



Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación

Título de la propuesta: **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE PROGRAMA
PARA CONTRARRESTAR SEDENTARISMO EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS**

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad
Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: INGA SAÑAY, LUIS GEOVANNY

Tutor: REYES ORTIZ, LEONARDO JAVIER

DMQ- marzo- 2023

Certificación del tutor

En el Instituto Tecnológico Universitario Pichincha, es presentado por el ciudadano LUIS GEOVANNY INGA SAÑAY, optar por el título de Tecnólogo en Actividad Física, Deportes y Recreación, CERTIFICO que dicho proyecto ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Atentamente

Reyes Ortiz, Leonardo Javier

Cédula de identidad: 1804352332

Correo Institucional: lereyes@tecnologicopichincha.edu.ec

Celular: 0962352606

Certificación del autor

Yo, LUIS GEOVANNY INGA SAÑAY, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún Proyecto de Grado aquí o en otra institución o calificación profesional y son absolutamente originales, auténticos y personales; y que, además, he referido las fuentes bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración cedo los derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, para el aprovechamiento de futuras generaciones.

Luis Geovanny, Inga Sañay

C.I: 1717655326

Correo: inglesobb2011@hotmail.com

Celular: 0990090337

Dedicatoria

A mis padres Ana Sañay y Luis Inga, ellos me han enseñado con su ejemplo de lucha, que todo se puede lograr en la vida, por más obstáculos que se presenten.

A mi esposa, Gabriela Cando, por su gran apoyo incondicional en todo este proceso de estudio en el cual siempre me ha dado apoyándome con fuerza y ánimo para seguir adelante.

A mis hijas Pamela Inga y Vanesa Inga, por ser mi fortaleza, fuente de inspiración y mi motor para continuar con mi sueño de superación, con su apoyo moral hicieron que no me rinda por más difícil que sea.

A mi tutor, al Dr. Reyes Leonardo por su conocimiento brindado por ser una pieza fundamental para la elaboración del proyecto.

Agradecimientos

Agradezco a Dios, y al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha, por impartir grandes conocimientos y permitirme conocer y aprender de docentes que son excelentes profesionales.

A mi tutor, Dr. Reyes Leonardo, mi agradecimiento por su arduo trabajo en esta etapa final de mi carrera, porque con sus conocimientos, enseñanzas y consejos me permitieron cumplir con este sueño de culminar mi carrera profesional.

Índice

B1. Resumen	12
B.2. Introducción	14
B.3. Antecedentes del problema	15
B.4. Planteamiento del problema	16
4.1.- Características del problema	16
4.2.- Causas del problema	16
4.3.- Pronóstico el problema	16
B.5. Formulación del problema	17
B.6. Objetivos	18
6.1. Objetivo general	18
6.2. Objetivos específicos.....	18
B.7. Justificación.....	19
B.8. Marco teórico	20
8.1. Sistematización de experiencias.....	20
8.2. Usos y utilidades de la sistematización de experiencias	21
8.3. Tipo de actividades que se desarrolla.....	21
8.4. Niñez mediana (6 a 8 años).....	22
8.5. El sedentarismo	22
8.6. Confinamiento.....	22
8.7. Sedenetarismo en niños.....	23
8.8. Obesidad infantil	23
8.10. En Ecuador los niños hacen menos de una hora diaria de ejercicio.....	24
8.11. Método para medir la intensidad de la actividad física.....	24
8.12. Beneficios de la actividad física en la infancia	24
8.13. Instrumentos usados en la propuesta de mejora del proceso.....	25
8.14. Escuela Jesús Nuestro Amigo	30
B.9. Marco conceptual	31
9.1. Sedentarismo	31
9.2. Actividad física	31
9.3. Recreación.....	31
9.4. Hábitos alimenticios.....	31
9.5. Músculos	32
9.6. Juego.....	32

9.7. Movilidad articular.....	32
9.8. Niños	32
B.10. Marco institucional.....	33
Escuela de Educación Básica Particular “Jesús Nuestro Amigo”	33
B.11. Marco metodológico	42
11.1. Tipos de investigación.....	42
11.2. Población y muestra	43
11.3. Métodos de la investigación.....	44
11.4. Métodos empíricos	45
11.5. Técnicas a utilizar.....	45
B.12. Actores claves	45
B.13. Materiales y métodos	46
13.1. Método	46
13.2. Materiales	47
13.3. Plan de sistematización	47
13.4. Cronograma.....	48
13.5. Planificación del plan recreativo	50
B.14. Ejes de análisis	70
B.15. Principales hallazgos	70
B.16. Análisis de resultados.....	76
B.17. Conclusiones	77
B.18. Recomendaciones.....	77
18.1. Bibliografía.....	78
B.19. anexos.....	82
19.1. Encuesta	82
19.2. Figuras de las actividades desarrolladas en el programa recreativo.....	83

Índice de figuras

Figura 1	25
IMC para la edad en niñas	
Figura 2	26
IMC para la edad en niños	
Figura 3	28
Lonchera saludable	
Figura 4	30
Ubicación satelital de la Escuela de Educación Básica Particular “Jesús Nuestro Amigo”	
Figura 5	30
Fachada de la Escuela de Educación Básica Particular “Jesús Nuestro Amigo”	
Figura 6	34
Antecedentes y justificación	
Figura 7	35
Comisión de diagnóstico de la convivencia armónica	
Figura 8	36
Objetivos del código de convivencia	
Figura 9	37
Plan de convivencia armónica	
Figura 10	38
Plan de seguimiento	
Figura 11	39
Plan de evacuación	
Figura 12	39
Comisión de diagnóstico de la convivencia armónica	
Figura 13	40
Comisión de diagnóstico de la convivencia armónica firmas	
Figura 14	62
El gato y el ratón	
Figura 15	62
Saltar la cuerda	
Figura 16	63
La rayuela	
Figura 17	63

Carrera de ensacados	
Figura 18	64
Carrera de tres pies	
Figura 19	65
Baile de la silla	
Figura 20	65
Las canicas	
Figura 21	66
Las cogidas	
Figura 22	66
El pañuelo	
Figura 23	67
La carretilla	
Figura 24	70
Edad de niños/as	
Figura 25	70
Incentiva a la práctica de actividad física	
Figura 26	71
Tipo de deportes que le gustaría jugar	
Figura 27	72
Participación en el programa	
Figura 28	72
Preferencias de comida	
Figura 29	73
Fatiga al realizar actividad física	
Figura 30	74
Tiempo dedicad a la actividad física	
Figura 31	74
Prefiere jugar o correr alrededor de la cancha	
Figura 32	83
Aplicación de la encuesta	
Figura 33	83
Juego salto de la cuerda	
Figura 34	83
Carrera de tres pies	

Figura 35	84
Las cogidas	
Figura 36	84
baloncesto	
Figura 37	84
Yoga postura de los animales	
Figura 38	85
Juego con globos	
Figura 39	85
La rayuela	

Índice de tablas

Tabla 1	33
Datos Generale	
Tabla 2.	43
Datos de la población	
Tabla 3	48
Cronograma recreativo	
Tabla 4	50
Planificación de actividades 1	
Tabla 5	54
Planificación de actividades semana 2	
Tabla 6	58
Planificación de actividades semana 3	

B1. Resumen

En el presente estudio explica como los niños de 6 a 8 años de la escuela Jesús Nuestro Amigo realizaron actividad física como finalidad para contrarrestar el sedentarismo, por medio de una encuesta se recolectaron datos explicando; si realizaron actividad física durante el confinamiento y si les gustaría participar en un programa recreativo. Y a partir de la encuesta realizada desarrollar un programa recreativo que aporte a la mejorar la salud física de los niños y niñas que se encuentran con sobrepeso. Como antecedentes encontramos que los niños y niñas de 6 a 8 años no realizaron actividad física, las largas horas frente a una pantalla por sus clases virtuales y los malos hábitos alimenticios a causa del confinamiento por covid-19 provoco el aumento de su IMC. El programa recreativo está pensado en los niños y niñas de este grupo etario de la Escuela Jesús Nuestro Amigo realicen actividad física de una manera lúdica y puedan estar activos, de esta manera contrarrestar el sedentarismo y disminuir el sobrepeso. Logrando como resultado en que los niños y niñas si mejoraron su condición física, en conclusión, las actividades recreativas propuestas en este programa para este grupo etario de estudio fueron las indicadas ya que contrarrestaron el sedentarismo.

Palabras claves: *sedentarismo, niños y niñas de 6 a 8 años, plan recreativo, confinamiento.*

Abstract

In the present study, he explains how the children from 6 to 8 years of the Jesús Nuestro Amigo School carried out physical activity as a purpose to counteract the sedentary lifestyle, through a survey data was collected explaining; if they were physically active during confinement and if they would like to participate in a recreational program. And from the survey carried out, develop a recreational program that contributes to improving the physical health of children who are overweight. As background, we found that boys and girls from 6 to 8 years old did not perform physical activity, the long hours in front of a screen for their virtual clases and the bad eating habits due to the confinement by covid-19 caused an increase in their IMC. The recreational program is designed for the boy and girls of this age group of the Jesús Nuestro Amigo School to perform physical activity in a playful way and can be active, thus counteracting a sedentary lifestyle and reducing averweight. Achieving as a result that the boys and girls did improve their physical condition, in conclusión, the recreational activities proposed in this program for this age group of study were the ones indicated since they counteracted sedentary lifestyle.

Keywords: sedentary lifestyle, boys and girls from 6 to 8 years old, recreational plan, confinement.

B.2. Introducción

En el presente trabajo está dirigido para contrarrestar el sedentarismo en niños y niñas entre las edades de 6 a 8 años de la Escuela Jesús Nuestro Amigo, el cual tiene como objetivo realizar un programa recreativo acorde a las expectativas y preferencias las cuales han manifestado los niños y niñas de este grupo de estudio.

El trabajo está desarrollado mediante el método empírico de la observación y la recolección de información mediante la encuesta y su análisis. Determinado las necesidades y contribuyendo con conocimiento para que ayude a contrarrestar el sedentarismo mediante la elaboración de un programa recreativo, lo cual es propicio para mejorar la calidad de vida.

B.3. Antecedentes del problema

El confinamiento por covid 19 ha causado en la población infantil daños en su salud física, en donde se cerraron, centros educativos, lugares de ocio, parques y lugares de actividades al aire libre, lo que causo que no realicen actividad física y provoco el sedentarismo en los niños, ya que realizar actividad física reduce la acumulación de grasa corporal y visceral de ahí que se deben mantener activos y realizar actividad física. En el presente trabajo se enfoca en proponer un programa recreativo para contrarrestar el sedentarismo en niños de 6 a 8 años de la escuela J.N.A, debido al confinamiento por covid 19, por lo que su vida fue alterada de distinta manera donde realizaron poca o nula activada física, ya sea por estar frente a una pantalla por sus clases virtuales, o juegos electrónicos y la mala alimentación lo que causo el sobre peso en este grupo etario.

B.4. Planteamiento del problema

4.1.- Características del problema

- Con el regreso a la escuela después del confinamiento se observa niños con sobrepeso en edades de 6 a 8 años.
- Agotamiento exagerado al realizar las actividades de cultura física.
- Falta de coordinación al realizar las actividades físicas como son de pasar la pelota entre sus piernas.
- Se niegan a realizar actividades de cultura física.
- Poco interés en realizar las actividades más prefiere estar sentados en los graderíos y no trabajar.

4.2.- Causas del problema

- Esto es a causa de la cuarentena en donde los niños no han realizado actividades físicas o recreativas.
- Este agotamiento es causado por no realizar actividad física con frecuencia.
- Por la falta de trabajo en actividad física causa descoordinación en los niños.
- Por ser muy consentidos no quieren realizar las actividades.
- No desean realizar las actividades físicas.

4.3.- Pronóstico el problema

Si no se trabaja en actividad física y recreación en los niños de 6 a 8 años van a caer en el sedentarismo trayendo como consecuencia la obesidad, la falta de interés en el deporte, bajo rendimiento académico, no va a tener una buena relación entre sus pares, mala condición física, en general va a tener una mala calidad de vida.

B.5. Formulación del problema

¿Con el programa recreativo, se podrá trabajar en actividades física para que mejore su salud física y mental de los niños que ha sido deteriorada por el confinamiento?

Los niños y niñas entre 6 a 8 años de edad de la Escuela Jesús Nuestro Amigo, luego de realizarse el chequeo médico por parte de enfermería han presentado un cuadro de sobrepeso, esto a raíz de la cuarentena por COVID-19. Razón por la cual no quieren realizar actividad física por su agotamiento prematuro.

B.6. Objetivos

6.1. Objetivo general

Realizar actividades recreativas y físicas en donde aumente el gasto calórico lo que favorecerá a la disminución de la grasa corporal e involucre la mejora de las habilidades motrices y los hábitos alimenticios.

6.2. Objetivos específicos

- Realizar una recolección de datos de su estado físico a los niños de seis a ocho años.
- Plantear unas actividades recreativas para mejorar la movilidad articular lo que favorece la musculatura y las articulaciones.
- Desarrollar actividades que aumenten el gasto calórico, lo que favorecerá a la disminución de grasa corporal.
- Evaluar el estado físico de los niños mediante una tabla comparativa.

B.7. Justificación

En los niños de seis a ocho años de la escuela Jesús Nuestro Amigo del barrio La Ecuatoriana, se puede observar que presentan sedentarismo a causa del confinamiento, ya que cuando se realizaban las actividades de educación física ellos presentaban señales de agotamiento muy rápido, se observaba una mala conducta y falta de coordinación al desarrollar actividades físicas básicas, además deseaban estar el mayor del tiempo de la clase sentados, por lo que es preocupante que a estas edades tempranas presenten señales de sedentarismo lo cual puede complicar su calidad de vida.

En la escuela donde realice las prácticas pre profesionales existe bastantes niños con sobrepeso (visualmente gorditos), esto provocado a causa del sedentarismo producto de la cuarentena, y el poco interés que presentan los niños en realizar la actividad física.

Se realizarían actividades recreativas y físicas, esto para mejorar su sistema cardiovascular, respiratorio, mejorar la movilidad articular lo que favorece la musculatura y las articulaciones, aumentará el gasto calórico lo cual favorece a la disminución de grasa, fomentar las relaciones sociales entre sus pares, además que ayudará a mejorar las relaciones entre sus pares.

Principalmente a los niños de seis a ocho años de la escuela Jesús Nuestro Amigo porque van a gozar de una buena salud mental y física.

A los padres de familia ya que su estado de salud de los niños va a estar en óptimas condiciones.

A la escuela Jesús Nuestro Amigo ya que tendrá a niños muchos más sanos, alegres y competitivos tanto académico como físico.

Este proyecto será desarrollado en las instalaciones de la escuela Jesús Nuestro Amigo, con ayuda de los materiales que cuenta la institución con lo que se realizará las diferentes actividades.

B.8. Marco teórico

8.1. Sistematización de experiencias

La sistematización no es una evaluación, es una forma de investigación diferente a la investigación clásica, se asemeja mucho a la investigación acción y a la investigación participante, ya que el punto de partida es la práctica y permite rescatar la experiencia por sus propios actores, en los respectivos niveles en donde ellos han realizado dicha práctica. (Sistematización y educación, 2020)

En las conceptualizaciones sobre sistematización la mayoría habla de lo que la sistematización “permite.”, “pretende...”, “tiene como características...”, “es útil para...”, y pocas son las que intentan abordar directamente una formulación que aborde lo (particular y específico) de la sistematización de experiencias y en qué se diferencia de otros procesos reflexivos.

Los principales puntos de confluencia en las distintas propuestas teórico-metodológicas que conocemos coinciden en considerar la sistematización de experiencias como:

- a. Un proceso de reflexión individual y colectivo.
- b. En torno a una práctica realizada o vivida.
- c. Que realiza una reconstrucción ordenada de lo ocurrido en ella.
- d. Que provoca una mirada crítica sobre la experiencia.
- e. Que produce nuevos conocimientos. (Barnechea, 2018, pág. 57).

Según Barnechea (2018), considera a la sistematización de experiencias como experiencias en entorno a una práctica realizada o vivida, Que provoca una mirada crítica sobre la experiencia es decir la sistematización es un proceso de creación de conocimientos a partir de nuestra experiencia.

8.1.1. Características

Según (Benedetti, 2018) define una de las principales características “produce conocimientos desde la experiencia, pero que apunta a trascenderla”. Unas de las principales características es

obtener nuevos conocimientos desde nuestras experiencias vividas, siendo siempre expresiones concretas y delimitadas de una práctica sociales e histórica más amplia.

Otra característica según (Benedetti, 2018) “recupera lo sucedido, reconstruyendo históricamente, pero para interpretarlo y obtener aprendizajes”. Consiste en recuperar lo sucedido a lo largo de una experiencia, reconstruyendo históricamente el proceso y ordenándolos tal como fueron sucediendo en la experiencia.

8.2. Usos y utilidades de la sistematización de experiencias

Resumiendo, las múltiples utilidades y potencialidades de la sistematización, podemos decir que, por lo menos, hay cinco grandes campos a los que los procesos y productos de sistematización de servicios pueden servir:

- a. Para comprender más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorarlas.
- b. Para intercambiar y compartir nuestros aprendizajes con otras experiencias similares.
- c. Para contribuir a la reflexión teórica con conocimientos surgidos directamente de las experiencias.²¹ 87 Capítulo III Para qué sirve la sistematización de experiencias (características, utilidades y condiciones)
- d. Para retroalimentar orientaciones y directrices de proyectos o instituciones grandes a partir de los aprendizajes concretos que vienen de las diversas experiencias particulares.
- e. Para fortalecer la identidad colectiva de una institución u organización. (Benedetti, 2018, pág. 86)

Según (Benedetti, 2018, pág. 86), la sistematización se caracteriza por que nos ayuda a recordar, a generar nuevos conocimientos desde las experiencias vividas, además se debe de tomar mucho en cuenta las opiniones e interpretaciones de las personas de las que se está sistematizando, documentarlas y elaborar planes para solucionar estas deficiencias del tema de estudio.

8.3. Tipo de actividades que se desarrolla

8.3.1. Programa recreativo

Existen muchos tipos de programas, en este nos enfocaremos al que mejor se acopla a nuestro proyecto que es un programa recreativo.

Según (Glosario de educación física, 2019) define los principios para planificar un programa recreativo los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos.

El programa debe consistir en la ejecución de actividades que logren resolver el problema. Los participantes del programa son: la institución, los participantes, los dirigentes y el profesional.

8.4. Niñez mediana (6 a 8 años)

Es una niñez intermedia en donde ya pueden vestirse por sí solos, atrapar y lanzar pelotas pues ya son más independientes. En esta etapa de escuela las amistades se vuelven más importantes, adicional sus habilidades físicas, sociales y mentales se desarrollan rápidamente, por lo que en esta etapa aprenda a adquirir más confianza en todas las áreas de la vida, como son las amistades, las actividades escolares y los deportes. (Centro para el control y la prevención de enfermedades, 2021)

8.5. El sedentarismo

El sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre. (Alvarez, vol.10, pág. 55).

La inactividad física trae consecuencias graves para la salud entre las más comunes es la obesidad, cansancio, estrés, niveles emocionales bajos, trastornos digestivos, atrofia muscular, enfermedades cardiovasculares, entre otros.

8.6. Confinamiento

La revista de ciencia y tecnología en la cultura física (Da Luz Pereira et al., 2022) manifiesta que el confinamiento refleja una tendencia negativa respecto al nivel de actividad física observado en las niñas y niños de distintos países del mundo.

El confinamiento por la cuarentena, el miedo de salir de casa para no contraer el virus causo graves niveles de inactividad física, en niños y niñas. Trayendo problemas de salud en el organismo como por ejemplo el sobre peso y las relaciones sociales entre sus pares.

8.7. Sedenetarismo en niños

En diciembre de 2021, con el objetivo de obtener indicadores de prevalencia en niños y jóvenes (entre 5 y 17 años) y adultos (entre 18 y 69 años), se aplicó la ENEMDU en 9.016 viviendas seleccionadas aleatoriamente según los estándares metodológicos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El instrumento evidenció que en el país 3.4 millones de niños y 1.7 millones de adultos realizan actividad física insuficiente. Roberto Castillo A., director ejecutivo del INEC, señaló la importancia de las cifras para el desarrollo de las políticas públicas. En Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir se considera como actividad física insuficiente si el informante responde haber realizado actividad física por menos de 7 días (60 min/día). (INEC, 2022).

8.8. Obesidad infantil

Una alimentación adecuada evita el sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas, por lo que la ingesta adecuada aporta nutrientes muy necesarios para un buen rendimiento académico y los mantiene activos físicamente. Y esto evita que en la edad adulta no tenga problemas de salud como diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades cerebrovasculares.

Por lo que la familia juega un papel muy importante en la alimentación, mantenerlos lejos de malos hábitos alimenticios y la práctica de alguna actividad física para que realice los niños. (MSP, 2022)

8.9. Nutrición en los niños en edades escolares

El ministerio de salud pública del Ecuador (MSP, 2022) Señaló, además, que el trabajo interinstitucional busca crear entornos escolares que garanticen una educación alimentaria y nutricional. El control de bares escolares, las regulaciones a alimentos procesados (etiquetado nutricional) y acciones para evitar publicidad engañosa sobre alimentos.

La nutrición en edad escolar es muy importante ya que garantiza una buena ingesta de nutrientes muy necesarios para la actividad que realiza el niño durante todo el tiempo en la escuela, adicional a ingesta de alimentos de calidad el acompañamiento de los padres y el tiempo

es muy importante ya que es tiempo que tiene de entablar una conversación y observar la ingesta de todos alimentos que desayunan.

8.10. En Ecuador los niños hacen menos de una hora diaria de ejercicio

Según (Machado, 2022) Más de 4,3 millones de niños y adolescentes ecuatorianos no realizan suficiente actividad física y, en consecuencia, corren más riesgo de enfermarse a mediano y largo plazo. En donde Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que, los niños y adolescentes deberían practicar al menos una horaria diaria de ejercicio físico para reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión o sobrepeso. Ecuador está lejos de cumplir esas recomendaciones, pues el 88% de los niños y adolescentes entre los cinco y 17 años de edad dedica menos de una hora diaria a la actividad física.

8.11. Método para medir la intensidad de la actividad física

8.11.1. La prueba del “test de hablar”

Según (Aznar et al., 1998) describe que la prueba del test de habla sirve para medir el grado de intensidad de actividad física de acuerdo a la actividad que se practique:

Intensidad leve: una persona que realiza una actividad física de intensidad leve debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplo: pasear o limpiar.

Intensidad moderada: una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplo: puede ser andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar.

Intensidad Vigorosa: si una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad. La actividad puede ser considerada como vigorosa. Ejemplo: deportes de esfuerzo, como el baloncesto, la natación, el balonmano, etc. Pág13.

8.12. Beneficios de la actividad física en la infancia

Según (Unicef, 2019) Todos los países y Estados reconocen los efectos positivos de la actividad física en niños, niñas y adolescentes.

A continuación, se enumeran algunos beneficios tanto de la actividad física como de los deportes cuando estos son

guiados positivamente:

Recuerde: El transportarse de manera activa (caminar o andar en bicicleta) son una forma de integrar la actividad física a la vida diaria y a nuestras rutinas.

Fortalece el organismo y evita enfermedades

Puede ayudar al bienestar mental

Mejora el aprendizaje y el rendimiento académico.

8.13. Instrumentos usados en la propuesta de mejora del proceso

8.13.1. Calcular el IMC en niños

Según el pediatra (Kirkilas, 2023) plantea el termino Índice de masa corporal o IMC como una medición del peso con la relación a la estatura. Siendo esta cifra de ayuda a los médicos a entender si el peso de una persona se encuentra en las categorías de bajo peso, peso normal, sobre peso u obesidad que pudieran estar en peligro la salud. Siendo su formula la siguiente:

$$\text{IMC} = \text{peso}(\text{kg}) / \text{altura} (\text{m})^2$$

Para realizar esta prueba se puede tomar la talla con una cinta métrica la cual se la coloca en una pared recta o con un tallímetro para medir a los alumnos, la cual se la realizará descalzos, con talones juntos, bien erguidos y con cabeza recta posteriormente para su peso se utilizará una balanza.

Una vez recogidos los datos de los estudiantes se procede a calcular el IMC por estudiante y clasificarlos de acuerdo a los distintos niveles de valoración referencial en la siguiente tabla.

Figura 1

IMC para la edad en niñas

Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Obesidad $\geq +2$ SD (IMC)	Sobrepeso $\geq +1$ a $< +2$ SD (IMC)	Normal ≥ -1 a $< +1$ SD (IMC)	Desnutrición leve ≥ -2 a < -1 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 a < -2 SD (IMC)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)
5:1	≥ 18.9	16.9–18.8	13.9–16.8	12.7–13.8	11.8–12.6	< 11.8
5:6	≥ 19.0	16.9–18.9	13.9–16.8	12.7–13.8	11.7–12.6	< 11.7
6:0	≥ 19.2	17.0–19.1	13.9–16.9	12.7–13.8	11.7–12.6	< 11.7
6:6	≥ 19.5	17.1–19.4	13.9–17.0	12.7–13.8	11.7–12.6	< 11.7
7:0	≥ 19.8	17.3–19.7	13.9–17.2	12.7–13.8	11.8–12.6	< 11.8
7:6	≥ 20.1	17.5–20.0	14.0–17.4	12.8–13.9	11.8–12.7	< 11.8
8:0	≥ 20.6	17.7–20.5	14.1–17.6	12.9–14.0	11.9–12.8	< 11.9
8:6	≥ 21.0	18.0–20.9	14.3–17.9	13.0–14.2	12.0–12.9	< 12.0
9:0	≥ 21.5	18.3–21.4	14.4–18.2	13.1–14.3	12.1–13.0	< 12.1
9:6	≥ 22.0	18.7–21.9	14.6–18.6	13.3–14.5	12.2–13.2	< 12.2
10:0	≥ 22.6	19.0–22.5	14.8–18.9	13.5–14.7	12.4–13.4	< 12.4
10:6	≥ 23.1	19.4–23.0	15.1–19.3	13.7–15.0	12.5–13.6	< 12.5
11:0	≥ 23.7	19.9–23.6	15.3–19.8	13.9–15.2	12.7–13.8	< 12.7
11:6	≥ 24.3	20.3–24.2	15.6–20.2	14.1–15.5	12.9–14.0	< 12.9
12:0	≥ 25.0	20.8–24.9	16.0–20.7	14.4–15.9	13.2–14.3	< 13.2
12:6	≥ 25.6	21.3–25.5	16.3–21.2	14.7–16.2	13.4–14.6	< 13.4
13:0	≥ 26.2	21.8–26.1	16.6–21.7	14.9–16.5	13.6–14.8	< 13.6
13:6	≥ 26.8	22.3–26.7	16.9–22.2	15.2–16.8	13.8–15.1	< 13.8
14:0	≥ 27.3	22.7–27.2	17.2–22.6	15.4–17.1	14.0–15.3	< 14.0
14:6	≥ 27.8	23.1–27.7	17.5–23.0	15.7–17.4	14.2–15.6	< 14.2
15:0	≥ 28.2	23.5–28.1	17.8–23.4	15.9–17.7	14.4–15.8	< 14.4
15:6	≥ 28.6	23.8–28.5	18.0–23.7	16.0–17.9	14.5–15.9	< 14.5
16:0	≥ 28.9	24.1–28.8	18.2–24.0	16.2–18.1	14.6–16.1	< 14.6
16:6	≥ 29.1	24.3–29.0	18.3–24.2	16.3–18.2	14.7–16.2	< 14.7
17:0	≥ 29.3	24.5–29.2	18.4–24.4	16.4–18.3	14.7–16.3	< 14.7
17:6	≥ 29.4	24.6–29.3	18.5–24.5	16.4–18.4	14.7–16.3	< 14.7
18:0	≥ 29.5	24.8–29.4	18.6–24.7	16.4–18.5	14.7–16.3	< 14.7

Fuente: (Library, 2012)

Figura 2

IMC para la edad en niños

Tabla de IMC Para la Edad, de NIÑOS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Obesidad $\geq +2$ SD (IMC)	Sobrepeso $\geq +1$ a $< +2$ SD (IMC)	Normal ≥ -1 a $< +1$ SD (IMC)	Desnutrición leve ≥ -2 a < -1 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 a < -2 SD (IMC)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)
5:1	≥ 18.3	16.6–18.2	14.1–16.5	13.0–14.0	12.1–12.9	< 12.1
5:6	≥ 18.4	16.7–18.3	14.1–16.6	13.0–14.0	12.1–12.9	< 12.1
6:0	≥ 18.5	16.8–18.4	14.1–16.7	13.0–14.0	12.1–12.9	< 12.1
6:6	≥ 18.7	16.9–18.6	14.1–16.8	13.1–14.0	12.2–13.0	< 12.2
7:0	≥ 19.0	17.0–18.9	14.2–16.9	13.1–14.1	12.3–13.0	< 12.3
7:6	≥ 19.3	17.2–19.2	14.3–17.1	13.2–14.2	12.3–13.1	< 12.3
8:0	≥ 19.7	17.4–19.6	14.4–17.3	13.3–14.3	12.4–13.2	< 12.4
8:6	≥ 20.1	17.7–20.0	14.5–17.6	13.4–14.4	12.5–13.3	< 12.5
9:0	≥ 20.5	17.9–20.4	14.6–17.8	13.5–14.5	12.6–13.4	< 12.6
9:6	≥ 20.9	18.2–20.8	14.8–19.1	13.6–14.7	12.7–13.5	< 12.7
10:0	≥ 21.4	18.5–21.3	14.9–18.4	13.7–14.8	12.8–13.6	< 12.8
10:6	≥ 21.9	18.8–21.8	15.1–18.7	13.9–15.0	12.9–13.8	< 12.9
11:0	≥ 22.5	19.2–22.4	15.3–19.1	14.1–15.2	13.1–14.0	< 13.1
11:6	≥ 23.0	19.5–22.9	15.5–19.4	14.2–15.4	13.2–14.1	< 13.2
12:0	≥ 23.6	19.9–23.5	15.8–19.8	14.5–15.7	13.4–14.4	< 13.4
12:6	≥ 24.2	20.4–24.1	16.1–20.3	14.7–16.0	13.6–14.6	< 13.6
13:0	≥ 24.8	20.8–24.7	16.4–20.7	14.9–16.3	13.8–14.8	< 13.8
13:6	≥ 25.3	21.3–25.2	16.7–21.2	15.2–16.6	14.0–15.1	< 14.0
14:0	≥ 25.9	21.8–25.8	17.0–21.7	15.5–16.9	14.3–15.4	< 14.3
14:6	≥ 26.5	22.2–26.4	17.3–22.1	15.7–17.2	14.5–15.6	< 14.5
15:0	≥ 27.0	22.7–26.9	17.6–22.6	16.0–17.5	14.7–15.9	< 14.7
15:6	≥ 27.4	23.1–27.3	18.0–23.0	16.3–17.9	14.9–16.2	< 14.9
16:0	≥ 27.9	23.5–27.8	18.2–23.4	16.5–18.1	15.1–16.4	< 15.1
16:6	≥ 28.3	23.9–28.2	18.5–28.1	16.7–18.4	15.3–16.6	< 15.3
17:0	≥ 28.6	24.3–28.5	18.8–24.2	16.9–18.7	15.4–16.8	< 15.4
17:6	≥ 29.0	24.6–28.9	19.0–24.5	17.1–18.9	15.6–17.0	< 15.6
18:0	≥ 29.2	24.9–29.1	19.2–24.8	17.3–19.1	15.7–17.2	< 15.7

Fuente: (Library, 2012)

8.13.2. Actividades físicas

Según la (OMS, 2022) recomienda en niños y niñas de entre los seis y ocho años “dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana”.

Actividades a realizar

Juegos de persecución, correr, bailar, fútbol, caminar, correr.

8.13.3. Los juegos recreativos

Juego

Según (Glosario Educación Física, 2019) es una actividad que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio motriz, intelectuales y sociales, ya en la reproducción ficticia de una situación vivida. Se denomina juego a la actividad física o mental que practica un individuo para divertirse o entretenerse.

Recreación

Según (Glosario Educación Física, 2019) es un conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.

Los juegos recreativos es el conjunto de acciones para divertirse, con la finalidad de proporcionar diversión y el disfrute de quien lo practica. Son actividades netamente lúdicas y divertidas, con la capacidad de transmitir alegrías, emociones, salud, permite las relaciones con otras personas, por lo cual es una actividad vital e indispensable para el desarrollo de las personas. Algunas áreas de la recreación son: al aire libre, lúdicas, manual, artística, entre otras.

8.13.4. Alimentación saludable en casa

Según (MSP del Ecuador, 2020) recomienda para tener una vida saludable recomienda ingerir alimentos naturales, hortalizas, frutas, cereales integrales, tubérculos, alimentos de origen animal como lácteos, huevos pescado, aves y carnes y el consumo de grasa, sal y azúcar con moderación.

Por tal razón los padres de familia deben de enviar una lonchera saludable para un buen rendimiento y concentración durante toda la jornada de clases, los cuales debe ser alimentos de calidad que suministren energía y nutrientes para que contribuyan al crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños. Aquí algunas opciones:

Figura 3

Lonchera saludable

Loncheras escolares de 6 a 10 años

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan francés con hamburguesa casera. - 1 pera. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con leche. - 1 pan con jamón de pavo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de yogur. - 1 plátano. - 1 huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con lomito saltado. - 1 manzana. - Agua de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan ciabatta con pollo deshilachado y tomate en cuadritos. - 1 mandarina. - Agua de cebada.
Opción 6	Opción 7	Opción 8	Opción 9	Opción 10
<ul style="list-style-type: none"> - 1 vaso de leche fría. - 1 plátano. - 1 tuna. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan pita con mermelada. - 1 taza de avena con quinua. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 choco con 2 tajadas de queso fresco. - 1 vaso con refresco de naranja. - 1 mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan pita con palta, huevo y lechuga. - 1 manzana. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 camote pequeño con relleno (sangrecita) con verduras. - 1 vaso de carambola. - 1 mandarina.
Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14	Opción 15
<ul style="list-style-type: none"> - 1 tortilla de jamón y espinaca (1 huevo). - 1 plátano. - Agua de piña. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con manzana. - 1 pan árabe con queso fresco. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 papa pequeña sancochada con 1 tajada de queso fresco y 1 lonja de jamón inglés. - 1 mandarina. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo duro con 2 tostadas. - Jugo de carambola. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con mantequilla y jamón. - Chicha morada. - 1 manzana.
Opción 16	Opción 17	Opción 18	Opción 19	Opción 20
<ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich de pan de molde con pollo, espinaca, nueces y mozzarella. - 1 pera. - Agua de cebada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de avena con quinua. - 2 tostadas con jamón de pavo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sándwich integral de atún en salsa de cebolla. - Refresco de maracuyá. - 1 mandarina. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan con 1 huevo frito. - Refresco de membrillo. - Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pan árabe con 3 aceitunas. - 1 manzana. - Agua de cebada.

Fuente: (Niños relacionados, 2019)

8.13.5. Alimentación saludable en escuela

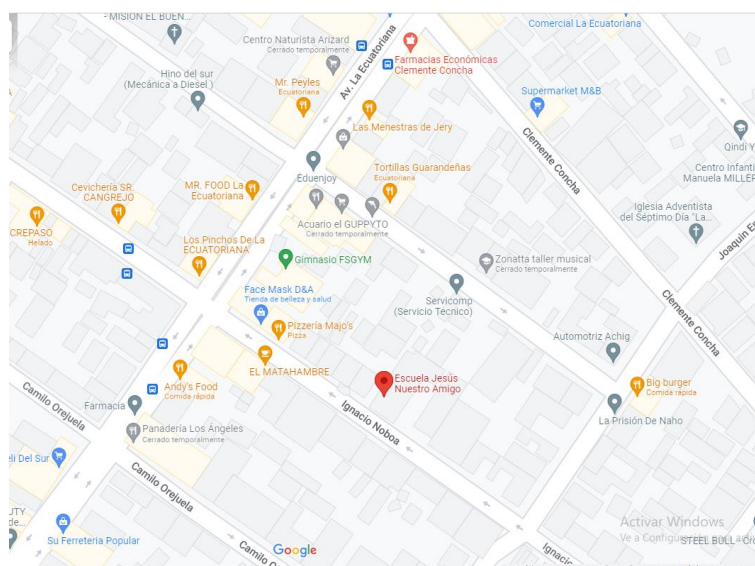
La (Ley Orgánica de Alimentación Escolar, 2020) en su capítulo III en el artículo 16 el estado garantiza “el derecho a una alimentación saludable como un derecho humano, sea en forma individual o colectiva, para tener acceso en todo momento a agua segura para el consumo humano y alimentos saludables, inocuos y nutritivos”. Por tal motivo en los bares escolares de las instituciones educativas destinados a la preparación y expendio de alimentos y bebidas, estos deberán ofrecer bebidas y alimentos naturales, frescos, nutritivos y saludables como, frutas, lácteos semidescremados, pescado, pollo, entre otros. En cuanto a bebidas y alimentos procesados deberán contar con registro sanitario vigente, semáforo nutricional. Los alimentos procesados que se expendirán deberán tener baja concentración de grasa, azúcar y sal.

8.14. Escuela Jesús Nuestro Amigo

La Institución Educativa Particular “Jesús Nuestro Amigo” está ubicada en el barrio La Ecuatoriana, pertenece al Distrito 7 Quitumbe, la comunidad con la que trabaja pertenece a la zona urbana de estrato socio-económico medio- bajo, cuyos ingresos permiten satisfacer las necesidades básicas de alimentación, salud, vivienda y educación. Su dirección Ignacio Noboa y Av. La Ecuatoriana.

Figura 4

Ubicación satelital de la Escuela de Educación Básica Particular “Jesús Nuestro Amigo”



Fuente: (Google maps, 2023)

Figura 5

Fachada de la Escuela de Educación Básica Particular “Jesús Nuestro Amigo”



Fuente: (Google maps, 2023)

B.9. Marco conceptual

9.1. Sedentarismo

Según (Glosario Educación Física, 2018) define al sedentarismo como una cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable.

9.2. Actividad física

Según la (OMS, 2022) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud, entre las más comunes están caminar, montar bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos.

9.3. Recreación

Según (Glosario Educación Física, 2019) define a la recreación como actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre.

9.4. Hábitos alimenticios

La (Ley Orgánica de Alimentación Escolar, 2020) manifiesta en su artículo 5 que los hábitos alimenticios son comportamientos consientes, colectivos y repetitivos que conducen a las

personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

9.5. Músculos

Según (Glosario Educación Física, 2018) define a los músculos como los órganos contráctiles del cuerpo humano; formado por el tejido muscular. Los músculos se relacionan íntimamente bien con el esqueleto/músculos esqueléticos; o bien forma parte de la estructura de diversos órganos y aparatos músculos viscerales. La unidad funcional y estructural del músculo es la fibra muscular.

9.6. Juego

Según él (Glosario Educación Física, 2019) define el termino juego como una actividad realizada por seres humanos, que involucra el desenvolvimiento de la mente y el cuerpo, con un sentido lúdico, de distracción, de diversión y aprendizaje.

9.7. Movilidad articular

Según (Beas, 2022) define a la movilidad articular como la capacidad de movimiento de las articulaciones. La cual puede variar mucho de unos individuos a otros.

9.8. Niños

Según (Pérez et al., 2021) lo define como un ser humano que aún no ha alcanzado la pubertad. Por lo tanto, es una persona que está en la niñez y que tiene pocos años de vida.

B.10. Marco institucional

Escuela de Educación Básica Particular “Jesús Nuestro Amigo”

Visión

Formar personas integralmente competentes, con capacidad de liderazgo, con sólidos valores y principios cristianos “amor, justicia y verdad” que le permitan interactuar con armonía y respeto, para desenvolverse eficazmente en la sociedad.

Misión

Somos una Institución Cristiana Bautista que sirve a la comunidad del sector sur de la ciudad de Quito, formando personas con valores cristianos y capacidad de liderazgo, para desenvolverse eficazmente en la sociedad aplicando el modelo pedagógico constructivista.

Tabla 1

Datos Generales

Zona: 9			
Distrito: D07 Quitumbe			
Circuito: 1			
Nombre de la IE : Institución Educativa Particular “Jesús Nuestro Amigo”			
Código AMIE: 17H00366			
Tipo de IE (Sostenimiento): Particular			
Tipo de educación: Ordinaria			
Modalidad: Presencial			
Niveles y subniveles educativos que oferta: Educación Inicial Dos Educación General Básica: Preparatoria – Básica Elemental – Básica Media – Básica Superior			
Número de estudiantes:	Hombres: 127	Mujeres: 111	Total: 238
Número de docentes:	Hombres: 4	Mujeres: 11	Total: 15
Ubicación:	Parroquia: La Ecuatoriana	Cantón: Quito	Provincia: Pichincha
Dirección de la IE: Ignacio Noboa S46-301 y Av. Ecuatoriana			
Correo electrónico de la IE: 17H00366@gmail.com			
Teléfono de la IE: 2697429 ext. 103			
Representante legal: Abg. Byron Fernando Fuentala Mera			
Correo electrónico del representante legal: gadi_5@hotmail.com			
Teléfonos del representante legal: 0983168412			

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 6

Antecedentes y justificación

1.-ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

La Institución Educativa Particular “Jesús Nuestro Amigo” está ubicada en el barrio La Ecuatoriana, pertenece al Distrito 7 Quitumbe, la comunidad con la que trabajamos pertenece a la zona urbana de estrato socio-económico medio - bajo, cuyos ingresos permiten satisfacer las necesidades básicas de alimentación, salud, vivienda y educación. En su mayoría las posibilidades de trabajo de los padres de familia son actividades que pertenecen al sector privado, en menor proporción comercios informales y actividades del sector público.

La mayoría de los estudiantes viven con sus padres, un porcentaje menor con uno de ellos y un porcentaje mínimo responde a la migración y desorganización familiar. Un 10% de los padres de familia poseen un nivel de instrucción básica, otro 10% un nivel de educación superior y el 80% un nivel de educación media, a pesar de ello los padres de familia no aportan mayormente con el proceso de aprendizaje de sus hijos ya que pasan muy poco tiempo dentro del hogar por sus ocupaciones.

Es por ello que nuestra Institución busca afianzar en los estudiantes un aprendizaje significativo y productivo tomando en cuenta la participación activa de los estudiantes en el proceso educativo, en la interpretación y solución de problemas, con la práctica de valores como el amor, la responsabilidad, la verdad y la justicia que les permita interactuar en sociedad, aplicando los principios del Buen Vivir, sin olvidar la interculturalidad, plurinacionalidad y la inclusión.

En cumplimiento al Acuerdo Ministerial No 0332-13 del 06 de Septiembre del 2013, que dispone elaborar e institucionalizar en cada institución educativa, en los diferentes niveles y modalidades del sistema, el código de convivencia, el cual se concibe como un instrumento que garantice los ambientes favorables para el aprendizaje y la convivencia armónica entre todos los actores de la comunidad educativa, el cual debe ser elaborado, aplicado, evaluado y mejorado en forma continua.

El presente Código de Convivencia Institucional es el resultado de las aportaciones que los distintos miembros de la comunidad educativa han realizado, al analizar los diversos aspectos del funcionamiento de la institución y los aspectos que intervienen en el diario convivir. Este documento tiene el fin de ser una herramienta que permita la convivencia armónica y positiva entre autoridades, personal docente, administrativo, mantenimiento, madres, padres de familia o representantes legales, y por supuesto, estudiantes, en un marco de solidaridad, tolerancia, respeto e inclusión.

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 7

Comisión de diagnóstico de la convivencia armónica

INTEGRANTES DE COMISIONES.**COMISION DE DIAGNOSTICO DE LA CONVIVENCIA ARMÓNICA**

DELEGACIÓN	NOMBRE	RESPONSIBLE
Representante Legal	Ab. Byron Fuentala	Dra. Ingrid Zúñiga Directora.
Directora	Dra. Ingrid Zúñiga	
DECE	Dra. Ximena Sandoval	
Docentes	Lcdo. John Parra	
	Lcda. Lurdes Sarmiento	
Representantes de Padres de Familia	Sra. Nathalia Jarrin	
	Sr. Marlon Angulo	
	Sra. Alexandra Fuentes	
	Sra. Diana Chuga	
	Sra. Ruth Guachamin	
	Sra. Angélica Monar	
	Sra. Andrea Barros	
	Sra. Fernanda Inga	
	Sra. María Barrionuevo	
	Sr. Javier Caiza	
	Sra. Cristina Bastidas	
	Sra. Verónica Torres	
	Sra. Verónica Rivas	
	Sra. Margarita Herrera	
	Sr. Fernando Gaibor	
Sra. Beatriz Cajas		
Representantes Estudiantiles	Sra. Clara Peña	
	Sra. Gabriela Cárate	
	Sra. Mireya Barros	
	Sebastián Gómez	
	Paola Castillo	
	Dylan Villa	
	Santiago Lara	
	Brithany Carrera	
Edwin Zurita		
María Eduarda Gancino		
Steven Maldonado		

COMISION DE SISTEMATIZACION Y REDACCION

DELEGACIÓN	NOMBRE	RESPONSIBLE
Representante Legal	Ab. Byron Fuentala	Dra. Ingrid Zúñiga Directora
Directora	Dra. Ingrid Zúñiga	
Miembro Consejo Ejecutivo	Lcda. Ligia Castillo	
DECE	Dra. Ximena Sandoval	
Docentes	Lic. Alejandra Chasiguano	
	Lic. Dayana López	
Comité de Padres de Familia	Sr. Marlon Angulo	
Consejo Estudiantil	Estudiante: Santiago Lara	

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 8

Objetivos del código de convivencia

3. OBJETIVOS DEL CÓDIGO DE CONVIVENCIA.

GENERAL

- Cimentar los acuerdos y compromisos de todos los miembros de la comunidad educativa "Jesús Nuestro Amigo" para lograr una convivencia armónica que garantice el respeto de los derechos humanos y el Buen Vivir en nuestra comunidad.

ESPECIFICOS.

- Socializar y aplicar el código de convivencia entre los miembros de la comunidad educativa e impulsar su cumplimiento con responsabilidad, voluntad, autocontrol y disciplina en las diferentes actividades institucionales.
- Proponer espacios que permitan la mediación y solución de conflictos basados en el actual código de convivencia para el bienestar de los actores de la comunidad educativa.
- Generar y mantener una cultura de paz, respeto y consideración con una solución alternativa a los conflictos.

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 9

Plan de convivencia armónica

7. PLAN DE CONVIVENCIA ARMÓNICA INSTITUCIONAL

ÁMBITO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	INDICADORES	RECURSOS	CRONOGRAMA	RESPONSABLES
RESPECTO Y RESPONSABILIDAD POR EL CUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fortalecer prácticas sobre el cuidado de la salud y hábitos de higiene en la comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> Campaña de higiene personal Charlas realizadas por el Dispensario Médico sobre el uso adecuado de baños e higiene personal: baño diario, lavado correcto de manos, limpieza del cabello, uso de gel antibacterial, jabón líquido. Chequeo médico de control y preventivo con los estudiantes. Celebración del día de la salud con presentación de carteleras, trípticos a la comunidad educativa. 	<p>Niñas y niños sensibilizados en la importancia de practicar activamente hábitos de higiene</p> <p>Padres y madres sensibilizados a practicar hábitos de higiene.</p>	Humanos y Materiales Tecnológicos	<p>La segunda semana de noviembre</p> <p>Julio - Agosto</p> <p>Enero</p>	Autoridades, DECE, Tutor de salud del Dispensario Médico Docentes Vocal de Alimentación Saludable Comisión de Bar Institucional

42

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 10*Plan de seguimiento*

8. PLAN DE SEGUIMIENTO

Se realizará un seguimiento usando diversas estrategias como: actas de reuniones, memorias de talleres, documentos realizados en las reuniones, seguimientos del cumplimiento de las actividades planteadas en el plan de convivencia, quien coordinará el seguimiento es la Lcda. Ligia Castillo miembro de la comisión de promoción y veeduría de la convivencia armónica y el seguimiento se realizará de manera quimestral.

¿QUE?	¿COMO?	¿QUIEN?	¿CUANDO?
Cumplimiento de los Acuerdos y Compromisos	Reuniones entre docentes y los padres de familia, de acuerdo a las necesidades específicas. Encuestas a padres de familia	Docentes y tutores Autoridades	Fin de Quimestre o cuando se requiera
Socialización y Difusión del Código	Enviando tareas para que los padres realicen con sus hijos sobre cada uno de los ámbitos que abarca el Código de Convivencia siendo esta tarea calificada cualitativamente.	Autoridades, Docentes	Todo el año
Actividades del Plan de Convivencia Institucional	Se realizará informes a partir de la observación del comportamiento de los estudiantes, padres y madres de familia dentro de las actividades cotidianas. Revisión si se están cumpliendo los objetivos propuestos dentro del Plan de Convivencia Armónica	Autoridades, Docentes o Tutores, Comisión de	Los informes se darán dentro de cada Junta de Docentes una por quimestre. Los objetivos se evaluarán según el cronograma propuesto en la matriz del Plan de Convivencia Armónica Institucional.

51

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 11

Plan de evacuación

9. PLAN DE EVALUACIÓN
MATRIZ DE EVALUACIÓN AL PLAN DE CONVIVENCIA ARMÓNICA INSTITUCIONAL

ÁMBITO	OBJETIVO	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	METAS ALCANZADAS	INDICADORES	CRONOGRAMA	OBSERVACIONES Y DIFICULTADES
RESPETO Y RESPONSABILIDAD POR EL CUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fortalecer prácticas sobre el cuidado de la salud y hábitos de higiene en la comunidad educativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña de higiene personal • Charlas realizadas por el Dispensario Médico sobre el uso adecuado de baños e higiene personal: baño diario, lavado correcto de manos, limpieza del cabello, uso de gel antibacterial, jabón líquido. • Chequeo médico de control y preventivo con los estudiantes. • Celebración del día de la salud con presentación de carteleras, trípticos a la 	Promover prácticas sobre el cuidado de la salud y hábitos de higiene	<p>Cumplimiento de las charlas sobre el uso adecuado de baños, higiene personal.</p> <p>Cumplimiento del chequeo médico de control y preventivo con los estudiantes.</p> <p>Cumplimiento en el control de la presentación personal de los estudiantes</p> <p>Cumplimiento de charlas de salud preventiva ante contagio de enfermedades con los estudiantes</p>	Se alcanza un 50% de cumplimiento de los indicadores establecidos en el plan.	Al finalizar el primer quimestre	Falta por realizar algunas actividades con padres para el refuerzo en casa.

52

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 12

Comisión de diagnóstico de la convivencia armónica

RESOLUCIÓN.

Las comisiones quedan conformadas de la siguiente manera:

COMISIÓN DE DIAGNÓSTICO DE LA CONVIVENCIA ARMÓNICA

DELEGACIÓN	NOMBRE	RESPONSIBLE
Representante Legal	Ab. Byron Fuentala	Dra. Ingrid Zúñiga Directora.
Directora	Dra. Ingrid Zúñiga	
Docentes	Lcdo. John Parra	
	Lcda. Lurdes Sarmiento	

COMISIÓN DE SISTEMATIZACIÓN Y REDACCIÓN

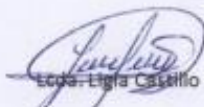
DELEGACIÓN	NOMBRE	RESPONSIBLE
Representante Legal	Ab. Byron Fuentala	Dra. Ingrid Zúñiga Directora
Directora	Dra. Ingrid Zúñiga	
Miembro Consejo Ejecutivo	Lcda. Ligia Castillo	
Docentes	Lic. Alejandra Chasiguano	
	Lic. Dayana López	

COMISIÓN DE PROMOCIÓN Y VEEDURÍA DE LA CONVIVENCIA ARMÓNICA INSTITUCIONAL

DELEGACIÓN	NOMBRE	RESPONSIBLE
Representante Legal	Ab. Byron Fuentala	Lic. Fanny Remache Miembro Consejo Ejecutivo
Directora	Dra. Ingrid Zúñiga	
Miembro Consejo Ejecutivo	Lic. Fanny Remache	
Docentes	Lic. Belén Molina	
	Lic. Pamela Castillo	



Lcda. Ingrid Zúñiga



Lcda. Ligia Castillo



Lcda. Fanny Remache

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

Figura 13

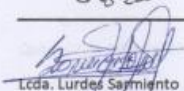
Comisión de diagnóstico de la convivencia armónica firmas

Cdla. La Ecuatoriana Ignacio Noboa 546-301 Quito-Ecuador . 2697429 Ext. 103.

84

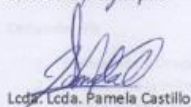


ESCUELA PARTICULAR
"JESUS NUESTRO AMIGO"

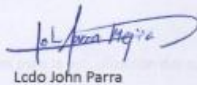

Lcda. Lurdes Sarmiento


Lcda. Dayana López


Lcda. Belén Molina


Lcda. Pamela Castillo


Lcda. Gladys Yanza


Lcdo John Parra

Fuente: Código de convivencia J.N.A.

B.11. Marco metodológico

La sistematización de experiencia del programa para contrarrestar sedentarismo en niños de 6 a 8 años será orientada por el paradigma y/o enfoque mixto, debido a que se utilizará técnicas de recolección de datos que arrojarán resultados numéricos, porcentuales y/o estadísticos; a la par; se abordará al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación misma que influirán sobre los actores de la sistematización.

11.1. Tipos de investigación

11.1.1. por el propósito

Investigación aplicada. - se utilizará este tipo de investigación en nuestra investigación ya que va a solucionar un problema de sociedad en este caso el sedentarismo en los niños de 6 a 8 años de la escuela J.N.A. por causa de la inactividad física y el confinamiento.

11.1.2. por los medios utilizados

Investigación de campo. – utilizaremos este método para recopilar datos de los niños y niñas de la escuela J.N.A. para obtención de información y dar solución al problema de sedentarismo.

Investigación documental. – se obtendrá información de la recopilación y clasificación de datos de acuerdo a la sistematización de experiencias de este programa, la información que más nos interesará: la institución, el sedentarismo, los niños, la actividad física y la recreación, toda esta será obtenida a través de lecturas de libros y publicaciones científicas. La investigación está organizada en el marco teórico, marco institucional y marco conceptual.

11.1.3. por el nivel de conocimiento

Investigación exploratoria. – dará a conocer si los niños/ niñas de 6 a 8 años de la escuela J.N.A., a través de la investigación exploraría si el sobre peso es por motivo de la inactividad física por confinamiento, malos hábitos alimenticios, falta variedad en juegos, si lo existe el problema resolverlo. Siendo esta investigación organizada en la población y muestra.

Investigación descriptiva. – utilizando esta investigación se conocerá el estado físico de los niños de 6 a 8 años a través del cálculo de su índice de masa corporal, observación o una encuesta, ya que presentan contextura gruesa.

Investigación histórica. – utilizando esta investigación conoceremos los antecedentes de causa del sedentarismo de los niños de 6 a 8 años de la escuela, en el 2019 apareció un virus conocido como covid 19 lo que provoco que se cierren escuelas y las clases se impartan vía virtual, posterior a esto el confinamiento para contener el virus, por tal motivo los niños no salían de casa a realizar actividad física y por lo contrario se incrementó el tiempo frente a un computador y los malos hábitos alimenticios provocando el sedentarismo, como consecuencia de esto el sobrepeso en los niños. Por tal motivo mediante la recopilación de información detallada anteriormente y la búsqueda de información en libros y publicaciones científicas se realizará un programa recreativo para contrarrestar el sedentarismo en los niños. La investigación está organizada en el marco teórico, marco institucional y antecedentes del problema.

11.2. Población y muestra

La población de estudio en esta investigación es de un total de entre niños y niñas de 10. La cual se detalla en la siguiente tabla 2.

Tabla 2.

Datos de la población

Ficha de datos informativos							
Autor	Luis Inga						
fecha:	15/02/2023						
Nombres y apellidos	Edad	Niños	Niñas	Peso (Kg)	Estatura (metros)	IMC	observación
M. A.	6		F	24 kg	1.15 m	18.1 Kg/m ²	Sobrepeso
C.C.	7		F	27 kg	1.23 m	17.85 Kg/m ²	Riesgo de sobrepeso
G.V.I.C.	7		F	27 kg	1,25 m	17.85 Kg/m ²	Riesgo de sobrepeso

D.A.F.I	8	M	32,5 kg	1,30 m	19.2 kg/m ²	Sobrepeso
M.A.	8	M	31,5 kg	1,29 m	18.9 kg/m ²	Sobrepeso
J.A.P.I	8	M	33 kg	1,33 m	18.7 kg/m ²	Sobrepeso
G.R.C.G.	6	F	24 kg	1.12 m	19.1 Kg/m ²	Sobrepeso
P.R.I.C.	7	F	30 kg	1,29 m	18 kg/m ²	Sobrepeso
J.F.P.I	8	M	34,5 kg	1,35 m	18.9 kg/m ²	Sobrepeso
A.L.F.I.	7	F	31,5 kg	1,29 m		Sobrepeso
Total		4	6			10 niños/as

Fuente: Elaboración propia (2023)

11.3. Métodos de la investigación

Método lógico. - se utilizará este tipo de método en nuestra sistematización donde se analizará documentos científicos de los cuales tomaremos para nuestro programa, y al final dar nuestro resumen este método se utilizará en la justificación y en marco teórico.

Método deductivo inductivo. – se aplicará este tipo de método ya que los niños de 6 a 8 años de la escuela, se encuentran sedentarios debido al confinamiento, por lo cual estos niños que no realizaron actividad física están con sobre peso.

Método de análisis. – este método se utilizará para analizará a los niños de la escuela de entre los 6 y 8 años después del confinamiento, tipo de actividad que realizaron y el grado de sobre peso en que se encuentran.

Método de síntesis. – se utilizará este método ya que se recolectará información que demuestran que, debido al confinamiento, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios son causa del sobrepeso en los niños.

Método histórico. – con este método reuniremos información de lo ocurrido en el confinamiento del 2019, la inactividad física, las clases virtuales y el regreso a clases presenciales, todos estos acontecimientos son causantes del sedentarismo en los niños trayendo complicaciones en la salud como la obesidad, el cansancio, pérdida de flexibilidad de articulaciones, entre otras.

11.4. Métodos empíricos

La observación científica. – utilizamos el método para registrar a través de una guía de observación si los niños realizaron actividad física o no, su alimentación en la escuela, entre otras. Este método se utilizó en la formulación del problema.

Recolección de la información. – con este método se va a obtener, recoger, procesar y analizar datos sobre el sedentarismo en los niños a través de una encuesta. Se utilizó este método en el marco teórico, las planificaciones

11.5. Técnicas a utilizar

Encuesta. – se utilizará la técnica de la encuesta para recolectar información necesaria para conocer sus hábitos de alimentación y actividad física. Se lo realizará a todos los niños y niñas de 6 a 8 años.

B.12. Actores claves

La escuela Jesús Nuestro Amigo cuenta con estudiantes, comprendido entre las edades de 6 a 8 años de edad, en su jornada matutina. Tomando en cuenta lo antes mencionado, la presente

sistematización está enfocada a contrarrestar el sedentarismo, para ello se tomó una muestra, de los cuales existen 2 niña de 6 años de edad con sobrepeso, 4 niñas de 7 años de edad con sobrepeso, 4 niños de 8 años con sobrepeso, con un total entre niños y niñas de 10 estudiantes.

B.13. Materiales y métodos

13.1. Método

En la presente sistematización se aplica el método empírico y la técnica de encuesta mixta, para conocer la preferencia a realizar actividad física, en su casa, con la familia, en la escuela y que

tipo de alimentos prefiere comer, el cálculo de su IMC para conocer su índice de masa corporal, además se aplicara un test del habla, con el fin de medir la intensidad de actividad física que realizan

13.2. Materiales

Los materiales a utilizar son los siguientes:

Computadora

Silbato

Conos

Platillos de entrenamiento

Costales

Cuerdas

Parlante

Colchonetas

balones

13.3. Plan de sistematización

Programa recreativo para contrarrestar el sedentarismo en niños de 6 a 8 años de la Escuela Jesús Nuestro Amigo

Introducción

El siguiente programa recreativo se realizar actividades deportivas, lúdicas y de relajación, para los estudiantes de 6 a 8 años de edad, con sobrepeso a causa del confinamiento, todo esto de una manera organizada, sistematizada, planificada y bajo la ejecución del profesional del área de Cultura física.

Justificación

El programa tiene como finalidad realizar actividades recreativas para contrarrestar el sedentarismo en los niños, ya que, en este grupo etario, debido al confinamiento, en donde los

malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física, han causado en los niños daños en su salud física como el sobrepeso.

Objetivo

El objetivo de este programa es para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Jesús Nuestro Amigo en edades de 6 a 8 años, mediante la implementación de este programa recreativo con lo que se espera contrarrestar el sedentarismo en este grupo etario.

13.4. Cronograma

Tabla 3

Cronograma recreativo

Programa	Mes	Semanas	Días	Tiempo de duración	Actividades
Expresión lúdica, deportiva, artística	Febrero		Lunes	60 minutos x clase	Juegos tradicionales y populares.
					El gato y el ratón. La rayuela. Carrera de tres pies.
	Marzo	20 - 24	Miércoles	60 minutos x clase	Juegos pre deportivos.
					Fútbol
			Viernes	60 minutos x clase	Bailoterapia
					Ritmo: cumbia Juegos pre deportivos. Balonmano

Expresión deportiva, lúdicas.	27- 03			Mini atletismo
	Lunes	60 minutos x clase	Carrera de 20 metros. Carrera con obstáculos.	
Expresión artística, lúdica, actividades de relajación.				Juegos pre deportivos
	Miércoles	60 minutos x clase	Baloncesto	
Expresión artística, lúdica, actividades de relajación.				Juegos tradicionales y populares
	Viernes	60 minutos x clase	Saltar la soga Carrera de ensacados. Baile de la silla.	
Expresión artística, lúdica, actividades de relajación.				Bailoterapia
	Lunes	60 minutos x clase	Ritmo: cumbia y lambada.	

6 - 10

		Yoga
		Yoga para niños las posturas de los animales.
Miércoles	60 minutos x clase	Juegos tradicionales y populares
		Las canicas. Las cogidas.
Viernes	60 minutos x clase	Juegos tradicionales y populares
		El pañuelo. La carretilla El conejo y la conejera.

Fuente: Elaboración propia (2023)

13.5. Planificación del plan recreativo

Cuadro de actividades

Días: lunes – miércoles – viernes

Horas: 12: 30 a 13:20 / 80 minutos

Semana 1

Del 20 – 24 de febrero de 2023

Tabla 4

Planificación de actividades 1

Título de la Unidad	Con el juego mejoro mi salud			
Objetivo	mediante actividades lúdicas, juegos pre deportivos para un desarrollo integral de los niños.			
Fecha	Descripción de actividades	Tiempo	Materiales	Objetivo
Lunes 20 de febrero	<p style="text-align: center;">Apertura de la clase</p> <p>1.- Organization del material 2.- Organización de los estudiantes 3.- Oración</p> <p style="text-align: center;">Parte inicial</p> <p>1.- Movimiento articular 2.- Calentamiento 3.- Conocimientos previos 4.- Planteamiento del tema y objetivos</p> <p style="text-align: center;">Parte principal</p> <p>Juego: el gato y el ratón Juego: la rayuela. Juego: tres pies.</p> <p style="text-align: center;">Parte final</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento muscular y relajación e hidratación. Retroalimentación de la clase.</p>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<p>tiza, cinta de tela, cancha.</p>	<p>Incentivar a los niños mediante actividades lúdicas a estar activos y mejorar su condición física.</p>

<p>Miércoles 22 de febrero</p>	<p>Realizar actividades de aseo (lavar las manos).</p> <p style="text-align: center;">Apertura de la clase</p> <p>1.- Organización del material 2.- Organización de los estudiantes 3.- Oración</p> <p style="text-align: center;">Parte inicial</p> <p>1.- Movimiento articular 2.- Calentamiento 3.- Conocimientos previos 4.- Planteamiento del tema y objetivos</p> <p style="text-align: center;">Parte principal</p> <p>Juego: pre deportivo</p> <p>del s del futbol iarización del estudiante con el balón con el balón de balón eo de balón ca del futbol</p> <p style="text-align: center;">Parte final</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento muscular y relajación e hidratación.</p>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10</p>	<p>Balones de fútbol, conos, platillos de entrenamiento, cancha.</p>	<p>Realizar actividad física mediante el juego del fútbol, como medio para contrarrestar el sedentarismo.</p>
--------------------------------	--	---	--	---

	Retroalimentación de la clase. Realizar actividades de aseo (lavar las manos).	minutos		
Viernes 24 de febrero	Apertura de la clase			
	1.- Organización del material	5		
	2.- Organización de los estudiantes	minutos		
	3.- Oración			
	Parte inicial			
1.- Movimiento articular				
2.- Calentamiento	5			
3.- Conocimientos previos	minutos		Balón, parlante, colchonetas, cancha.	Realizar actividad física mediante el juego del balonmano y la práctica de la Bailoterapia, como medio para contrarrestar el sedentarismo.
4.- Planteamiento del tema y objetivos				
	Parte principal			
	Juego: balonmano ca del balonmano	40		
	Actividad: Bailoterapia	minutos		
	Ritmo: cumbia			
	Pasos básicos de aeróbicos: paso en v, marcha y desplazamiento.			
	Parte final			
	Realizar ejercicios de estiramiento			

	muscular y relajación e hidratación. Retroalimentación de la clase. Realizar actividades de aseo (lavar las manos).	10 minutos		
Nombre y firma				
Estudiante planificador Inga Sañay Luis Geovanny		Docente tutor Reyes Leonardo		

Fuente: Elaboración propia (2023)

Semana 2

Del 27 de febrero al 03 de marzo de 2023

Tabla 5

Planificación de actividades semana 2

Título de la Unidad	Con el juego mejoro mi salud			
Objetivo	Mejorar la condición física mediante actividades lúdicas, juegos pre deportivos para un desarrollo integral de los niños.			
Fecha	Descripción de actividades	Tiempo	Materiales	Objetivo
Lunes 27 de febrero	Apertura de la clase 1.- Organización del material 2.- Organización de los estudiantes 3.- Oración Parte inicial	5 minutos	Conos, platillos de entrenamiento, cancha.	Realizar actividad física mediante la práctica del mini atletismo, como medio para

	<p style="text-align: center;">Apertura de la clase</p> <p>1.- Organización del material</p> <p>2.- Organización de los estudiantes</p> <p>3.- Oración</p> <p style="text-align: center;">Parte inicial</p> <p>1.- Movimiento articular</p> <p>2.- Calentamiento</p> <p>3.- Conocimientos previos</p> <p>4.- Planteamiento del tema y objetivos</p> <p style="text-align: center;">Parte principal</p> <p>Juego: saltar la soga</p> <p>Juego: carrera de ensacados.</p> <p>Juego: baile de la silla.</p> <p style="text-align: center;">Parte final</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento muscular y relajación e hidratación.</p> <p>Retroalimentación de la clase.</p> <p>Realizar actividades de aseo (lavar las manos).</p>	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>40 minutos</p> <p>10 minutos</p>	<p>Cuerda, costales, sillas, parlante, cancha.</p>	<p>Incentivar a los niños mediante actividades lúdicas a estar activos y mejorar su condición física.</p>
Nombre y firma				
Estudiante planificado	Docente tutor			
Inga Sañay Luis Geovanny	Reyes Leonardo			

Fuente: Elaboración propia (2023)

Viernes 10 de marzo	<p style="text-align: center;">Parte final</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento muscular y relajación e hidratación. Retroalimentación de la clase. Realizar actividades de aseo (lavar las manos).</p> <p style="text-align: center;">Apertura de la clase</p> <p>1.- Organización del material 2.- Organización de los estudiantes 3.- Oración</p> <p style="text-align: center;">Parte inicial</p> <p>1.- Movimiento articular 2.- Calentamiento 3.- Conocimientos previos 4.- Planteamiento del tema y objetivos</p> <p style="text-align: center;">Parte principal</p> <p>Juego: el pañuelo Juego: la carretilla Juego: el conejo y la conejera</p>	10 minutos	5 minutos	5 minutos	<p>Incentivar a los niños mediante actividades lúdicas a estar activos y mejorar su condición física como medio para contrarrestar el sedentarismo.</p> <p>Pañuelos, cancha.</p>
---------------------	--	------------	-----------	-----------	--

	<p style="text-align: center;">Parte final</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento muscular y relajación e hidratación.</p> <p>Retroalimentación de la clase.</p> <p>Realizar actividades de aseo (lavar las manos).</p>	10 minutos		
Nombre y firma				
Estudiante planificador Inga Sañay Luis Geovanny		Docente tutor Reyes Leonardo		

Fuente: Elaboración propia (2023)

Juegos tradicionales y populares

Juego: El gato y el ratón

Materiales: ninguno

Objetivo: trabajo en equipo, colaboración, desarrollo de reflejos, psicomotricidad.

Desarrollo: formar un círculo grande con los estudiantes tomados de las manos, dos estudiantes no formarán parte del círculo, de los cuales uno será el gato y el otro el ratón, el juego consiste en que el gato tiene que atrapar al ratón, y este tiene que escapar pasando por debajo de los brazos de los compañeros que le ayudarán levantando las manos y bajando las manos para impedir que el gato lo atrape.

Figura 14

El gato y el ratón



Fuente: (Medina, 2021)

Juego: saltar la cuerda

Materiales: cuerda

Objetivo: saltar la cuerda

Desarrollo: este juego se puede desarrollar de forma individual o grupal en este último dos estudiantes deben tomar de los extremos la cuerda y moverla, los demás estudiantes deberán de saltar la cuerda sin toparla al ritmo de la canción.

Figura 15

Saltar la cuerda



Fuente: (Vicente, 2019)

Juego: la rayuela

Materiales: tiza

Objetivo: saltar con uno o dos pies sin topar las líneas

Desarrollo: con la ayuda de una tiza se dibuja en el piso, una rayuela enumerada, se deberá de ir pisando según el número de cuadros con uno o dos pies sin topar las líneas. Cuando se cumpla el objetivo avanzará en la numeración de la rayuela.

Figura 16

La rayuela



Fuente: (Gabaldón, 2022)

Juego: carrera de ensacados

Materiales: costales

Objetivo: saltar hasta llegar a la meta

Desarrollo: los estudiantes ingresarán sus piernas dentro de un costal, se ubicarán en la línea que será la salida y deberán de ir saltando dentro del costal hasta llegar a la meta.

Figura 17

Carrera de ensacados



Fuente: (Esteban, 2020)

Juego: carrera de tres pies

Materiales: tiras de tela

Objetivo: coordinación, integración y velocidad

Desarrollo: formar grupos de dos estudiantes, a los cuales se deberán de amarrar con las tiras de tela a la altura de los tobillos, uno del tobillo derecho y otro del tobillo izquierdo. Se los ubicará en la línea de salida, y a la señal de salida deberán de avanzar lo más rápido hasta la línea de llegada.

Figura 18

Carrera de tres pies



Fuente: (Maku, 2013)

Juego: baile de la silla

Materiales: sillas, equipo de sonido

Objetivo: ocupar la silla lo más rápido

Desarrollo: ubicar las sillas en fila menos una del total de estudiantes, todos los estudiantes bailarían al sonido de la música, cuando esta se detenga los estudiantes deberán de tratar de sentarse en la silla más cercana, el que se quede sin silla deberá de salir del juego, de esta manera hasta que solo quede un estudiante. Que será el que gane.

Figura 19

Baile de la silla



Fuente: (Oliver, 2017)

Juego: las canicas

Materiales: canicas

Objetivo: sacar las canicas del círculo

Desarrollo: se dibuja un círculo en el suelo y una línea alejada para realizar el lanzamiento, dentro del círculo se coloca las canicas que se va a apostar, los estudiantes por turnos empezando por el que está más cerca del círculo empezará a realizar los tiros, las canicas que logre sacar del círculo será las que gane y su turno terminará cuando falle.

Figura 20

Las canicas



Fuente: (Joya et al., 2010)

Juego: las cogidas

Materiales: ninguno

Objetivo: atrapar a los compañeros

Desarrollo: el estudiante previamente seleccionado debe de perseguir a los otros estudiantes que correrán para no ser atrapados, cuando esto suceda este a continuación será el que persiga y así sucesivamente.

Figura 21

Las cogidas



Fuente: (Guiainfantil.com, 2017)

Juego: el pañuelo

Materiales: pañuelo o cinta

Objetivo: tomar el pañuelo lo más rápido

Desarrollo: los estudiantes se ubican en dos filas a cada lado de la cancha y en el centro el docente con un pañuelo en la mano, en cada fila los estudiantes tendrán un número igual que en la fila contraria, cuando el docente diga un número los estudiantes del número dicho tendrán que salir lo más rápido para tratar de tomar el pañuelo, el equipo que tenga más pañuelos será el que gana.

Figura 22

El pañuelo



Fuente: (Oliver, Guia infantil, 2021)

Juego: la carretilla

Materiales: ninguno

Objetivo: trabajar en equipo

Desarrollo: se forma grupos de dos estudiantes, los cuales se toma a un compañero por los talones este soportará su peso con sus brazos, deberán de ubicarse a la línea de salida y avanzar lo más rápido hasta la línea de llegada.

Figura 23

La carretilla



Fuente: (Charadas.com, 2012)

Juegos pre-deportivos

Futbol

Reglas del futbol

Familiarización del estudiante con el balón

Pases con el balón

Pateo de balón

Cabeceo de balón

Práctica del futbol

Baloncesto

Reglas básicas del baloncesto

Familiarización del estudiante con el balón

Conducción de balón (mano derecha e izquierda)

Pases con el balón

Lanzamiento de balón

Práctica del baloncesto

Balonmano

Reglas del balón mano

El bote

Tipos de saques y pases

Lanzamientos y recepción

Práctica del balonmano

Bailoterapia

Sesión 1

Parte inicial:

Movimiento articular

Calentamiento muscular

Parte principal:

Ritmo: cumbia

Pasos básicos de aeróbicos: paso en v, marcha y desplazamiento.

Parte final:

Estiramiento muscular

Hidratación

Sesión 2

Parte inicial:

Movimiento articular

Calentamiento muscular

Parte principal:

Ritmo: cumbia y lambada

Pasos básicos de aeróbicos: paso en v, marcha y desplazamiento.

Parte final:

Estiramiento muscular

Hidratación

Mini atletismo

Fundamentos básicos del atletismo

La zancada

Carrera de 20 metros

Carrera con obstáculos

Yoga para niños

Parte inicial:

Movimiento articular

Calentamiento muscular

Parte principal:

Yoga para niños las posturas de los animales

Postura del perro

Postura de la serpiente

Postura de la tortuga

Parte final:

Estiramiento muscular

Hidratación

B.14. Ejes de análisis

El presente trabajo tuvo como participantes una población total de 10 entre niños y niñas, niñas de 6 años 2, niñas de 7 años 4, niños de 8 años 4, de la Escuela Jesús Nuestro Amigo. Quienes tienen sobrepeso a causa del sedentarismo. Al aplicar una encuesta se encontró que el 100% del objeto de estudio desean participar en un programa recreativo para divertirse y de esta manera contrarrestar el sedentarismo.

B.15. Principales hallazgos

A este grupo de niños y niñas se les realizó las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuántos años tienes?

Figura 24

Edad de niños/as



Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: en esta pregunta podemos observar que en todo el objeto de estudio existen 4 niños con edades de 8 años, 4 niñas con edades de 7 años y 2 niñas con 6 años de edad. Adicional podemos notar que no existen niños/as menores de 6 años y mayores de 8 años de edad.

2.- ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte, actividad física?

Figura 25

Incentiva a la práctica de actividad física



Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: en la pregunta de que si tu familia te incentiva a practicar deporte o actividad física los niños respondieron con un 10% de que no ha sido incentivado, el 20% de los niños respondieron que sí y el 70% de los niños respondieron que a veces los han incentivado.

3.- ¿Qué tipos de juegos o deportes te gustaría jugar?

Figura 26

Tipo de deportes que le gustaría jugar



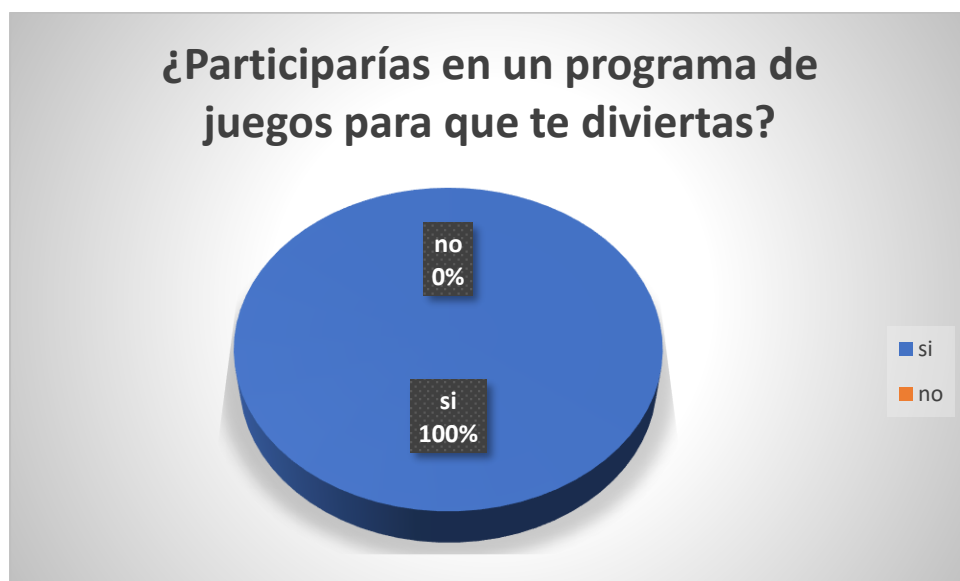
Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: en la pregunta de qué tipo de juego o deporte te gustaría jugar los niños respondieron con un 10% el baloncesto, otro 10% atletismo, un 30% le gustaría jugar fútbol y el 50 % le gustaría jugar juegos tradicionales y populares.

4.- ¿Participarías en un programa de juegos para que te diviertas?

Figura 27

Participación en el programa



Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: la pregunta realizada de que, si te gustaría participar en un programa recreativo para divertirse, el 100% de los niños respondieron que si les gustaría ser partícipes de este programa.

5.- ¿Prefieres comer una salchipapa o una ensalada de frutas?

Figura 28

Preferencias de comida



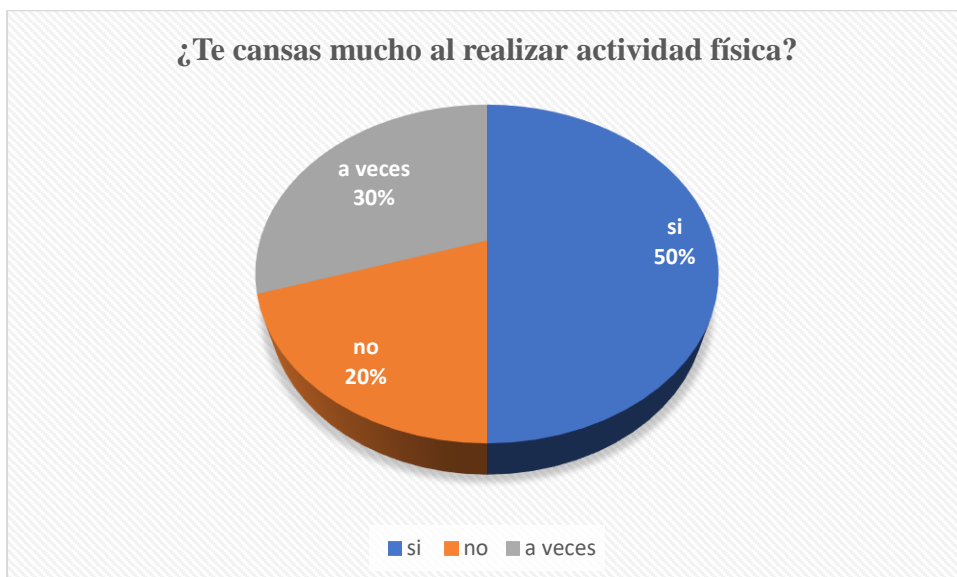
Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: es la pregunta de qué prefieres comer la encuesta nos refleja que el 10% de los encuestados prefieren comer una ensalada de frutas, el 40% de los encuestados a veces come ensalada de frutas o salchipapa y el 50% prefiere comer una salchipapa.

6.- ¿Te cansas mucho al realizar actividad física?

Figura 29

Fatiga al realizar actividad física



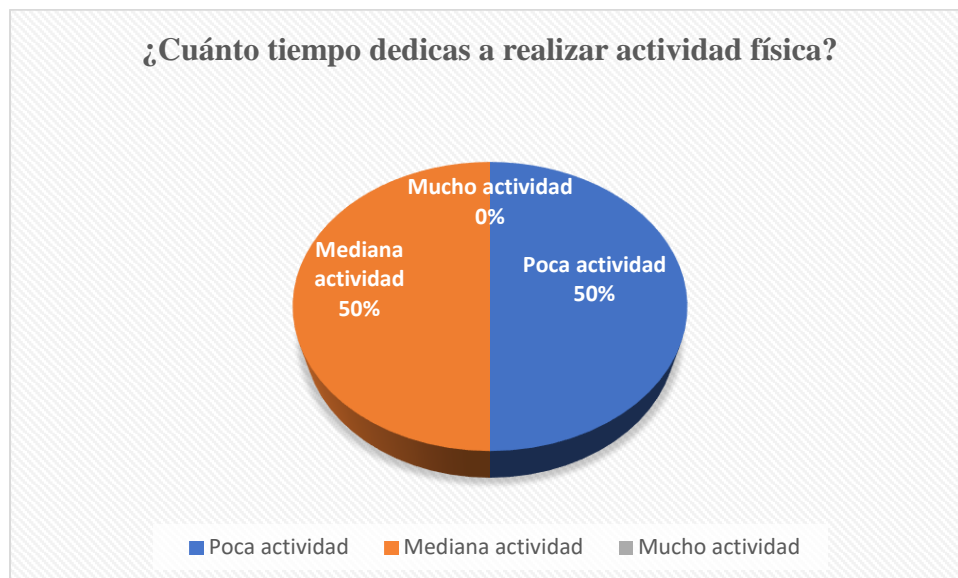
Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: en la encuesta realizada sobre se cansan mucho al realizar actividad física los encuestados respondieron que un 20% que no se cansa, un 30% que a veces se cansa y un 50% si se cansa al realizar actividad física.

7.- ¿Cuánto tiempo dedicaste a realizar actividad física en cuarentena?

Figura 30

Tiempo dedicad a la actividad física



Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: en la pregunta de cuánto tiempo dedicaste a realizar actividad física en la cuarentena se obtuvo la siguiente información. Un 50% realizaron poca actividad física, un 50 % realizaron mediana actividad física y un 0% realizo mucha actividad física.

8.- ¿Prefieres jugar al gato y al ratón o correr alrededor de la cancha?

Figura 31

Prefiere jugar o correr alrededor de la cancha



Fuente: Elaboración propia (2023)

Análisis: en la pregunta realizada en la encuesta sobre si prefiere jugar al gato y al ratón o correr alrededor de la cancha el objeto de estudio respondió, que un 10% si le gusta correr alrededor de la cancha y un 90% de los encuestados respondieron que prefieren jugar al gato y al ratón.

B.16. Análisis de resultados

Atreves de la aplicación de la encuesta se recolecto información básica sobre los participantes como lo describe en la figura 24 donde detalla las edades comprendidas entre los 6, 7 y 8 años de edad, siendo el inicio, seguido de una indagación si los niños son incentivados a realizar algún tipo de actividad física por parte de la familia figura 25, obteniendo un resultado del 70% a veces los incentivan a realizar actividad física y su preferencia de comida figura 28, siendo su comida favorita la salchipapa con un 50% de preferencia . Posterior a esto se pregunta si les gustaría ser partícipes de un programa recreativo figura 27, dando como resultado un 100% de afirmación. Por lo que se recoge información sobre qué tipo de juegos o actividad física le gustaría realizar figura 26 y figura 31, arrojando un resultado de que prefieren participar en juegos tradicionales y populares con un 90 % de aceptación. Adicional se preguntó si al realizar actividad física se cansa mucho, figura 29, teniendo un resultado de que, si se cansa mucho con un 50%, por motivo de que realiza poca actividad física figura 30, como lo demuestra con un 50% de que realiza poca actividad física.

Terminada la encuesta se observó que los resultados son favorables al objetivo y propuesta para desarrollar un programa recreativo, por lo que coincide en que al realizar actividades recreativas ayudara a contrarrestar el sedentarismo en los niños.

B.17. Conclusiones

- La actividad recreativa planificada favorece a la salud integral de quien lo practica.
- Los resultados expuestos en el eje de análisis y resultados nos manifiestan que este programa es un medio favorable para la salud de los niños.
- La práctica de estas actividades recreativas beneficia en lo social porque favorece las relaciones personales y comunitarias ya que existe mayor interacción entre sus pares.
- Al contrarrestar el sedentarismo a través del programa recreativo mejorara la calidad de vida y crea hábitos de vida saludable en los niños.

B.18. Recomendaciones

- Promover programas recreativos a niños y niñas para contrarrestar el sedentarismo.
- Proponer nuevas alternativas de actividades recreativas acorde a su edad.
- Evitar que los niños consuman comida chatarra.
- Realizar actividades físicas al menos 45 min al día, 3 veces a la semana.
- Incentivar a los niños que realicen actividad física y recreativas.

18.1. Bibliografía

- Alvarez, F. C. (vol.10). Sedentarismo y actividad física. *Revista de enfermedades no transmisibles*, 55.
- Aznar et al. (1998). Guía para todas las personas que participan en su educación. En A. e. al., *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia* (pág. 13). Madrid: Grafo, S.A.
- Barnechea, M. y. (2018). *La sistematización de experiencias*. Bogota: Javegraf.
- Beas, J. d. (09 de mayo de 2022). *Savia*. Obtenido de Ejercicios para mejorar la movilidad articular: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/ejercicios-para-mejorar-la-movilidad-articular>
- Benedetti, M. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogota: Javegraf.
- Centro para el control y la prevención de enfermedades. (22 de febrero de 2021). *Desarrollo infantil*. Obtenido de Niñez mediana 6 a 8 años: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- Charadas.com. (18 de junio de 2012). *Charadas* . Obtenido de El juego de la carretilla para niños: <https://charhadas.com/planes/el-juego-de-la-carretilla-para-ninos/>
- Da Luz Pereira et al. (2022). Efecto del confinamiento sobre la inactividad física en poblaciones infanto-juveniles. *Podium*, 2-3.
- Esteban, E. (03 de julio de 2020). *Guia infantil*. Obtenido de Carrera de sacos: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/carrera-de-sacos-juegos-para-ninos/>
- Gabaldón, P. (01 de marzo de 2022). *Guia infantil*. Obtenido de La rayuela: <https://www.guiainfantil.com/blog/783/un-juego-para-los-ninos-la-rayuela.html>
- Glosario de educación física. (03 de febrero de 2019). *Glosario Educación física*. Obtenido de Programa recreativo: https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/programa-recreativo?utm_source=referencia-directa
- Glosario Educación Física. (26 de enero de 2018). *Glosarios*. Obtenido de Sedentarismo: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/sedentarismo>
- Glosario Educación Física. (26 de enero de 2018). *Músculos*. Obtenido de músculos: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/musculo>
- Glosario Educación Física. (13 de febrero de 2019). *Glosario*. Obtenido de Recreación: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/recreacion>
- Glosario Educación Física. (22 de abril de 2019). *Glosario educación física*. Obtenido de Juego: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/juego>

- Glosario Educación Física. (13 de febrero de 2019). *Glosario Educación Física*. Obtenido de Recreación: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/recreacion>
- Glosario Educación Física. (22 de abril de 2019). *Glosario Educación Física*. Obtenido de Juego: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/juego>
- Google maps. (23 de febrero de 2023). *Google maps*. Obtenido de Jesús Nuestro Amigo: <https://www.google.com/maps/place/Jes%C3%BAs+Nuestro+Amigo/@-0.3113039,-78.5660853,17z/data=!3m1!4b1!4m6!3m5!1s0x91d5a21f9a5e3e69:0x98da69985e395247!8m2!3d-0.3113093!4d-78.5638966!16s%2Fg%2F12hv4f4sf?hl=es>
- Guiainfantil.com. (21 de marzo de 2017). *Guia infantil*. Obtenido de El pilla pilla: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/el-pilla-pilla-o-tula-juego-de-persecucion-para-ninos/>
- INEC. (marzo de 2022). *Nota técnica actividad física y sedentarismo*. Obtenido de Enemdu: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/Nota_tecnica_Actividad_Fisica.pdf
- Joya et al. (febrero de 2010). *efdeportes*. Obtenido de el juego de las canicas: <https://www.efdeportes.com/efd141/el-juego-de-canicas-o-bolitas.htm>
- Kirkilas, G. (09 de enero de 2023). *American academy of pediatrics*. Obtenido de Índice de masa corporal (IMC) en niños: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/body-mass-index-formula.aspx>
- Ley Orgánica de Alimentación Escolar. (21 de abril de 2020). *Ley Orgánica de Alimentación Escolar*. Obtenido de Registro oficial 187 segundo suplemento (2020): <https://www.oficial.ec/ley-organica-alimentacion-escolar#:~:text=Objeto.%20-%20La%20presente%20Ley%20tiene%20por%20objeto,vida%20digna%2C%20sana%20y%20activa.%20Art%C3%ADculo%202.-%20%C3%81mbito.>
- Ley Orgánica de Alimentación Escolar. (21 de abril de 2020). *Ley Orgánica de Alimentación Escolar*. Obtenido de Hábitos alimenticios: <https://www.oficial.ec/ley-organica-alimentacion-escolar>
- Library. (agosto de 2012). *Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)*. Obtenido de Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007): <https://1library.co/document/myjr8k5z-tablade-imc-edad-ninas-anos-oms.html>
- Machado, J. (21 de octubre de 2022). *Primicias*. Obtenido de 88% de los niños en Ecuador hace menos de una hora diaria de ejercicio: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/actividad-fisica-ninos-ejercicio-sobrepeso/>
- Maku, R. (27 de mayo de 2013). *Proyectos escolares saludables*. Obtenido de carrera de tres pies: <http://makurodrigo.blogspot.com/2013/05/hoy-dia-de-carreras-de-saco-3-pies.html>
- Medina, V. (11 de marzo de 2021). *Guia infantil*. Obtenido de gato y ratón: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/juegos/por-que-necesitan-jugar-los-ninos/>

- MSP. (01 de mayo de 2022). *Ministerio de Salud Pública*. Obtenido de Conocimientos sobre alimentación escolar fueron socializados con el personal de salud y educación: <https://www.salud.gob.ec/conocimientos-sobre-alimentacion-escolar-fueron-socializados-con-el-personal-de-salud-y-educacion/#search>
- MSP. (26 de abril de 2022). *Ministerio Salud Publica*. Obtenido de conocimientos sobre alimentación escolar fueron socializados con el personal de salud y educación: <https://www.salud.gob.ec/conocimientos-sobre-alimentacion-escolar-fueron-socializados-con-el-personal-de-salud-y-educacion/>
- MSP del Ecuador. (16 de octubre de 2020). *Ministerio de Salud Pública*. Obtenido de MSP fomenta acciones de salud en el Día Mundial de la Alimentación: <https://www.salud.gob.ec/msp-fomenta-acciones-de-salud-en-el-dia-mundial-de-la-alimentacion/#:~:text=Para%20una%20vida%20saludable%2C%20el,sal%20y%20az%C3%BAcar%20con%20moderaci%C3%B3n>
- Niños relacionados. (25 de mayo de 2019). *Dieta balanceada para niños de 10 a 12 años*. Obtenido de Loncheras escolares de 6 a 10 años: <https://dalei.me/>
- Oliver, P. (21 de marzo de 2017). *Guia infantil*. Obtenido de El juego de las sillas para niños: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/el-juego-de-las-sillas-para-ninos/>
- Oliver, P. (02 de noviembre de 2021). *Guia infantil*. Obtenido de El pañuelo. Juego tradicional para niños: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/el-panuelo-juego-tradicional-para-ninos/>
- OMS. (05 de octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de ¿qué es la actividad física?: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (05 de octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez et al. (02 de septiembre de 2021). *Definición*. Obtenido de Definición de niño: <https://definicion.de/nino/>
- pública, M. d. (8 de septiembre de 2020). *gobierno de Tucumán*. Obtenido de Cómo afecta el sedentarismo en los niños: <https://msptucuman.gov.ar/como-afecta-el-sedentarismo-en-los-ninos/#:~:text=En%20cuarentena%20los%20ni%C3%B1os%20pasan,con%20personas%20de%20su%20edad>
- Sistematización y educación*. (2020). Obtenido de <file:///C:/Users/gabyc/Desktop/proyecto%20de%20titulaci%C3%B3n/libros%20de%20sistematizaci%C3%B3n/tesis-sistematizaci%C3%B3n-educaci%C3%B3n-bogota.pdf>
- Unicef. (junio de 2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. Obtenido de la actividad física: más que pasar tiempo fuera de casa: <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Vicente, V. P. (20 de mayo de 2019). *Guia infantil*. Obtenido de saltar a la comba:
<https://www.guiainfantil.com/ocio/actividades-para-ninos/divertidos-juegos-y-canciones-para-saltar-a-la-comba/>

B.19. anexos

Anexo 1

19.1. Encuesta

Encierre la respuesta que más te agrade.

1.- ¿Cuántos años tienes?

6 años

7 años

8 años

2.- ¿Tu familia te incentiva a practicar deporte, actividad física?

Si

no

a veces

Escriba su respuesta.

3.- ¿Qué tipos de juegos o deportes te gustaría jugar?

.....

.....

.....

Encierre la respuesta que más le agrade.

4.- ¿Participarías en un programa de juegos para que te diviertas?

Si

no

5.- ¿Prefieres comer una salchipapa o una ensalada de frutas?

Si

no

a veces

6.- ¿Te cansas mucho al realizar actividad física?

Si

no

a veces

7.- ¿Cuánto tiempo dedicaste a realizar actividad física en cuarentena?

Poca actividad (15 min)

Mediana actividad (30 min)

Mucho actividad (60 min)

8.- ¿Prefieres jugar al gato y al ratón o correr alrededor de la cancha?

Jugar

correr

Anexo 2

19.2. Figuras de las actividades desarrolladas en el programa recreativo

Figura 32

Aplicación de la encuesta



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 33

Juego salto de la cuerda



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 34

Carrera de tres pies



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 35

Las cogidas



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 36

baloncesto



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 37

Yoga postura de los animales



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 38

Juego con globos



Fuente: Elaboración propia (2023)

Figura 39

La rayuela



Fuente: Elaboración propia (2023)