Enlace\]](#)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. *Organización Mundial de la Salud*. [\[Enlace\]](#)
- Pedraza Méndez ,A. (2019). Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *Journal, Of Negative Y No Positive Result*, 4 (3), 324- 334. [\[Enlace\]](#)
- Pérez chavez, L. (2020). Análisis de la valoración a la gestión de recreación y deportes referidos en el sistema de gestión de la calidad. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud* 12(2), 84-85 [\[Enlace\]](#).
- Pérez Hernández, H. J., y Simoni Rosas, C. (2019). Transitando del juego motriz a la ludomotricidad en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (60), 42-56. [\[Enlace\]](#)
- Pino Torrens, R. E., y Urías Arbolaez, G. de la C. (2020). Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?. *Revista Scientific*, 5(18), 371–392. [\[Enlace\]](#)

- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. [\[Enlace\]](#)
- Rodríguez Cruz, F. N. (2007). Generalidades acerca de las técnicas de investigación cuantitativa. *Paradigmas: Una Revista Disciplinar de Investigación*, 2 (1), 9-39. [\[Enlace\]](#)
- Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 175-195. [\[Enlace\]](#)
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., y Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5 (9), 1163-1178. [\[Enlace\]](#)
- Rojas Cairampoma, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria*, 16 (1), 1-14. [\[Enlace\]](#)
- Solís García, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces De La Educación*, 4 (7), 44-51. [\[Enlace\]](#)
- Tamayo Giraldo, A., y Restrepo Soto, J. A. (2017). El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 13 (1), 105 – 128. [\[Enlace\]](#)

ANEXOS

Anexo 1. Guía de preguntas

PEGUNTAS DE ENTREVISTA

Dimensión 1. Juego

- 1 ¿De qué manera inserta los juegos en las clases de educación física?
- 2 ¿En las clases de educación físicas, todos los estudiantes participan en los juegos?
- 3 ¿Considera que el juego es una estrategia que influye en la reducción del sedentarismo de los estudiantes? ¿Por qué?
- 4 En sus clases de Educación Física, ¿Implementa el juego como herramienta pedagógica? ¿Cómo?

Dimensión 2. Recreación

- 5 ¿Cree usted que a través de la recreación se logra un desarrollo integral del individuo? ¿Por qué?
- 6 ¿Qué espacios dispone la institución para desarrollar juegos recreativos?

Dimensión 3. Sedentarismo

- 7 ¿Cuáles cree que son las principales causas de una vida sedentaria?
- 8 ¿Qué estrategias aplica para minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado?

Dimensión 4. Guía didáctica

- 10 ¿Considera que es necesario la implementación de una guía didáctica que contenga juegos recreativos de acuerdo a la edad de los estudiantes?
- 11 ¿Considera que la implementación de una guía didáctica de juegos recreativos permitirá minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado?

12 ¿Qué sugerencia nos daría en cuanto al contenido de la guía didáctica?

Anexo 2. Guía de observación

LISTA DE COTEJO						
Dimensión 1. Juego						
Nr o.	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
1	Inserta los juegos en las clases de educación física.					
2	En las clases de educación físicas, todos los estudiantes participan en los juegos					
3	La docente aplica el juego como una estrategia que influye en la reducción del sedentarismo.					
4	La docente implementa el juego como herramienta pedagógica.					
Dimensión 2. Recreación						
Nr o.	Preguntas	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
5	¿Cree usted que a través de la recreación se logra un desarrollo integral del individuo? ¿Por qué?					
6	La institución cuenta con espacio para desarrollar juegos recreativos.					
Dimensión 3. Sedentarismo						
Nr o.	PREGUNTAS	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
7	Se evidencia que los estudiantes tienen una vida sedentaria.					
8	Aplica estrategias para minimizar el sedentarismo en los estudiantes de décimo grado.					
9	El confinamiento por pandemia causada por el virus covid-19 ha generado un aumento en el sedentarismo.					
Dimensión 4. Guía didáctica						
Nr o.	PREGUNTAS	Siempre	Casi siempre	Poco	Muy Poco	Na da
10	Es necesaria la implementación de una guía didáctica que contenga juegos recreativos.					

Anexo 3. Consentimiento

CONSENTIMIENTO INFORMADO ENTREVISTADO/A

Título del estudio: Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del Colegio Bachillerato “Paquisha”

Investigadores responsables: Jhon Andres Buri Bravo, Jazmany Alexander Espinoza Jimenez

Institución/Departamento: Universidad Técnica de Machala

Lugar de recogida de datos: La Bocana

Estimado entrevistado (a)

- Usted está siendo invitado a responder a las preguntas de este cuestionario de forma voluntaria.
- Antes de aceptar participar en esta entrevista, es muy importante que revise la información y las instrucciones contenidas en el presente documento.
- Los investigadores deben responder a todas sus preguntas antes de decidirse a participar en el estudio.

Objetivo del estudio:

Identificar los juegos recreativos que se desarrollan desde la asignatura de educación física para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del Colegio de Bachillerato “Paquisha”

Procedimiento:

Su participación en esta investigación consiste en responder las preguntas formuladas.

Indicaciones

Estas preguntas serán grabadas en audio para un análisis posterior. La entrevista será acordada con usted y se realizará en un local que garantice la privacidad adecuada para responder las preguntas.

Beneficios:

Los beneficios para los miembros de esta investigación serán directos, debido a que esta información servirá de base para elaborar una guía sobre juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado de educación básica

Secreto profesional:

La información que usted proporcione tendrá la privacidad garantizada por los investigadores responsables. Los sujetos de la investigación no serán identificados en ningún momento, en caso de que se apruebe por su parte lo contrario.

Comprendo y estoy de acuerdo con lo que se ha dicho, yo Alcívar Cuenca Yaguana, acepto participar en esta investigación, mediante la firma de este consentimiento.



Firma del Entrevistado

0702081555
Documento de identidad

Yo Alcívar Cuenca Yaguana, estoy de acuerdo que se me identifique en la investigación, mediante la firma de este consentimiento.



Firma del Entrevistado

0702081555
Documento de identidad

Nosotros, Jhon Andres Buri Bravo y Jazmany Alexander Espinoza Jimenez, declaramos que obtuvimos de manera apropiada y de forma voluntaria el Consentimiento Informado de este tema de investigación.



Firma del entrevistador

0704442466
Documento de identidad



Firma del entrevistador

0706414257
Documento de identidad

TÉRMINO DE CONFIDENCIALIDAD

Proyecto de estudio: Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del Colegio Bachillerato “Paquisha”.

Investigadores responsables: Jhon Andres Buri Bravo, Jazmany Alexander Espinoza Jimenez.

Institución/Departamento: Universidad Técnica de Machala

Teléfono de contacto: 0981599160, 0986430565

Lugar de recogida de datos: La Bocana

Los investigadores de este proyecto se han comprometido a preservar la privacidad de las personas cuyos datos se recogerán a través de las entrevistas planteadas. Además, afirmamos que esta información solo podrá ser divulgada de forma única y exclusivamente para la ejecución de este proyecto. La información sólo podrá ser divulgada de forma anónima y se mantendrá por un período de cinco años, bajo la responsabilidad de los investigadores Jhon Andres Buri Bravo y Jazmany Alexander Espinoza Jimenez

Después de este período, se destruirán los datos.

Machala, 27 de Julio de 2021

Anexo 4. Autorización

6. Autorización de la autoridad del establecimiento educativo



CONSENTIMIENTO INFORMADO RECTOR DEL COLEGIO DE BACHILLERATO “PAQUISHA”

La Bocana, 27 de Julio de 2021

Lcdo.
Alcívar Cuenca
Rector del Colegio de Bachillerato Paquisha

Estimado director, expreso a usted un cordial saludo; y a la vez, me permito solicitarle comedidamente su consentimiento para desarrollar un trabajo de investigación en la institución que usted acertadamente dirige, para lo cual presento la siguiente información:

Título del estudio: Juegos recreativos como estrategia para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del Colegio Bachillerato “Paquisha”

Investigadores responsables: Jhon Andres Buri Bravo; Jazmany Alexander Espinoza Jimenez

Institución: Universidad Técnica de Machala

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Lugar de recogida de datos: La Bocana

El propósito de esta investigación es elaborar una guía sobre los juegos recreativos como herramienta pedagógica para reducir el sedentarismo en estudiantes de décimo grado del Colegio de Bachillerato Paquisha, como requisito para optar el título de pregrado en la Universidad Técnica de Machala.

Si la petición tiene su aceptación, solicito expresar su decisión marcando la opción correspondiente.

Si (x)

No ()



Lcdo. Alcívar Cuenca, Mgs

Rector de la Institución

Anexo 5. Cronograma

No.	Actividades	Responsable	Agosto				Septiembre				Octubre			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Fase 1	Seleccionar el requerimiento.	Estudiante Investigador												
	Recopilar y procesar información.	Estudiante Investigador												
Fase 2	Establecer los contenidos inmersos en la guía didáctica.	Estudiante Investigador												
	Diseñar una guía didáctica dirigida a la docente de educación física del subnivel superior.	Estudiante Investigador												
Fase 3	Solicitar un espacio al director y docente del área de educación física para la socialización de la guía didáctica.	Rector de la institución educativa												
	Elaborar diapositivas para la socialización de la guía didáctica.	Estudiante Investigador												

Anexo 6. Capturas de pantalla de los artículos científicos



Educación
ISSN: 0379-7082
revedu@gmail.com
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

Meneses Montero, Maureen; Monge Alvarado, María de los Ángeles
El juego en los niños: enfoque teórico
Educación, vol. 25, núm. 2, septiembre, 2001, pp. 113-124
Universidad de Costa Rica
San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44025210>

El profesor de Educación Física, afirma Vargas (1995), relaciona al individuo con la naturaleza; aprende actividades atávicas (ir a las montañas, valles, lagos, excursiones, pesca, alpinismo, natación, atletismo) que se realizan de generación en generación y no pierden vigencia.

5. Teoría de la catarsis

En esta teoría se cree que el juego sirve como una válvula de escape para las emociones reprimidas (Krauss, 1990).

Carr, un psicólogo estadounidense, establece que la catarsis es el "drenaje" de la energía que tiene posibilidades antisociales (Krauss, 1990).

Otro psicólogo, Patrick, establece que las emociones fuertes, como el miedo o la cólera, causan una serie de cambios internos en el organismo que lo exponen a respuestas agotadoras, las cuales conducen al individuo

ducta hacia determinados patrones sociales y culturales. Para el hombre identificado con tradiciones culturales, sus hábitos se perfeccionan hasta el grado de que las formas de juegos de un grupo social tienden a constituir también sus hábitos. El individuo toma las costumbres del medio que lo rodea (Vargas, 1995).

7. Teoría del juego como estimulante de crecimiento

Vargas (1995) caracteriza a la teoría dentro de un sentido biológico. En 1902, Probst y Cark promulgaron la Ley Biológica de que la función hace al órgano.

A medida que el hombre desarrolla actividad física por medio del juego prepara su

Título: El juego en los niños: enfoque teórico

Autor: Maureen Meneses Montero, María de los Ángeles Monge Alvarado

Año: 2001

Revista: Revista Educación

Enlace: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44025210>

Página(s): 120 – 121

Xihmai

Universidad La Salle Pachuca
xihmai@lasallep.edu.mx
Teléfono: (01771) 7 02 13 ext. 406
Fax: (01771) 7 03 09
ISSN (versión impresa):1870_6703
México

La observación y ciencia

En el amplio campo de la investigación la observación puede ser entendida por algunos como un método; para otros es una técnica; y aun cuando existen puntos de contacto entre método y técnica, existe una diferencia esencial; al primero lo determina en gran medida el área de estudio al que corresponde la investigación, mientras que la segunda es aplicable independientemente del área de estudio; en este sentido y para fines de este documento definiremos a la observación como una técnica que mediante la aplicación de ciertos recursos permite la organización, coherencia y economía de los esfuerzos realizados durante el desarrollo de una investigación; de esta forma, esta técnica tendrá una organización y una coherencia dependiente al método utilizado.

En otras palabras, la observación **es la forma más sistematizada y lógica para el registro visual y verificable de lo que se pretende conocer; es decir, es captar de la manera más objetiva posible, lo que ocurre en el mundo real, ya sea para describirlo, analizarlo o explicarlo desde una perspectiva científica;** a diferencia de lo que ocurre en el mundo empírico, en el cual el hombre en común utiliza el dato o la información observada de manera práctica para resolver problemas o satisfacer sus necesidades.

Título: La observación, un método para el estudio de la realidad.

Autor: Guillermo Campos y Covarrubias, Nallely Emma Lule Martínez

Año: 2012

Revista: Revista Xihmai

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>

Página(s): 49



Investigación en
Educación Médica

www.elsevier.es



METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN MÉDICA

La entrevista, recurso flexible y dinámico

Laura Díaz-Bravo, Uri Torruco-García, Mildred Martínez-Hernández, Margarita Varela-Ruiz.

Departamento de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F., México.

Recepción 16 de abril de 2013; aceptación 13 de mayo de 2013

Definición

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar.³ Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales la define como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto”.² Heinemann propone para complementarla, el uso de otro tipo de estímulos, por ejemplo visuales, para obtener información útil para resolver la pregunta central de la investigación.

Se argumenta que la entrevista es más eficaz que el cuestionario porque obtiene información más completa y profunda, además presenta la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles.

La entrevista es muy ventajosa principalmente en los estudios descriptivos y en las fases de exploración, así como para diseñar instrumentos de recolección de datos

Título: La entrevista, recurso flexible y dinámico

Autor: Laura Díaz-Bravo, Uri Torruco-García, Mildred Martínez-Hernández, Margarita Varela-Ruiz.

Año: 2013

Revista: Investigación en Educación Médica

Enlace: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Página(s): 163

Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?

Autores: Ricardo Enrique Pino Torrens
Universidad Nacional de Educación, **UNAE**
ricardo.pino@unae.edu.ec
Azogues, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-9576-1264>

Graciela de la Caridad Urías Arbolaez
Universidad Nacional de Educación, **UNAE**
graciela.urias@unaeedu.onmicrosoft.com
Azogues, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-5927-3351>

dirigir o enseñar a otros un camino, por tanto, puede ser una persona que enseña y dirige a otra para cumplir una meta, un documento donde se planifica, organiza, facilita u orienta hacia ese fin, o ambos. En este trabajo se asume que **la guía didáctica es un recurso didáctico que utiliza el docente con un fin general o específico, puede ser material o virtual y le permite planificar, orientar, organizar, dirigir o facilitar la enseñanza-aprendizaje como proceso único.**

La guía es un recurso didáctico dado que permite orientar y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, logrando la interacción dialéctica de los componentes personales (profesores-facilitadores y estudiantes-participantes) y los personalizados (objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, recursos didácticos, formas de organización de la docencia y la evaluación). Son componentes personalizados por los propios participantes, el docente

Título: Guías didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje: ¿Nueva estrategia?

Autor: Ricardo Enrique Pino Torrens, Graciela de la Caridad Urías Arbolaez

Año: 2020

Revista: Revista Cientific

Enlace: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.18.20.371-392>

Página(s): 375



Revista de Psicodidáctica
ISSN: 1136-1034
revista-psicodidactica@ehu.es
Universidad del País Vasco/Euskal
Herriko Unibertsitatea
España

Quecedo, Rosario; Castaño, Carlos
Introducción a la metodología de investigación cualitativa
Revista de Psicodidáctica, núm. 14, 2002, pp. 5-39
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
Vitoria-Gazteiz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

2.- CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA CUALITATIVA

En sentido amplio, puede definirse la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.

Taylor, S.J. y Bogdan R. (1986), sintetizan los criterios definitorios de los estudios cualitativos de la siguiente manera:

1.- La investigación cualitativa es inductiva: Así, los investigadores:

- Comprenden y desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas.

Título: Introducción a la metodología de investigación cualitativa

Autor: Rosario Quecedo, Carlos Castaño

Año: 2002

Revista: Revista de Psicodidáctica

Enlace: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

Página(s): 7

Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación

Rojas Cairampoma, Marcelo

Profesor Principal cesante de Parasitología veterinaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Decana de América).
Miembro Honorario de la Asociación Peruana de Parasitólogos
Ex Miembro Titular de la Academia Peruana de Ciencias Veterinarias
Profesor de las Escuelas de Post Grado en la Universidad Nacional San Luís Gonzaga de Ica,
Universidad Peruana Los Andes, Universidad Nacional de Cajamarca y Universidad Autónoma de Nuevo León (México)

Contacto: m_rojasc41@yahoo.es

a. **Descriptiva** (Observacional, Exploratoria, "No experimental", Formulativa, etc). Exhibe el conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación **de espacio y de tiempo** dado. Aquí se observa y se registra, o se pregunta y se registra. Describe el fenómeno sin introducir modificaciones: **tal cual**. Las preguntas de rigor son: ¿Qué es?, ¿Cómo es?, ¿Dónde está?, ¿Cuándo ocurre?, ¿Cuántos individuos o casos se observan?, ¿Cuáles se observan?. La **expresión relacional** es: "X". . . (tal cual, **como una foto**) . "Y"]

Título: Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación.

Autor: Marcelo Rojas Cairampoma

Año: 2015

Revista: REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria

Enlace: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63638739004>

Página(s): 7

Generalidades acerca de las técnicas de investigación cuantitativa

Rodríguez Cruz, Francisco ^[1]

[1] Corporación Universitaria Unitec 

Localización: Paradigmas: Una Revista Disciplinar de Investigación, ISSN-e 1909-4302, Vol. 2, Nº. 1, 2007, págs. 9-39

Idioma: español

Títulos paralelos:

Generalidades acerca das técnicas de pesquisa quantitativa
Overview of quantitative research techniques

[Texto completo \(pdf\)](#)

estudio para analizarlos en su totalidad.

7. *Método analítico-sintético:* estudia los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para examinarlas en forma individual (análisis) y luego se integran dichas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis).

8. *Método histórico-comparativo:* es un procedimiento de investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consiste en establecer la semejanza de dichos fenómenos, infiriendo una conclusión acerca de su parentesco genético, es decir, su origen común.

9. *Método histórico:* está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica. Mediante el método histórico se analiza la trayectoria concreta de la teoría y su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia.

Título: Generalidades acerca de las técnicas de investigación cuantitativa

Autor: Rodríguez Cruz Francisco N.

Año: 2007

Revista: Paradigmas: Una Revista Disciplinar de Investigación

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942053>

Página(s): 15

Rodríguez Cruz, F. N. (2007). Generalidades acerca de las técnicas de investigación cuantitativa. *Paradigmas: Una Revista Disciplinar de Investigación*, 2 (1), 9-39. [[Enlace](#)]



Revista Escuela de Administración de
Negocios
ISSN: 0120-8160
revistas@universidadean.edu.co
Universidad EAN
Colombia

Rodríguez Jiménez, Andrés; Pérez Jacinto, Alipio Omar
Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento
Revista Escuela de Administración de Negocios, núm. 82, 2017, pp. 1-26
Universidad EAN
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20652069006>

Mediante la deducción se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad.

Las generalizaciones son puntos de partida para realizar inferencias mentales y arribar a nuevas conclusiones lógicas para casos particulares. Consiste en inferir soluciones o características concretas a partir de generalizaciones, principios, leyes o definiciones universales. Se trata de encontrar principios desconocidos, a partir de los conocidos o descubrir consecuencias desconocidas, de principios conocidos; por ejemplo, obtener conclusiones prácticas referentes al comportamiento de alguna sustancia, en función de un principio o ley general que allí se aplica. La matemática es la ciencia deductiva por excelencia; parte de axiomas y definiciones para estudiar casos particulares.

6.2 Método inductivo-deductivo

El método inductivo-deductivo está conformado por dos procedimientos inversos: inducción y deducción. **La inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales.** Su base es la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan. Las generalizaciones a que se arriban tienen una base empírica.

Título: Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento

Autor: Andrés Rodríguez Jiménez, Alipio Omar Pérez Jacinto

Año: 2017

Revista: Revista Escuela de Administración de Negocios

Enlace: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>

Página(s): 10 – 11

Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 175-195. [[Enlace](https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647)]

Revisión

**LA RECREACIÓN Y SU IMPACTO EN EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Recreation and its impact on sedentarism in university students

Ph.D. Danilo Charchabal-Pérez, Universidad Nacional de Loja, Ecuador,

charchabaldanilo@hotmail.com

M.Sc. Luis R. Valverde-Jumbo, Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

M.Sc. Karen N. Macao, Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

M.Sc. Luis V. Valverde-Sinche, Universidad Nacional de Loja, Ecuador

Recibido: 15-02-2018 / Aceptado: 10-03-2018

RESUMEN

El presente artículo científico tiene como fin comprobar el nivel de clasificación de sedentarismo que tienen los estudiantes que participan en los talleres de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja. El objetivo general propuesto fue: Determinar el impacto de la recreación universitaria mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de los talleres de cultura física. Durante el proceso de investigación se utilizaron los métodos: científico, analítico, sintético y descriptivo; que están dentro del enfoque predominante mixto cuali – cuantitativo, el tipo de diseño fue cuasi-experimental al trabajar con un solo grupo y aplicar un pre test y un post-test. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y un test técnico de clasificación del sedentarismo. Los resultados de la investigación muestran que cumplieron los objetivos planteados en la investigación, podemos decir que se aplicó como fase final el postest del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios y Juego recreativos, permitió que los estudiantes investigados transformaran su nivel de sedentarismo inicial que era: Luego de estos resultados basados en el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación, podemos decir que se aplicó como fase final el postest del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación

Título: La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios.

Autor: Danilo Charchabal-Pérez, Luis Rafael Valverde-Jumbo, Karen N. Macao, Luis V. Valverde-Sinche

Año: 2018

Revista: Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399859>

Página(s): 174

Título :	Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios.
Autor :	Cartagena Marino, Isaac Saúl
Tutor(es):	Brito Enrique
Palabras clave :	ACTIVIDAD SEDENTARISMO EPIDEMIOLOGICO CONSECUENCIA
Fecha de publicación :	2016
Editorial :	Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.
Tipo:	bachelorThesis
Resumen :	El estudio de los beneficios de la práctica regular de alguna actividad física y de los riesgos derivados de un estilo de vida sedentario, han sido objeto de investigación en numerosos estudios epidemiológicos, todavía muchas personas (incluso sujetos con alto nivel educacional) mantienen comportamientos visiblemente sedentarios, tal es el caso de un grupo de discentes de la Unidad Educativa La Luz de Dios en la ciudad de Guayaquil. La presente investigación tiene como objetivo primordial aplicar un programa de actividades físicas, recreativas, para reducir este problema de salud, mediante la utilización de diferentes métodos del nivel teórico y nivel empírico, se detectó un grupo de estudiantes de este centro educativo que realizan una insuficiente actividad física en su conducta cotidiana.
Descripción :	Documento en pdf.
URI :	http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/28214
Aparece en las colecciones:	alava cedeño deaniel armando

comportamientos visiblemente sedentarios, tal es el caso de un grupo de discentes de la Unidad Educativa La Luz de Dios en la ciudad de Guayaquil. La presente investigación tiene como objetivo primordial aplicar un programa de actividades físicas, recreativas, para reducir este problema de salud, mediante la utilización de diferentes métodos del nivel teórico y nivel empírico, se detectó un grupo de estudiantes de este centro educativo que realizan una insuficiente actividad física en su conducta cotidiana. En partir de sus gustos y preferencias. Los resultados obtenidos demuestran la efectividad del plan de actividades para reducir los estilos de comportamiento sedentarios.

Título: Guía de actividades físico-recreativas para reducir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Luz de Dios.

Autor: Cartagena Marino Isaac Saúl

Año: 2016

Editorial: Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Enlace: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/28214>

Página(s): VII



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE ESTRATEGIAS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y APLICACIONES PRÁCTICAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Jayson Andrey Bernate*
Email: jbernatel@uniminuto.edu.co

Elizabeth Rincón Fonseca*
Email: erinconfons@uniminuto.edu.co

José Ernesto López Cruz*
Email: jlopezcruz@uniminuto.edu.co

*Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO-Facultad de Educación LEFD.

RESUMEN

El presente artículo propuesto pretende determinar las estrategias en las cuales la Educación Física (EF) interviene para disminuir el sedentarismo. Los objetivos de este estudio parten de reconocer los conceptos clave como sedentarismo, salud, actividad física, EF, promoción de la salud y estilos de vida saludable a partir de diferentes autores, los cuales permiten entender el impacto de las estrategias educativas en pro de disminuir el sedentarismo. La metodología de investigación desarrollada fue la revisión documental incluyendo protocolos de búsqueda de información mediante la fase heurística, iniciando con el rastreo y búsqueda de artículos, tesis y E-book en bases de datos como EBSCO, Host, Dialnet Plus, Scielo, Google Académico, Pubmed, Web of Science, Scopus y revistas indexadas con palabras claves para establecer que estrategias aportan a la disminución del sedentarismo. Como principal hallazgo se socializaron las diferentes metodologías de la EF para combatir el sedentarismo por medio de programas pedagógicos especializados, investigaciones científicas académicas y revisión de sistemas legales de promoción y divulgación de salud a pares académicos. La principal conclusión de esta revisión estableció que la EF es el escenario clave para que los niños y adolescentes adquieran hábitos de vida y disminuyan la problemática del sedentarismo, además de combatirla por medio de programas de actividad física tanto escolar como extra escolar.

Título: Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes.

Autor: Jayson Andrey Bernate, Elizabeth Rincón Fonseca, José Ernesto López Cruz

Año: 2020

Revista: EmásF, Revista Digital de Educación Física.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>

Página(s): 137

Beneficios del juego en la acción pedagógica

Cristina C. Achavar Valencia¹

Recibido 10 de agosto de 2019 · Aceptado 30 de octubre de 2019

El juego es un cometido que influye en procesos de autoorganización y desarrollo que contribuyen en la cognición. Supone la coordinación sensorio-motriz, base de la inteligencia y la cognición. Desde esta perspectiva encarnada, el significado se construye en circunstancias activas en el mundo y el entorno, es decir emerge de complejos procesos de acoplamiento estructural. La cognición depende de las experiencias originadas en la posesión de un cuerpo con aptitudes sensorio-motrices, que “están encastradas en un contexto biológico, psicológico y cultural más amplio” (Varela, Thompson & Rosch,

Título: Beneficios del juego en la acción pedagógica

Autor: Cristina C. Achavar Valencia

Año: 2019

Revista: Foro Educativo

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7287886>

Página(s): 119

Achavar Valencia, C. C. (2019). Beneficios del juego en la acción pedagógica. *Foro Educativo*, (33), 115-122. [[Enlace](#)]

La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil
The importance of playing and its benefits in the areas of child development

Patricia Solís García¹

¹Universidad Internacional de La Rioja, email: patricia.solis@unir.net
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2962-5819>

Recepción: 12 de julio de 2018

Aceptación: 1 de noviembre de 2018

Voces de la educación
ISSN 2448-6248 (electrónico)



Volumen 4 Número 7
ISSN 1665-1596 (impresa)

Como hemos comprobado el juego tiene un importante papel en el desarrollo de la afectividad e identidad en las etapas iniciales permitiendo la libre expresión de emociones y el uso de la imaginación. Asimismo no cabe duda tampoco de la importancia de esta actividad para el adecuado desarrollo psicomotor del niño ayudando a la integración sensoriomotora y contribuyendo por ello también al progreso de las estructuras cognitivas. En cuanto al desarrollo de la creatividad y la flexibilidad el juego cobra un protagonismo especial, de igual modo **mediante el juego se adquieren pautas de comunicación y socialización.**

La importancia de las actividades creativas y las oportunidades de juego dentro del entorno preescolar y de la escuela temprana se reconoce cada vez más (Hartley et al., 2013). En este

Título: La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil.

Autor: Patricia Solís García

Año: 2018

Revista: Voces De La Educación

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536>

Página(s): 47



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LOS JUEGOS POPULARES Y SU APORTE DIDÁCTICO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Marlene Margarita Mendoza Yépez

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.
magui7124@hotmail.com

Edison (Tarpuk) Analuiza A.

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.
llactaecuador1@hotmail.com

Lilia Lara Chalá

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.
lily-lara-2@hotmail.com

El juego como tal en las clases de educación física es un coadyuvante en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de las formas básicas, capacidades básicas (resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación, orientación y ritmo, etc.), por tanto se asegura que al aprovechar el juego popular en las clases de Educación Física se estaría contribuyendo enormemente con el trabajo intelectual, afectivo y manual que realiza el estudiante dentro del aula.

A los juegos se les considera como actividades placenteras y agradables que generan un desarrollo integral. El juego logra que la activación física y mental trabaje en conjunto para que el niño o el adolescente aprendan de su propia experiencia. La interacción entre el cuerpo, la mente y el mundo externo, permiten al niño mover su cerebro mediante la imaginación transportándole a un universo en el cual puede sentir, investigar, crear, conocer, descubrir y expresar sus emociones verdaderas. Además, aprende en interacción con su entorno, comparte con sus iguales, toma conciencia de sí mismo, conoce y acepta a los demás, se propone y cumple objetivos. (Crespillo, 2010; Lobato, 2005)

Título: Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de Educación física

Autor: Marlene Margarita Mendoza Yépez; Edison Analuiza A.; Lilia Lara Chalá

Año: 2017

Revista: EmásF: revista digital de educación física

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536>

Página(s): 80; 82

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano



Ver/Abrir

[WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf \(436.7Kb\)](#)

Citación

Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Export

Descripción

8 p.

Número de documento

WHO/NMH/PND/18.5

Idioma

español

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Sin embargo, gran parte del mundo se está volviendo menos activo. **A medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan. En algunos países estos niveles pueden llegar hasta el 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización.**

Si no se actúa para aumentar los niveles de actividad física, los costos conexos seguirán aumentando, lo que repercutirá negativamente en los sistemas sanitarios, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de las comunidades y la calidad de vida.

Título: Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano

Autor: Organización Mundial de la Salud.

Año: 2019

Revista: Organización Mundial de la Salud.

Enlace: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>

Página(s): 2

Washington Fabricio García Matamoros ¹

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Sedentary in children and adolescents: Increasing risk factor

*Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 3 núm. 1,
enero, ISSN: 2588-073X, 2019, pp. 1602-1624*

DOI: [10.26820/recimundo/3.1.enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.1.enero.2019.1602-1624)

URL: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Código UNESCO: 3204.02 Enfermedades Profesionales

Tipo de Investigación: Artículo de Investigación

Editorial Saberes del Conocimiento

Recibido: 15/11/2018

Aceptado: 18/12/2018

Publicado: 25/01/2019

Correspondencia: dr_fabriciogarcia@yahoo.com

Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Washington Fabricio García Matamoros

Actualmente se puede apreciar como los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse; asimismo, se señalan los medios de comunicación, los cuales también son un factor determinante, ya que no incentivan a la juventud a tener una vida activa y sana, lanzando publicidades y programaciones que hacen que los jóvenes presten más atención a la televisión, que a tener y conocer los beneficios de la actividad física. En base a esto, autores como Vera y Call (2015), expresen:

Título: Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento

Autor: Washington Fabricio García Matamoros

Año: 2019

Revista: Recimundo

Enlace: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

Página(s): 1606

Literature review methodology for scientific and information management, through its structuring and systematization
Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización

Eduardo Gómez-Luna ^a, Diego Fernando-Navas ^b, Guillermo Aponte-Mayor ^c
& Luis Andrés Betancourt-Buitrago ^d

^a Dr. Ing Electricista, Grupo GRALTA, Universidad del Valle, Colombia eduardo.gomez@correounivalle.edu.co

^b M.Sc, Ing. Electricista, Profesor Asistente, Grupo GRALTA, Universidad del Valle, Colombia diego.navas@correounivalle.edu.co

^c Dr. Ing. Electricista, Profesor Titular, Grupo GRALTA, Universidad del Valle, Colombia guillermo.aponte@correounivalle.edu.co

^d M.Sc, Ing, Grupo GAOX, Universidad del Valle, Colombia luisandresbetancourt@gmail.com

Received: February 11th, 2013. Received in revised form: November 13th, 2014. Accepted: February, 18th, 2014

1. Introducción

El trabajo de revisión bibliográfica constituye una etapa fundamental de todo proyecto de investigación y debe garantizar la obtención de la información más relevante en el campo de estudio, de un universo de documentos que puede ser muy extenso [1]. Dado que en la actualidad se dispone de mucha información científica y su crecimiento es exponencial, el problema de investigar es precedido por el ¿cómo? manejar tanta información de forma eficiente [2].

La revisión bibliográfica o estado del arte correspondiente a

Título: Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización.

Autor: Eduardo Gómez-Luna, Diego Fernando-Navas, Guillermo Aponte-Mayor, Luis Andrés Betancourt-Buitrago

Año: 2014

Revista: DYNA: revista de la Facultad de Minas. Universidad Nacional de Colombia. Sede Medellín.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4717293>

Página(s): 158

ORIGINAL

**SIGNIFICACIÓN SOCIAL DE LA RECREACIÓN EN LA DISMINUCIÓN DE CONDUCTAS
INADECUADAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 -10 AÑOS DE EDAD DE LA COMUNIDAD**

CAMILO CIENFUEGOS

**Social significance of the Recreation in the reduction of inappropriate behaviors in boys and girls of 8 -10
years of age of the Camilo Cienfuegos community**

M. Sc. Dadney Ariadna Fonseca-Díaz , Profesora auxiliar, Universidad de Granma,
dfonsecad@udg.co.cu Cuba

M. Sc. Yarleydis Avila-Ponce, Profesor auxiliar, Universidad de Granma,
dfonsecad@udg.co.cu Cuba

M. Sc. Miladis del Rosario Ríos-Góngora, Profesora auxiliar, Universidad de Granma
dfonsecad@udg.co.cu Cuba

Recibido: 22/09/2017 Aceptado: 20/10/2017

INTRODUCCIÓN

Históricamente la Recreación ha desempeñado un papel relevante en la sociedad en cuanto al desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para propiciar salud mental, de esta manera, contribuye significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo. Con el triunfo de la Revolución se crean las premisas políticas y sociales para un trabajo orientado a la prevención y reeducación de conductas antisociales.

Título: Significación social de la recreación en la disminución de conductas inadecuadas en niños y niñas de 8 -10 años de edad de la comunidad Camilo Cienfuegos.

Autor: Dadney Ariadna Fonseca-Díaz, Yarleydis Avila-Ponce, Miladis del Rosario Ríos-Góngora.

Año: 2017

Revista: Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210526.pdf>

Página(s): 268

Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017

Pedro Javier Navarrete Mejía

Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana, Instituto de investigación. Centro de Investigación de Epidemiología clínica y Medicina Basada en Evidencia. Lima, Perú

<http://orcid.org/0000-0002-9809-6789>

José Francisco Parodi García

Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana, Instituto de investigación. Centro de investigación del Envejecimiento. Lima, Perú.

<http://orcid.org/0000-0002-0336-0584>

Enrique Vega García

Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C, United States of América

<http://orcid.org/0000-0003-0498-7407>

Arturo Pareja Cruz

Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana, Instituto de investigación. Centro de investigación de Infectología e inmunología. Lima, Perú

<http://orcid.org/0000-0002-5988-5515>

Juan Carlos Benites Azabache

Universidad Privada Norbert Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú.

<http://orcid.org/0000-0003-0228-4994>



PDF

HTML

Publicado
2019-04-01

Horizonte Médico (Lima)

Abreviado: Horiz. Med. (Lima)

e-ISSN: 2227-3530

p-ISSN: 1727-558X

DOI: 10.24265/horizmed

Editorial: Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana.

Nuestras redes

Perfiles académicos



Síguenos



Pedro Javier Navarrete Mejía, José Francisco Parodi García, Enrique Vega García, Arturo Pareja Cruz, Juan Carlos Benites Azabache

DISCUSIÓN

Los jóvenes peruanos que optan por la educación superior técnica la desarrollan, por lo general, inmediatamente después de terminar la educación secundaria, lo cual se produce entre los 16 y 17 años de edad.

El sobrepeso u obesidad tienen una influencia negativa en torno a la capacidad de realizar actividad física, especialmente cuando está ligado a dolencias que limitarían el desarrollo de actividades (por dolores articulares, mayor cansancio, etc.). Los niveles de

El sedentarismo es un problema de salud pública, lo cual es más preocupante cuando está presente en jóvenes; la población en formación académica es muy vulnerable al problema. Los estudiantes están sentados durante periodos prolongados y pasan de estar activos a un estado sedentario en todo momento, independientemente del nivel de actividad física que tengan ⁽¹¹⁻¹³⁾. Los niveles de actividad física en el grupo de estudiantes sedentarios del estudio, estudio (242,17 ETM min/semana) se encuentra, marcadamente, por debajo de 600 EMT min/semana recomendado por la Organización Mundial de la Salud ⁽¹⁾.

Título: Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017

Autor: Pedro Javier Navarrete Mejía, José Francisco Parodi García, Enrique Vega García, Arturo Pareja Cruz, Juan Carlos Benites Azabache

Año: 2019

Revista: Horizonte Médico (Lima)

Enlace: <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>

Página(s): 51



El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes

Sedentarism and benefits of physical activity in adolescents

Estilo de vida sedentário e beneficios da atividade física em adolescentes

Ángel Freddy Rodríguez-Torres^I
afrodriguez@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

Angie Cristina Cusme-Torres^{II}
accusme@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5503-3198>

Andrea Elizabeth Paredes-Alvear^{III}
andrea.paredes@17d11.mspz2.gob.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7333-988X>

Correspondencia: afrodriguez@uce.edu.ec

Ciencias técnicas aplicadas
Artículo de investigación

*Recibido: 05 de julio de 2020 *Aceptado: 20 de agosto 2020 * Publicado: 28 de septiembre de 2020

Desarrollo

Sedentarismo

Para Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez y Rodríguez (2015) la conducta sedentaria se la concibe como la falta de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y que se caracteriza por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético, como: ver televisión, estar acostado o sentado. De igual manera Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011), manifiestan que un estilo de vida sedentario significa que no se hace ejercicio de forma

1166

Pol. Con. (Edición núm. 49) Vol. 5, No 09, septiembre 2020, pp. 1163-1178, ISSN: 2550 - 682X

Título: El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes

Autor: Ángel Freddy Rodríguez-Torres, Angie Cristina Cusme-Torres, Andrea Elizabeth Paredes-Alvear

Año: 2020

Revista: Polo del Conocimiento

Enlace: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778/3425>

Página(s): 1116

Actividades Recreativas para Fortalecer el Rendimiento Escolar de los Estudiantes

Autora: Ayari Carmen Gelvis Gonzalez
Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt", **UNERMB**
ayagel69@hotmail.com
Zulia, Venezuela

2.8.2. Recreación escolar

De acuerdo a la opinión de Ruiz (2015) define la recreación escolar todas aquellas actividades agradables, sometidas a reglas muy sencillas realizadas en un ambiente de alegría y diversión. Estas actividades han sido establecidas atendiendo criterios a saber según el grado de participación puede ser:

Activas: se sobre entiende la participación de la persona es activa.

Pasiva: el participante solo cumple funciones de observador y de oyente.

Título: Actividades Recreativas para Fortalecer el Rendimiento Escolar de los Estudiantes

Autor: Ayari Carmen Gelvis Gonzalez

Año: 2017

Revista: Revista Scientific

Enlace: <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2017.2.4.3.46-63>

Página(s): 60

21

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE TENSIÓN ARTERIAL EN MUJERES HIPERTENSAS

PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES AND THEIR INFLUENCE ON THE REDUCTION OF BLOOD VOLTAGE LEVELS IN HYPERTENSIC WOMEN

Lic. Lázaro Cabrera Gavilán¹

E-mail: lcvavilan@upr.edu.cu

MSc. Gustavo Herrera Cristo¹

Lic. Odalys Díaz Toca¹

¹Centro Universitario Municipal. Los Palacios. Pinar del Río. Cuba.

- Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de *mover su cuerpo*, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Características de las actividades físico-recreativas en relación con el tratamiento de la hipertensión arterial.

Título: Actividades físico-recreativas y su influencia en la disminución de los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas.

Autor: Lázaro Cabrera Gavilán, Gustavo Herrera Cristo, Odalys Díaz Toca.

Año: 2018

Revista: Revista Conrado

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200021

Página(s): 130



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

TRANSITANDO DEL JUEGO MOTRIZ A LA LUDOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Héctor Jesús Pérez Hernández

Docente de la Licenciatura en Educación Física de la Escuela Normal "Enrique C. Rebsamen" de Xalapa, Veracruz, México
perezhdez.benv@gmail.com

César Simoni Rosas

Docente de la Licenciatura en Educación Preescolar de la Escuela Normal Superior Federalizada del Estado de Puebla, Puebla, México
cesar.simoni1977@gmail.com

Lo primero que hay que tener claro es para qué usar el juego, cuáles son mis objetivos. Los juegos son un potente motor de desarrollo del aprendizaje, tienen siempre un objetivo por el cual es ideal: el juego dinamiza y nos desafía a mejorar. Cualquier juego se puede adaptar a un objetivo concreto dentro del aula. En algunos se manifiestan de manera más evidente que en otros, por eso es muy importante saber elegir bien cuál de ellos utilizar o diseñar.

Título: Transitando del juego motriz a la ludomotricidad en educación física

Autor: Héctor Jesús Pérez Hernández, César Simoni Rosas

Año: 2019

Revista: EmásF: revista digital de educación física

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7063105>

Página(s): 48

EL JUEGO Y SU IMPORTANCIA CULTURAL EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS EN EDUCACIÓN INICIAL
PLAY AND ITS CULTURAL IMPORTANCE IN THE LEARNING OF CHILDREN IN EARLY EDUCATION

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949>

AUTORA: Ana Andrade Carrión^{1*}

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: alac1969@yahoo.es

Fecha de recepción: 30 / 09 / 2019

Fecha de aceptación: 25 / 01 / 2020

A través del juego los alumnos se preparan para la vida futura, para alcanzar metas, sentir satisfacción, descargar energías, conseguir alivio a sus frustraciones, y, generar un El componente lúdico favorece el desarrollo de las capacidades y el equilibrio personal, potenciar actitudes y valores, como el respeto por el derecho propio y de los demás, aprendiendo a pactar, a llegar a consensos, a saber, esperar, a discutir en vez de pelear. Las capacidades motrices se desarrollarán en un sin números de actividades y momentos de juego.

Título: El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial.

Autor: Ana Lucía Andrade Carrión

Año: 2020

Revista: Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7398049.pdf>

Página(s): 136

Este texto ha sido revisado por Lectores Pares Académicos

EDITORIAL MAR Y TRINCHERA

Director general: Sr. Manuel Gil Flores
Sub director: Ing. Sina Mondavi Sobi
Editor general: Dr. Luis Ronquillo Triviño, PhD.
Asesor jurídico: Dr. Washington Zambrano Reyes, PhD.
Director ejecutivo: Lic. Pablo Barreiro Macías, Mg.
Subdirector ejecutivo: Dr. Leonardo Moreira Delgado, PhD.

Grupo Editorial Mar y Trinchera
Textos académicos
Colección: Saberes Académicos

Sede Editorial:
Asociación de Profesores Universitarios (APU)
Dirección: Vía a San Mateo, oficinas APU.
Telf. 2924471- 0990862185

e-mail: victorgilflores67@hotmail.com
www.marytrinchera.com

Diagramación General y Portada: Dr.PhD.Luis E. Ronquillo Triviño

ISBN: 978-9942-8757-1-6

Derecho de autor
Primera edición: 2019 - Editorial Mar y Trinchera
Tirajes: impreso: 100
Manta-Manabí-Ecuador

ISBN: 978-9942-8757-1-6



Consejo Editorial Interno:

Victor Delgado, Lewin Perez, Digna Mera, Johnny Villafuerte, Rosa Macías

comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre” (p. 1).

Por tanto, los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse y su finalidad, entre los que lo realizan, es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas; por ello, se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Por lo general, implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza. Lo esencial es el aspecto

Título: Juegos recreativos para la optimización del equilibrio motriz de los niños y niñas de 1er año de educación básica.

Autor: Víctor Hugo Delgado Zurita, Lewin José Perez Plata, Digna Galud Mera Quimís, Johnny Villafuerte Holguín, Rosa Lucía Macías Acosta

Año: 2019

Editorial: Empresa Editorial Mar y Trinchera Edición de Libros

Enlace: <https://isbn.cloud/9789942875716/juegos-recreativos-para-la-optimizacion-del-equilibrio-motriz-de-ninos/>

Página(s): 36

La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género

Autor:

María Elisa Cedeño Barreto¹

Dirección para correspondencia: mcedeno7549@puccm.edu.ec

Fecha de recepción: 27 de mayo del 2019

Fecha de aceptación: 28 de agosto del 2019

Fecha de publicación: 7 de octubre del 2019

Citación/como citar este artículo: Cedeño, M. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género. *Rehuso*, 4(3), 99-106. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/2039>

Total	20	100%
-------	----	------

Fuente: elaboración propia

Las actividades lúdicas son esenciales en los procesos formativos. Los profesores consultados indicaron en su mayoría que emplean este tipo de juegos recreativos para explicar la equidad de género. De esta manera, un 70% manifestó que siempre lo hace, un 20% señaló que casi siempre y apenas un 10% sostuvo que a veces. El ítem nunca no obtuvo opciones favorables de respuesta.

Es preciso destacar que el profesor debe generar un ambiente igualitario en el aula y hacer que los estudiantes compartan responsabilidades y trabajen juntos para completar tareas o resolver problemas surgidos en actividades lúdicas. Los docentes, además, deben prestar atención y vigilar que no surjan expresiones o comportamientos sexistas. Si ocurren, se tiene que aprovechar la ocasión para introducir actividades de reflexión sobre la igualdad de género.

Actividades para abordar la equidad de género

Lo siguiente que se les consultó a los profesores fue acerca de la especificación de actividades para el tratamiento de la equidad de género.

Tabla 2. ¿Qué tipo de actividades lúdicas emplea usted para el abordaje de la equidad de género?

Aspectos	Profesores	Porcentaje
Deportes mixtos	8	40%

Título: La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género.

Autor: María Elisa Cedeño Barreto

Año: 2019

Revista: ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7090653>

Página(s): 101

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16
Número 2 | 2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

D:\servicios forobet
grafico\CLIENTES\FE

ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148

Revista PODIUM, mayo-agosto 2021; 16(2): 359-368



PODIUM
REVISTA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
EN LA CULTURA FÍSICA

Este fenómeno se presenta cada vez más en edades tempranas, por lo que su prevención constituye una prioridad para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la que requiere de la mayor cantidad de políticas intersectoriales implicadas.

Los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícitas un gasto calórico elevado como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior, donde el gusto por la práctica de actividades físicas va desapareciendo de forma general.

El ejercicio físico regular constituye una alternativa en el mejoramiento de la condición física, desde la enseñanza inicial hasta la universidad, por lo que incrementar los niveles de actividad física en estas edades se convierte en una de las premisas fundamentales para el mejoramiento de la salud, desde un enfoque preventivo.

Múltiples han sido las investigaciones que en estos últimos años han aportado un significativo referente teórico, a partir de trabajos desarrollados en Universidades de América sobre el tema, que evidencian una tendencia al incremento del peso corporal. Estas manifestaciones se caracterizan por desarrollarse en períodos inactivos y se

Título: Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar

Autor: Osmany Agüero Fuentes, Yidier Pons Gámez, Yoanni Gil López, Rafael Ernesto Licea Mojen

Año: 2019

Revista: Revista PODIUM

Enlace:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199624522021000200359&lang=es

Página(s): 362

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra,
por cualquier medio, sin la autorización escrita del editor.



DERECHOS RESERVADOS © 2014, respecto a la sexta edición por
MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Edificio Punta Santa Fe
Prolongación Paseo de la Reforma 1015, Torre A
Piso 17, Colonia Desarrollo Santa Fe,
Delegación Álvaro Obregón
C.P. 01376, México D.F.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736

ISBN: 978-1-4562-2396-0
ISBN: 978-607-15-0291-9 (de la edición anterior)

Diseños no experimentales

¿Qué es la investigación no experimental cuantitativa?

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que **no** hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la **investigación no experimental** es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009b).

Investigación no experimental Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos.

En un experimento, el investigador prepara deliberadamente una situación a la que son expuestos varios casos o individuos. Esta situación consiste en recibir un tratamiento, una condición o un estímulo en determinadas circunstancias, para después evaluar los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento o tal condición. Por decirlo de alguna manera, en un experimento se “construye” una realidad.

Título: Metodología de la investigación 6ta ed.

Autor: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, María del Pilar Baptista Lucio.

Año: 2014

Editorial: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Enlace:

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Página(s): 152



Revista Cubana de Salud Pública
ISSN: 0864-3466
ISSN: 1561-3127
Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas

Moreno-Bayona, Jesús Alberto
Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia
Revista Cubana de Salud Pública, vol. 44, núm. 3, 2018, Julio-Septiembre, pp. 553-566
Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21459232009>

Existen muchas definiciones de sedentarismo, entre las que se pueden resaltar: como la persona que no realiza al menos 30 min de ejercicio en la mayoría de los días de la semana o aquel que no gasta más de 600 equivalentes metabólicos METs/min semanales.⁽¹⁾ De igual forma, se considera sedentarismo, cualquier actividad física que consuma menos de 1,5 equivalentes metabólicos (METs), tales como permanecer sentado, ver televisión, utilizar el computador, leer o dormir. Este comportamiento sedentario se ha identificado como un factor de riesgo independiente de la actividad física, para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles tales como: diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico y depresión, entre muchas otras, que afectan la calidad de vida de las personas. Se ha visto una disminución en la acción de la enzima lipoprotein-lipasa, que explicaría la relación entre

Título: Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia

Autor: Moreno-Bayona, Jesús Alberto

Año: 2014

Revista: Revista Cubana de Salud Pública

Enlace <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21459232009>

Página(s): 555

ANÁLISIS DE LA VALORACIÓN A LA GESTIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTES REFERIDOS EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD**ANALYSIS OF THE VALUATION OF STUDENTS TO ACADEMIC MANAGEMENT PROCEDURES REFERRED TO THE QUALITY MANAGEMENT SYSTEM****Autor:**

Pérez Chávez, L.

Entre las necesidades humanas, están la de ocio y deporte, por lo tanto deben ser satisfechas. El ocio y la recreación permiten movilizarse y optimizar las capacidades humanas, motiva vivirlos como medio de satisfacción, se observarán mejoras en quienes lo practican, tanto en lo social como en lo personal (Lema & Monteagudo, 2016).

Múltiples son los estudios sobre las ventajas del deporte para la humanidad, se ha llegado a afirmar que no hay edad específica, pero sí existirán limitaciones naturales. El deporte cubre tres dimensiones, social, biológica y psicológica, podrían ser otras, porque los logros son de una formación integral;

Título: Análisis de la valoración a la gestión de recreación y deportes referidos en el sistema de gestión de la calidad

Autor: Pérez Chávez, L.

Año: 2020

Revista: TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud

Enlace:

https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_70ebde6fbba44ee0b90eafbc27bc7416.pdf

Página(s): 84



REVISIÓN

Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral

Sedentism, an emergency Public Health trouble and the need to include it as a work risk in México

Alan Pedraza Méndez

Universidad Politécnica de Pachuca. Pachuca, Hidalgo. México

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: alanpedraza.m@gmail.com (Alan Pedraza Méndez).

Recibido el 2 de noviembre de 2018; aceptado el 11 de noviembre de 2018.

JONNPR. 2019;4(3):324-34
DOI: 10.19230/jonnpr.2851

Como citar este artículo:
Pedraza Méndez A. Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral.
JONNPR. 2019;4(3):324-34. DOI: 10.19230/jonnpr.2851

trabajo o en el medio en que el trabajador se ve obligado a prestar sus servicios⁽⁶⁾, es de destacarse que la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, faculta a la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, en su artículo 40, fracción XI, para estudiar y ordenar las medidas de seguridad e higiene industriales para la protección de los trabajadores, es decir que la misma Secretaría sería la misma quien podría ir dictando la pauta sobre los cambios propuestos de acuerdo a las necesidades y cambios en los accidentes y enfermedades laborales, tal cual es el caso del sedentarismo⁽⁷⁾.

Sedentarismo, la concepción y método de medición

El término sedentarismo desde un punto de vista antropológico, proviene del latín "sedre" o la acción de "tomar asiento" y que en aquellos tiempos se utilizaba para diferenciar a una población que era nómada de una que se establecía en un solo lugar con respecto a las comodidades que dicho lugar representaba.⁽⁸⁾

Existen trabajos como los de Morris y Paffenbarger^(9,10) que analizaron la actividad física efectuada por los colaboradores y choferes de autobuses de Londres y los oficinistas de

Título: Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral.

Autor: Alan Pedraza Méndez

Año: 2019

Revista: Journal, Of Negative Y No Positive Result

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7016276>

Página(s): 328

La Investigación Cualitativa

Autores: María Auxiliadora Guerrero Bejarano

Localización: INNOVA Research Journal, ISSN-e 2477-9024, Vol. 1, Nº. 2, 2016, págs. 1-9

Idioma: español

Texto completo (pdf)

Dialnet Métricas: 7 Citas

Resumen

La investigación cualitativa es uno de los tipos de investigación más usado. Este estudio analiza las bases de la investigación cualitativa, sus enfoques, planeamiento y herramientas necesarias para su buena implementación. El propósito del estudio es poder comprender y demostrar la fortaleza de esta metodología de investigación.

Esencia de la investigación cualitativa

La investigación Cualitativa se centra en comprender y profundizar los fenómenos, analizándolos desde el punto de vista de los participantes en su ambiente y en relación con los aspectos que los rodean. Normalmente es escogido cuando se busca comprender la perspectiva

Título: La Investigación Cualitativa

Autor: María Auxiliadora Guerrero Bejarano

Año: 2016

Revista: INNOVA Research Journal

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920538>

Página(s): 2

Conrado

versión impresa ISSN 2519-7320 versión On-line ISSN 1990-8644

Conrado vol.14 no.62 Cienfuegos abr.-jun. 2018

ARTÍCULO ORIGINAL

EL JUEGO EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS

THE GAME IN PRESCHOOL EDUCATION. HISTORICAL FOUNDATIONS

MSc. María Elena Cuellar Cartaya, MSc. [Miriam Tenreyro Mauriz](#), MSc. Gisela Castellón León

Mi SciELO

- [Servicios personalizados](#)
- Servicios Personalizados**
- Revista
- SciELO Analytics
- Artículo
- [Español \(pdf\)](#)
- [Artículo en XML](#)
- [Referencias del artículo](#)
- [Como citar este artículo](#)
- SciELO Analytics
- [Enviar artículo por email](#)
- Indicadores
- Links relacionados
- Compartir

A través de los juegos didácticos se puede lograr una mayor interiorización y profundización de los contenidos, por la repetición constante y variada, además su aplicación en las clases rompe con el formalismo, logrando un mayor protagonismo estudiantil. Para Groos (1902), filósofo y psicólogo; el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Está basada en los estudios de Darwin que indica que sobreviven las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio. Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia. Para Groos, el juego es pre ejercicio de funciones necesarias para la vida adulta. porque contri-

Título: El juego en la educación preescolar. Fundamentos históricos

Autor: María Elena Cuellar Cartaya, Miriam Tenreyro Mauriz, Gisela Castellón León

Año: 2018

Revista: Revista Conrado

Enlace:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200020

Página(s): 121



Revista Colombiana de Antropología
ISSN: 0486-6525

Instituto Colombiano de Antropología e Historia - ICANH

Beaud, Stéphane

El uso de la entrevista en las ciencias sociales. En defensa de la “entrevista etnográfica”¹

Revista Colombiana de Antropología, vol. 54, núm. 1, 2018, pp. 175-218

Instituto Colombiano de Antropología e Historia - ICANH

DOI: <https://doi.org/10.22380/2539472X.368>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105056206006>

La entrevista como situación de observación

La experiencia de la investigación demuestra que una entrevista a profundidad solo tiene sentido realmente dentro de un “contexto”, en función del lugar y del momento de la entrevista²⁶. **La situación de entrevista es, por sí sola, una escena de observación, más exactamente, solo la observación de la escena social (lugares y personas) que constituye la entrevista proporciona elementos para su interpretación.**

En las entrevistas que pude realizar con padres obreros o sus hijos estudiantes que vivían en un barrio muy degradado de la región de Sochaux-Montbéliard, la observación de los lugares —cuando me dejaban acceder a los apartamentos²⁵— demostraba claramente cómo los habitantes de estos edificios en mal estado, objeto de promesas eternas de remodelación, intentaban mediante la distribución de su espacio interior poner distancia con la “ciudad” (la “pordumbre” del mundo exterior): la limpieza de los apartamentos contrastaba con la suciedad de las escaleras; el aspecto nuevo de los papeles tapiz, con la pintura descascarada y los revestimientos de las paredes decrepitas; el sonido del

jóvenes y viejos, hombres y mujeres, campesinos y ciudadanos, franceses e inmigrantes, pero también con supervisores, fueran “monitores”, jefes de equipo o contra maestres) le permitió acumular un gran conocimiento tanto de la fábrica —acerca de métodos de producción y de cambios del trabajo obrero, de la vida social y sindical de estos talleres— como de lo que ocurre “fuera de ella” (barrio, escuela, vida política local, etc.), lo cual le dio sentido al trabajo

Título: El uso de la entrevista en las ciencias sociales. En defensa de la “entrevista etnográfica”

Autor: Stéphane Beaud

Año: 2018

Revista: Revista Colombiana de Antropología.

Enlace <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1050/105056206006/105056206006.pdf>

Página(s): 189

Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes

Autores: Manuel Castro Sánchez, Marta Linares Manrique, Silvia Sanromán Mata, Antonio José Pérez Cortés

Localización: Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, ISSN-e 2386-8333, Vol. 3, Nº. 2, 2017 (Ejemplar dedicado a: Mayo 2017), págs. 241-255

Idioma: español

Títulos paralelos:

Analysis of sedentary behaviors, physical activity and use of videogames on adolescents

El sedentarismo es uno de los principales problemas a nivel mundial, considerada una epidemia global por la Organización Mundial de la Salud (Alustiza, 2004). Las sociedades actuales se caracterizan por sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas. A esto hay que sumarle que durante los últimos años, aparece la condición del “*sedentarismo tecnológico*”, que está provocando un aumento considerable de las conductas sedentarias de la población actual debido a la masiva implantación de dispositivos tecnológicos en los hogares.

Título: Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes.

Autor: Manuel Castro Sánchez, Marta Linares Manrique, Silvia Sanromán Mata, Antonio José Pérez Cortés.

Año: 2017

Revista: Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5984479>

Página(s): 242



Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)

ISSN: 1900-9895

revistascientificas@ucaldas.edu.co

Universidad de Caldas

Colombia

Tamayo Giraldo, Alejandro; Restrepo Soto, Jaime Alberto
EL JUEGO COMO MEDIACIÓN PEDAGÓGICA EN LA COMUNIDAD DE UNA
INSTITUCIÓN DE PROTECCIÓN, UNA EXPERIENCIA LLENA DE SENTIDOS
Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia), vol. 13, núm. 1, enero-junio,
2017, pp. 105-128
Universidad de Caldas
Manizales, Colombia

Disponble en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134152136006>

Además, el juego se convierte en un escenario que toma gran importancia en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que debido a su componente lúdico, se transforma en una estrategia altamente motivante para la participación de los sujetos en las diferentes actividades que se propongan. Esto se debe al sometimiento que tiene la persona frente a una acción debido al placer que ésta pueda generar en él. Desde los postulados de Piaget se logra evidenciar el lugar importante que le concede al juego en el desarrollo del pensamiento, la adquisición de estructuras cognitivas, desarrollo de esquemas y operaciones del sujeto. Vygostsky & Ausubel (Sánchez, 2000) hacen referencia al juego como espacio de encuentro con los aprendizajes anteriores y con la posibilidad humana de comunicar para redefinir los estímulos y llegar a la determinación de un propio concepto. “La capacidad

Título: El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos.

Autor: Alejandro Tamayo Giraldo, Jaime Alberto Restrepo Soto

Año: 2017

Revista: Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia).

Enlace: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134152136006>

Página(s): 112

