



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: Experiencias sistematizadores con infantes en prevención del sedentarismo colegio San Antonio

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Torres Torres Brayan Fernando

Tutor: Reyes Ortiz Leonardo Javier

DMQ- marzo - 2023

Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor, certifico que el estudiante Brayan Fernando Torres Torres , ha desarrollado la Sistematización de Experiencias titulada “Experiencias sistematizadores con infantes en prevención del sedentarismo colegio San Antonio”, para optar por el título de Tecnólogo en Actividad Física, Deportiva y Recreación, aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, motivo por el cual garantizo que dicho proyecto reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador.

Quito DM, 02 de marzo del 2023

Atentamente,

Dr. Leonardo Reyes Ortiz

CC: 1804352332

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto

Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Brayan Fernando Torres Torres

Dedicatoria

Este trabajo a Dios y a toda mi familia, ya que ellos son el motivo de inspiración para seguir luchando día a día por un futuro mejor; y a la vez quiero demostrarles que con constancia y esfuerzo todo se puede conseguir, nunca hay que dejarse vencer por las adversidades que se presentan a lo largo del trayecto.

Brayan Fernando Torres Torres

Agradecimiento

Agradezco a Dios por la vida que me ha dado, la salud y a la gran familia que me ha concedido tener.

A mi madre **Rosa Elena Torres Torres**, ella me han enseñado con su ejemplo de lucha, que todo se puede lograr en la vida, por más obstáculos que se presenten y lo difícil que es combatir por los sueños.

A mis hermanos Adrián, Miller y Alison Torres, 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 mis compañeros de la empresa **GRUBAG** y sobre todo a mis jefe **Nelson Batallas y Marisol Batalla** que me ayudaron con el tiempo y la paciencia para poder concluir con mis estudios y ser un buen ciudadano

Brayan Fernando Torres Torres

Índice

Contenido

Aprobación del tutor.....	1
Declaratoria de responsabilidad	2
Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
B.1.Resumen.....	7
Abstract	7
B.2.Introducción	8
B.3.Antecedentes del problema	9
B4.Planteamiento del problema.....	10
B.5.Formulación del problema	10
B.6.Objetivos.....	10
B.7.Justificación.....	11
Capitulo1- Fundamentación teórica	12
B.8.Marco teórico	12
B.9.Marco conceptual.....	17
9.1. Actividad física:	18
9.2. Recreación:.....	18
9.3. Coordinación:.....	18
9.4. Sedentarismo:.....	18
9.5. Educación física:	19
9.6. Juegos para recrear:	19
9.7. Primera transfiguración:.....	19
9.8. Segunda transfiguración:	19
9.9. Capacidades coordinativas.....	20
9.10. Planificación:.....	20
B.10. El marco institucional	21
CAPITULO II- Metodología de la sistematización.....	27
B.11.Marco Metodológico	27

B.12. Actores claves	28
B.13. Materiales y métodos	28
Propuesta	30
B.13.2. Cronograma	25
CAPITULO III -Práctica mejorada o de investigación	35
Análisis de resultados	35
B.17. Conclusiones	37
B.18. Recomendaciones	37
Bibliografía	38
B.19. Anexos	40

Lista de gráficos Ilustración 1

.....	26 Ilustración 2
.....	27 Ilustración 3
.....	27 Ilustración 4
.....	28 Ilustración 5
.....	29 Ilustración 6
.....	30 Ilustración 7
.....	31 Ilustración 8
.....	32 Ilustración 9
.....	33 Ilustración 10
.....	34

B.1.Resumen

Mediante un proyecto de actividades recreativas y físicas se logró visualizar la descoordinación y falta de actividad física que llevan los infantes del colegio San Antonio, es así como se plantea el tema, para empezar se hace una encuesta a 10 padres de familia y se plantea una práctica de ejercicios a niños de 6 a 9 años de edad para poder llegar a una conclusión y así poder tener en cuenta lo que necesitan los infantes para poder prevenir el sedentarismo en ellos ya que se encuentra en la primera transfiguración y su cerebro está en pleno desarrollo. El sedentarismo se da cuando una persona deja de realizar o practicar cualquier actividad de su estilo de vida

Con este estudio realizado se podrá ejercer ejercicios y juegos donde los niños o infantes puedan desarrollarse sin ningún problema en su coordinación de su cuerpo y también mediante la actividad física el infante va poder tener una mejor concentración en sus estudios y vida diaria, También se evitara que los padres de familia tengan problemas con sus hijos al momento de hacerles escoger un deporte.

***Palabras claves:** sedentarismo, actividad física, coordinación, infantes, primera trasfiguración*

Abstract

Through a project of recreational and physical activities, it was possible to visualize the incoordination and lack of physical activity that the infants of the San Antonio school have, this

is how the issue is raised, to begin with, a survey is carried out with 10 parents and a question is raised. Practice of exercises for children from 6 to 9 years of age in order to reach a conclusion and thus be able to take into account what infants need in order to prevent a sedentary lifestyle in them since they are in their first transfiguration and their brain is in full swing development. A sedentary lifestyle occurs when a person stops performing or practicing any activity of their lifestyle.

With this study carried out, exercises and games can be exercised where children or infants can develop without any problem in their body coordination and also through physical activity the infant will be able to have a better concentration in their studies and daily life. Those parents have problems with their children when making them choose a sport.

Keywords: *sedentary lifestyle, physical activity, coordination, infants, first transfiguration*

B.2.Introducción

El siguiente proyecto tiene como meta u objetivo lograr diseñar un método de investigación, que contenga planificaciones con ejercicios de actividad física y juegos recreativos para niños de 6 a 8 años de edad que están empezando su primera transfiguración y su cerebro está en pleno desarrollo y así poder prevenir el sedentarismo en los infantes de la intuición San Antonio de Santo Domingo de los Tsáchilas

Para poder llegar hacer las planificaciones con las actividades física y recreativas, primero se logra realizar una encuesta a 10 padres de familia que tengan a su hijos estudiando en la institución nombrada, una vez realizada la encuesta nos centramos en el problema que llevan los estudiantes que se basa en el sedentarismo en actividad física ya sea por no tener un profesor dedicada a esta rama de la actividad física. Ya planteado y realizado el proyecto o el plan de trabajo se podrán visualizar a unos infantes con mejor coordinación y con salud y mejorar su atención porque sabemos que la actividad física y recreación ayuda a que el cerebro tenga una mejor concentración y este más saludable.

B.3. Antecedentes del problema

En el Ecuador existe una educación no muy valorado en aprendizaje cosa que deja mucho de qué hablar, especialmente existen escuelas y colegios que se encuentran en lugares muy alejadas de la ciudad esto hace que tengan poca preocupación en el aprendizaje y educación de los jóvenes e infantes , tanto para la educación física y otros materias como: matemáticas, lenguaje, historia , inglés, etc... no conllevan un buen desarrollo en enseñanza.

Según (salud, 2018) considera que las persona sedentarias empiezan cuando su gasto semanal en actividad física no supera un límite de 2000 calorías. La insuficiencia de actividad física normal, se definida como una alternativa de hacer por lo menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. La conducta sedentaria seda de la manera de vivir, consumir y trabajar en las personas.

El sedentarismo logra que cada niño se desvincule de las actividades físicas, deja de asociarse a una rutina de ejercicios, esto se basa ya que en la actualidad nos encontramos saliendo de una pandemia. En especial los niños dejaron de realizar actividad física a ferrándose a la tecnología ya que era una obligación por el momento que se estaba pasando, esto provoco que el estudiante o los infantes se des coordinen de su rutinas diarias y crear un desbalance alimenticio.

(Efisiopediatric, 2021) Nos dice que los infantes deben de llevar coordinación motora y se la consigue al momento que las partes de un mismo movimiento o los movimientos de algunas extremidades o partes del cuerpo se asocian de una manera ordenada, que lo hacen de manera sincronizada, lenta y eficaz con respecto al objetivo intencionado, es decir cuando se contraen los músculos correctos, en el momento preciso y con la intensidad conveniente.

Por lo general los infantes o niños de 5 a 12 años están pasando por la primera transfiguración y es la edad donde los profesores en especial los que se encargan de la educación física les ayuda a desarrollar su cerebro, su cuerpo con ejercicios de coordinación motora, así evita que el niño sea sedentario y no tenga problemas cuando empiece la edad de oro.

B4. Planteamiento del problema

Según los problemas más frecuentes encontrados en la investigación realizada en la institución son los siguientes:

- No hay una persona especializada en el área de actividad física
- Mal uso de los instrumentos como cuerdas, pelotas, otros, para realizar los ejercicios.
- Gesto técnico mal implementado al correr.
- Falta de espacios libres para realizar los ejercicios.
- La escuela no cuenta con un profesional en actividad física.
- Nunca se les ha enseñado a utilizar un instrumento de educación física.
- Los niños nunca tuvieron un profesor para que corrija ese error al momento de correr.
- Las áreas libres o patios se encontraban con el césped crecido que impedía desarrollar un trabajo adecuado.

B.5. Formulación del problema

Al no implementarse este proyecto los niños van a crecer o van a llevar una mala práctica con ejercicios de educación física, a través de esto va a provocar que los padres retiren de la instrucción a los niños y llevarlos a una institución mejor ya que la educación física es un área esencial de aprendizaje en los infantes. Los infantes crecerán con una coordinación mal empleada y esto afectará en su desarrollo y estabilidad de vida, al realizar los ejercicios en cualquier momento los infantes sufrirán alguna lesión no muy grave por la falta de su aprendizaje, por llevar una vida sedentaria en actividad física.

B.6. Objetivos

Objetivo general

El proyecto de actividades físicas recreativas para los infantes, especialmente para las edades de 6 a 8 años. Ayudará a mejorar sus capacidades coordinativas y reacción en especial, también será una buena ayuda para su salud y evitar tener una vida sedentaria en deportes y actividades de educación física.

Objetivos específicos

- Mejorar su asociación a las actividades físicas de las clases de educación física.
- Mejorar sus gestos técnicos en cualquier ejercicio físico empleado
- Establecer una buena enseñanza con planificaciones especialmente dedicadas a la educación física

B.7. Justificación

Esta investigación se la hace para mejorar el aprendizaje y el sedentarismo que llevan los niños de dicha edad y evitar que los padres de familia tengan un mal aspecto o estar inconforme por el aprendizaje que llevan los estudiantes. Esto hará que la institución no pierda estudiantes y mejore la participación en los niños y tengan conocimientos sobre la actividad física ya que hay niños que no tienen un buen físico.

El motivo de esta investigación se da ya que en dicha escuela no hay un profesor de educación física y los niños solo utiliza esa clase como método de diversión cuando debería ser tomada como un método de aprender y al mismo tiempo divertirse ya que los niños en esa edad necesitan desarrollar su cerebro con coordinación etc., la educación física es esencial porque es la disciplina que más aporta en los conocimientos y desarrollo del cerebro.

Con las actividades y juegos empleados a los niños se pudo ver como ellos disfrutaban de la mañana recreativa y la colaboración para realizar los juegos o ejercicios se la obtuvo de una manera majestosa.

A través de este proyecto o actividades y juegos los niños podrán entender para qué sirve la educación física y recreativa, los padres podrán sentirse satisfechos de sus niños (hijos) ya que están recibiendo una educación de calidad. Los juegos o actividad física que se realizaría serían: baile, juegos de escalera humana, juegos con la pelota, juego con el aula etc.

Esto les beneficia los niños y al mismo tiempo a los padres, a los niños porque están desarrollando la coordinación y a identificar los instrumentos o materiales de educación física y a

los padres les beneficia ya que sus niños están aprendiendo de la forma correcta y no tendrán que buscar otra escuela para que sus niños aprendan

Este proyecto será realizado en la escuela de San Antonio de Santo Domingo de los Tsáchilas con la ayuda del presidente del barrio para habilitarnos las canchas del barrio, padres de familia de la escuela que se encuentran inconformes con la educación que reciben sus niños además se recibe la ayuda y autorización de la rectora del establecimiento

Capítulo 1- Fundamentación teórica

B.8. Marco teórico

Sistematización

Según lo investigado los conceptos de sistematización nos dan lo siguiente:

- Un proceso de reflexión que pretende ordenar u organizar lo que ha sido la marcha, los procesos, los resultados de un proyecto, buscando en tales dinámicas las dimensiones que pueden explicar el curso que asumió el trabajo realizado
- Ordenamiento y clasificación de datos e informaciones, estructurando de manera precisa categorías y relaciones, posibilitando de esta manera la constitución de bases de datos organizados
- Un proceso permanente y acumulativo de producción de conocimientos a partir de las experiencias de intervención en una realidad social
- Es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo”

(Acosta, 2005)

La sistematización nos da una ayuda para poder obtener una buena investigación o que se esté realizando, es una forma para poder ir en orden, paso a paso cada el proyecto investigativo que se está realizando y así poder tener el proyecto en orden y preciso sin fallas.

La sistematización tiene los parámetros necesarios para poder llegar a los objetivos y señalizaciones de cómo escribir un proyecto organizado.

Objetivo de la sistematización

El objetivo de la sistematización: Rescata valores significativos, que nos deja situaciones positivas y negativas, que permitan ir construyendo el proceso, valorar los objetivos planteados, aprender de cada obstáculo puesto en las investigaciones.

El rol como investigador, es ir paso a paso y responsable en el proceso de aprendizaje, y desarrollo de competencias.

- La puesta en práctica de estrategias didácticas innovadoras, que promuevan el aprendizaje activo, significativo que promueva el desarrollo del saber hacer, conocer y ser integrados en el desarrollo de una competencia.
- Organización del trabajo autónomo, elaboración de guías, utilización de recursos tecnológicos, acciones de seguimiento y tutores.
- U otros que determine el sistematizado.
- tomar conciencia, reflexionar y entender los procesos de un proyecto de desarrollo a fin de mejorarlo.

(Desarrollo, 2009)

Los objetivos de la sistematización como ya se lo ha dicho en anteriores investigaciones es ayudar al estudiante o persona que esté haciendo una sistematización de cualquier proyecto, este va hacer que cumpla con la orden de cómo debe hacerse una investigación ya sea científica o de otro tipo en si va hacer que toda su investigación sea guiada de una forma correcta.

Beneficios de la sistematización

Los beneficios de una sistematización es el proceso de sistematización permite describir un proyecto y facilita una comprensión integral de los factores que dificultan y facilitan el progreso, la ejecución y la obtención de los objetivos propuestos por el investigador, de la misma manera aprendidas en diferentes capítulos del mismo constituyan

- Produce conocimiento des de la experiencia
- ayudar a reconocer las tensiones entre la investigación y el proceso.
- Valoriza los saberes de la persona.
- Fortalece las capacidades individuales y en grupo.
- Documenta la experiencia y elabora materiales
- Reconstruye.
- Permitted a las organizaciones de desarrollo analizar sus experiencias para extraer lecciones para el mejoramiento de las actividades de sus proyectos.
- Esto les permitió organizar mejores tareas como la toma de decisiones, la implementación, y el mejoramiento en la ejecución de actividades específicas.

- Se estimó también que esto facilitó el fortalecimiento de su capacidad organizacional para una implementación más eficiente de las actividades de desarrollo.
- Les ayudó a "ver", "a tener un sentido", "a estar conscientes" del significado de las actividades diarias, y así estar en condiciones de mejorarlas de una manera más integral y organizada.
- Se estimó también que la sistematización mejoró su habilidad de ver cómo las actividades cotidianas encajan en la estrategia global al contestar a la pregunta: "¿dónde nos encontramos ahora en relación con el logro de nuestros objetivos propuestos?".
- Esto guarda consistencia con el concepto de praxis, la relación dialéctica entre teoría y práctica, inherente a la filosofía de la educación popular, del desarrollo participativo, y de la investigación y evaluación participativas.
- Un proceso continuo de análisis permite la implementación de acciones correctivas para la reorientación de las actividades de desarrollo. En base a decisiones informadas, las ONG y organizaciones populares pueden implementar acciones mejor organizadas, evitando así la implementación de acciones espontáneas basadas en la mera especulación o en supuestos equivocados.³
- Les ayudó a analizar la naturaleza y el nivel de participación tanto de los facilitadores como de los miembros de la comunidad.⁴
- El proceso de sistematización permitió la documentación de las actividades de desarrollo, la misma que fue posteriormente compartida con otras organizaciones de desarrollo. Se consideró que el compartir las experiencias de desarrollo incrementa el potencial para el aprendizaje institucional y el desarrollo de capacidades, y puede ayudar a iniciar y desarrollar redes entre las diferentes ONG y grupos populares que se encuentran trabajando áreas problemáticas similares.

(Aurora Sánchez, 2010)

Los beneficios que nos deja una sistematización es un plan de proyecto bien organizado y analizado con todas las determinaciones que pide un proyecto. Ayuda a ahorrar tiempo al investigador y hacer un buen proyecto

Tipo de conocimientos o actividades aplicadas

Las actividades o juegos que se desarrollaron para trabajar con los estudiantes o niños serian trabajos de coordinación y reacción.

6-8 AÑOS Coordinación

Comienzan las coordinaciones analíticas

Etapa en que los niños pueden llegar a ser muy hábiles

“La capacidad mediante la cual existe una interrelación entre el SNC y la musculatura, sincronizando las acciones de los mismos, logrando un perfecto juego entre los músculos agonistas y antagonistas en función del movimiento pretendido”

(Fischer De la Granja)

La coordinación es un dominio que se la va desarrollando desde los primeros pasos que da el ser humano para que se le facilite los movimientos del cuerpo en el niño esto se lo va desarrollando en deportes o con ejercicios empleados a la coordinación.

Coordinaciones motrices en niños

La coordinación y la motricidad están relacionadas de manera que el control primario de los movimientos dinámicos generales se hace a través de la coordinación, pero en un nivel muy elemental, sin embargo con la práctica y la ejercitación estas capacidades se vuelven más especializadas y con ello se produce un desarrollo específico del cerebro humano. Coordinación debe empezar desde los 4 años y consolidarse a los 12 años, para obtener una muy buena base para su desarrollo motor, aunque también puede desarrollarse en la adultez.

(significados, 2020) (MORI, 2008)

Cuando se habla de coordinación es importante resaltar la habilidad adquirida desde la infancia ya que esta capacidad es adquirida desde temprana edad, pero no significa que no exista la posibilidad de una mejora.

La coordinación es importante trabajarla desde temprana edad para cuando se llegue hacer actividades físicas de mayor desarrollo no tenga problemas en realizarlas, tener un cuerpo con coordinación ayuda a distinguir que tipo de deporte se destaca más el niño o niña.

Tipo de coordinaciones

Dadas las investigaciones por medios de internet o por sitios web nos dio las siguientes coordinaciones:

Dinámico General: es aquella acción que intervienen en los músculos tanto de las extremidades superiores e inferiores los cuales proceden justo en el momento de las actividades como desplazamientos saltos lanzamientos etc.

Segmentaria: se basa en desarrollar tres tipos óculo manual quiere decir que se utiliza movimientos entre los ojos y las manos, óculo pedal se lo llama así porque se implica en desarrollar movimientos con los ojos y los pies, la coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.

Coordinación fina: Es aquella coordinación que necesita de más precisión, por la delicadeza de sus movimientos.

Intermuscular: participas en diferentes grupos musculares según la acción a trabajar, podemos señalar como ejemplo en una flexión de codo el musculo agonista será el bíceps y el antagonista el tríceps o también al momento de saltar intervienen los músculos de los cuádriceps y glúteos.

(Monzón-Chuya, 2021)

Este tipo de coordinaciones son las más importantes ya que al niño le va ayudar con su desarrollo coordinativo que será caminar, conocer su izquierda y derecha saber conocer varios movimientos del cuerpo el ritmo correcto es así como no tendrá problemas en su crecimiento. Cada una de estas coordinaciones permite establecer un equilibrio en su cuerpo en desarrollo. Estos tipos de coordinaciones ayudara a sus motricidades del cuerpo.

Juegos recreativos

El juego recreativo es un grupo de actos para llegar a la diversión y tiene como objetivo en lo principal consiste en hacer que el participante disfrute de lo que está realizando ya sea por medio de actividades en una limitada relación de conocimientos para obtener el dominio del cuerpo humano determinando como objetivo el apoyar a desestresarse de la mejor forma con las mejores destrezas específicas según el juego.

(Zamora1, 2021)

Los juegos recreativos son una ayuda muy fundamental ya que nos sirve para estar en momentos familiares, amigos e instituciones, a través de estos juegos recreativos se puede compartir varias experiencias de diversión ya que estos juegos son utilizados en tiempo libre que le queda a las personas, son juegos creados con diferentes tipos de reglas con la única opción de divertirse.

La recreación

La recreación es sinónimo de entretenimiento, divertimento, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, que se desarrolla en un tiempo de poco valor social, en el tiempo no productivo, y se presenta como una actividad voluntaria. Aunque es un término de uso habitual, a la hora de definirlo no se encuentran demasiadas aproximaciones, pues encierra muchas actividades de distinta índole

(social, 2013)

La recreación es un tiempo libre donde las personas lo ocupan para jugar tanto en amigos o familia, esto busca que las personas se asocien entre sí para relajar al cuerpo y así divertirse

Sesiones

Las sesiones de un entrenamiento son caracterizadas por ser la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es uno de los componentes favoritos de la estructura de un micro ciclo. La sesión es el momento más palpable dentro del plan de acción pensado para la mejora del rendimiento. En este documento se puede presentar algunas sesiones tanto individuales como grupales ya sea para (atletismo, gimnasia artística, etc.) con algunas variaciones.

(training, 2022)

Las sesiones de entrenamiento se las hacen para preparar a los atletas ya sea para alguna competencia o para las personas que hacen algún entrenamiento para mantenerse saludables estas sesiones sirven para ir controlando los entrenamientos y poder mantener a los deportistas sin lesiones graves y se pueda obtener resultados.

B.9. Marco conceptual

9.1. Actividad física:

Según (Fuentes, 2021) pag18 A nivel científico, existe evidencia de que la actividad física moderada realizada con regularidad es fundamental para mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas y retrasar los efectos del envejecimiento.

Es cualquier movimiento realizado con el cuerpo utilizando principalmente los músculos esqueléticos realizando así un consumo corporal de energía, es cualquier actividad que sirva para desplazarse entre diferentes lugares, la actividad física puede ser moderada, o intensa para mejorar la salud.

9.2. Recreación:

Según (Espiga, 2013) Lo recreativo se asocia a la definición de ocio que es el tiempo libre que queda de cualquier tarea o trabajo realizado. La recreación ha sido definida por Butler citado en Fernández (1999) como “cualquier forma de experiencia o actividades a que se dedica un individuo para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente” (p. 1)

Actividades que permiten realizar un despeje mental de las actividades laborales, escolares y causantes de fatiga o estrés. Se conforma de muchas actividades como juegos

9.3. Coordinación:

Según (Fuentes, 2021) La coordinación es el proceso que deriva en una combinación de actividades de una cierta cantidad de músculos y ésta se produce como resultado de la organización de las redes funcionales de neuronas. Coordinación es sinónimo de destreza.

La coordinación es una de las virtudes que debe ser desarrollada, ya que a través de ella pueden tener ritmo y orden las extremidades del cuerpo del ser humano y se puede especializar y realizar cualquier tipo de deporte o actividad sin dificultad alguna.

9.4. Sedentarismo:

Según (Chile, 2017) cardiovasculares, cáncer y mortalidad. El sedentarismo se define como una persona que se conforma a estar sentado y no realizar ninguna actividad física, por lo general se recomienda hacer un gasto energético de 40 minutos por día, si esto no cumple vendría a obtener una vida sedentaria, entre otras. pag459

Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico o no saben de aquellas actividades

9.5. Educación física:

Según (Petitti, 2010) la materia denominada educación física (EE.FF) se encarga de educar al cuerpo con determinados ejercicios físicos y recreativos y así poder desarrollar al cuerpo y cerebro aun 100 por ciento de diferentes destrezas. pag3.

9.6. Juegos para recrear:

Según (CUENCA, 2020) la definición de juegos y recreación se unen para formar un solo conjunto y estos se forman para ser uso de una sola manera que es hacer divertirse en los tiempos libre de los participantes que lo estén ejecutando o practicando. pag1.

Los juegos recreativos son actividades que lleva a cabo un individuo o un grupo con el objetivo de divertirse y entretenerse

9.7. Primera transfiguración:

Según (motora, 2018) 1ª Transfiguración: Niño preescolar- niño escolar en edades de 4 a 12.en esta edad se presentan cambios de crecimiento y es la mejor forma para ejercitar al cerebro ya que aquí es la edad denominada (edad de oro en los infantes) es aquí donde el cuerpo del niño aprende de muchas formas en si desarrolla lo que la coordinación al 80 por ciento ya aprenden por medio de armónico-paulatino y sincronizado. Enseñar la técnica creando las bases bien sólidas del desarrollo multilateral y multifacético

Niño preescolar- niño escolar de 4 a 12 años. Desarrollo proporcional del cerebro, las extremidades y sus capacidades

9.8. Segunda transfiguración:

Según (motora, 2018) 2ª Transfiguración: Escolar-juvenil: 11–13 años mujeres 13–15/16 hombres (comienzo de la maduración). Es la edad de diamante. Se presentan las siguientes manifestaciones: Aceleración rápida del crecimiento: especialmente en las extremidades y órganos. Mujer: 11 a 13 años, inicia el menarca. Hombre: 13 a 15/16 años, inicia la esperma. Existen cambios hormonales y psicológicos. Desarrollo longitudinal de las extremidades inferiores y superiores. Desarrollo precoz, crecimiento de los órganos. En esta transfiguración la técnica se debe trabajar despacio: pulir, enfatizar, reforzar. En los deportes colectivos, se desarrolla la polifuncionalidad.

Es la edad de diamante. Los jóvenes son pulidos de diferente manera su cerebro ya está en su total desarrollo del 100%

9.9. Capacidades coordinativas.


Según (Badillo, 2019) Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Pag10.

Son consideradas como pre- requisito de rendimiento o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

9.10. Planificación:

La planificación es la estructuración de una serie de acciones que se llevan a cabo para cumplir determinados objetivos, una planificación se la realiza para que las actividades a desarrollar sean bien trabajadas guiándose con los pasos de la planificación puedan cumplir con su objetivo planteado.


B.10. El marco institucional



VISIÓN

Ser una Institución Educativa que brinde una educación de calidad con docentes calificados, que garantice un aprendizaje significativo y la formación integral de los estudiantes a través de la investigación y experimentación, fortaleciendo así su creatividad con el apoyo de la ciencia y la tecnología, para que puedan continuar con éxitos sus estudios superiores o sumarse a su actividad laboral asumiendo el gran reto de generar una cultura innovadora y productiva en su comunidad.

(colegio, 2015)



MISIÓN

Formar estudiantes líderes, humanistas, solidarios y con espíritu emprendedor frente a las diversas opciones laborales que nos ofrece la sociedad actual siendo así mismo, conscientes de la conservación del medio ambiente.

(colegio, 2015)

PLANIFICACIÓN POR DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO

LOGO INSTITUCIONAL	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN Unidad educativa Christian s. Arildsen Jacobsen				AÑO LECTIVO 2022-2023		
PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO							
1. DATOS INFORMATIVOS:							
Docente:	Brayan Fernando Torres Torres	Area/ asignatura:	Educación física	Grado/Curso:	Sexto grado	Paralelo:	6to EGB

N.º de unidad de planificación:	* Unidad numero#1	Título de unidad de planificación:	<i>*practicass lúdicas</i>	Objetivos específicos de la unidad de planificación:	<p><i>A través de estos juegos se va a lograr que los estudiantes se mantengan más activos el resto del día es una forma de liberarse</i></p> <p><i>_ mejorar las capacidades motrices y coordinativas.</i></p> <p><i>_incrementar el nivel cultural por medio del juego</i></p>
---------------------------------	-------------------	------------------------------------	----------------------------	--	--

2. Desarrollo

Realización de actividades planificadas :	INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:
<ul style="list-style-type: none"> IDENTIFICACIÓN CON UN ANIMAL/SUPERHÉROE/SUPERPODER: Otra forma de conocerse es a través de aquello con lo que nos identificamos. Así, se propone al grupo buscar un animal, superhéroe, superponer o personaje de película/libro/videojuego que cada miembro considere que le representa o que tiene sus mismas cualidades. También valorará en qué se parece, que necesitaría para acercarse más a ser como él/ella/ello y por qué le gusta. 	*IEF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le

- **VERDAD O MENTIRA:** Es un juego muy sencillo, enfocado a nuevos grupos que apenas se conocen. Reúne a todas las personas del grupo y forma un corro. Cada uno tendrá que pensar 3 verdades y una mentira sobre sí mismo. Simplemente deberás ir yendo dando la palabra de uno en uno para que expongan estas 4 cosas sobre ellos y que haya un debate para descubrir la mentira.
- **JUEGO DE LA COGIDA DEL GLOBO:** Este juego consiste en tener un espacio cerrado, tener varios participantes 3 o 4 o más según la determinación del espacio, los participantes deben tener los ojos vendados, luego se suelta un globo dentro del espacio cerrado y el participante que logre coger el globo primero ese gana, el público sirve como guía para los participantes.
- **JUEGOS DE LOS COCOS:** Se trata de dibujar un círculo en el suelo y uno a uno los participantes arrojan sus pesados rulimanes (bolas de acero de 2 cm de diámetro) a la circunferencia, cada jugador debe golpear a los **cocos** de sus contrincantes hasta sacarlos de la bomba y, al mismo tiempo, de la partida.
- **LA PELOTA NACIONAL:** Se disputa entre dos equipos de a 4 jugadores cada uno. El objetivo del juego es lanzar una pelota, golpeándola con la mano o con la raqueta, (denominada bombo), de modo que bote dentro del campo rival procurando que este no la devuelva
- **Saltar la cuerda:** hacemos grupos de 3 estudiantes, el grupo debe de hacer 10 saltos dentro de la cuerda al momento que este batiendo los otros estudiantes, el grupo debe de entrar agarrándose las manos si no logran hacer los 10 saltos harán una penitencia.
- **Los transportistas de conos:** Este juego de equilibrio grupal tiene como finalidad la coordinación y el trabajo en equipo. Se deben formar equipos de dos a cinco integrantes Cada niño se colocará un cono en la cabeza y, abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta del salón o patio sin que se caiga. Si el cono se cae o alguno de los niños se suelta de los demás, deberán volver a comenzar. Gana el equipo que primero complete el recorrido con todos los conos en sus cabezas. ¡Es muy emocionante y a los niños les encanta!
- **El escultor:** Un alumno realiza una postura; el otro, con los ojos vendados, tendrá que tocarle y después representar la misma figura a su lado. Luego cambiarán de rol. Este juego de educación física se suele utilizar en sesiones que trabajan el conocimiento corporal.

Otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. CD

I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. CD

EJES TRANSVERSALES:	<ul style="list-style-type: none"> • convivir y asociarse como curso • Enseñanza y valorización de su cuerpo tanto psicológico como sexual • Cuidar de la naturaleza y 	PERIODOS:	12	SEMANA DE INICIO:	4 de noviembre de 2022
----------------------------	---	------------------	----	--------------------------	------------------------

	<p>contribuir a su ciudad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar al cerebro para tener un pensamiento crítico, lógico e imaginativo <p>Desarrollar capacidades físicas.</p>				
Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro		Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos	

-Definir un concepto claro de lo que se basa las practicas lúdicas	-balones -trompos. -cuerdas -conos	Las prácticas lúdicas son formas de enseñar a divertirse al niño o persona ya que a atreves de los juegos lúdicos las personas se van a sentir con menos estrés y más relajadas en su estilo de vida.	-Técnica -coordinación -observación. -instrumentos
-Implementar diversos juegos culturales como ancestrales (juegos antiguos)			
Asociar y hacer practicar de una forma divertida que es juego			

3. ADAPTACIONES CURRICULARES

Especificación de la necesidad educativa	Especificación de la adaptación a ser aplicada	
ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Docente: Brayan Torres	Director del área :	Vicerrector:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

(educacion, 2021)

CAPITULO II- Metodología de la sistematización

B.11.Marco Metodológico

11.1.-Enfoque

El enfoque Para este proceso de sistematización del proyecto se necesitará realizar investigación con todos los pasos necesarios porque está orientada por una investigación predominantemente cuantitativa ya que es necesario ir explicando todos los métodos que se hace en la investigación.

11.2.-Modalidad básica de la investigación

Este proyecto va ser de campo y bibliográfico, la investigación de campo se va hacer por el motiva que las actividades se las van a realizar en las canchas de la institución para poder recoger toda la información requerida.

El segundo método aplicado a la investigación que se utilizará seria la bibliográfica ya que se necesita información de fuentes secundarias para poder saber que se va a implementar, ya sea ejercicios como otro tipo de conocimientos.

11.3 Nivel o tipo de investigación

Esta investigación está hecha de la forma **descriptiva** ya que toda la información recogida va hacer planificada y bien argumentada, la información recolectada para la investigación se describirá todo lo que se vaya a ver en la realización de actividades o ejercicios y conforme se vaya llevando la investigación del proyecto se ira describiendo.

11.4.-Operacionalización de las variables

Una vez realizado el proyecto y realizada las actividades se logra ver como los niños llegan a tener resultados, con loes ejercicios de coordinación se aumentará su destreza y con la recreación el niño se notará más relajado y más participativo en otras clases o disciplinas, los padres notaran como su hijo se educa con bien y no tomara otras decisiones.

11.5.-Recolección de la información

Antes de realizar el proyecto o para iniciar el curso del proyecto se realiza varias investigaciones que sería: entrevistas a padres de familia sobre la educación que llevan sus hijos, entrevistas a vecino cercanos a la institución y entrevistas a los niños de la institución, una vez recolectado la información se procede a hacer planificaciones para empezar con las actividades como juegos y otro tipo de ejercicios.

11.6.-Procesamiento y análisis

Como se lo ha explicado antes unas veces obtenidas la información se realizará planificaciones para realizar las actividades poniendo fechas de inicio y fin del proyecto para que los niños tengan los mejores aprendizajes, estas actividades se realizarán en los patios de la institución y diferentes áreas verdes cerca del sector o del barrio.

B.12. Actores claves

Tabla 1

Lista de beneficiarios de infantes sedentarios en actividad física

N	Genero	Nombre	Edad
1	M	(A)	8
2	M	(J)	7
3	F	(E)	7
4	F	(M)	8
5	M	(I)	6
6	F	(K)	7
7	F	(K)	6
8	M	(A)	8

Fuente: elaboración propia

B.13. Materiales y métodos

El método utilizado para encontrar y recolectar la información para el proyecto de la sistematización de los infantes fue por encuestas, planificaciones y realización de prácticas con diferentes ejercicios para evitar que el infante de la institución sea sedentario en actividad física.

Para esto se utilizan materiales como:

- Conos
- Silbato
- Ula - ula
- Cuerdas

- Platillos
- Cronometro
- Planificaciones
- Canchas de la institución

13.1. Sistematización

Para realizar el siguiente proyecto de "...", se logra visualizar que la institución no tenía un profesor dedicado a la educación física y recreación, se realiza un clase práctica para poder ver más de cerca el problema que llevan los infantes al realizar los ejercicios físicos, luego se procede a realizar una encuesta a padres de familia para tener en cuenta si ellos saben del problema que presentan sus hijos.

Se organiza una reunión con la rectora o persona encargada de la institución para presentarle el plan o proyecto para sus infantes, una vez aprobado por el encargo de la institución se desarrolla las planificaciones con ejercicios y juegos recreativos.

Presupuesto

RECURSOS HUMANOS	INVERSIÓN (dólares)
Seminarios de la Unidad de titulación	528,76
SUBTOTAL (1)	528,76
RECURSOS MATERIALES	INVERSIÓN (dólares)
Hojas Papel Bond	3,00
Impresiones	30,00
Internet	25,00
Copias	12,00
Empastado	40,00
Observación y medición (trabajo en campo)	15,00
Otros	20,00
SUBTOTAL (2)	145,00
TOTAL (1) + (2)	670,00

Fuente: elaboración propia

B.13.2. Cronograma

N°	Actividades	Tiempo en semanas															
		Diciembre			Enero			Febrero			marzo						
1		01 Dic-22			01 Ene-23			01 Feb-23			01 Mar-23						
	Identificación de la experiencia a sistematizar	■	■														
2	Definición de las características de la experiencia			■													
3	Definición del tema de la sistematización				■												
4	Elaboración del plan para desarrollar el proyecto					■											
5	Cronograma para los seminarios de la Unidad de Titulación						■										
6	Elaboración del proyecto de sistematización de experiencias							■									
7	Presentación del proyecto empastado en secretaría								■								
8	Preparación de la presentación para la defensa									■	■	■					
9	Definición de la fecha de defensa del proyecto												■				
1	Defensa del proyecto ante el tribunal designado															■	
1	Ceremonia de incorporación																■

Fuente: elaboración propia

B.14. Ejes de análisis

El presente estudio se desarrolló con participante que tuvo como población de 8 infantes que presentaban sedentarismo en actividad física, los cuales 4 infantes son de sexo masculino y 4 infantes de sexo femenino. Esto se presentó en la institución de San Antonio de Santo Domingo, estos infantes quieren dejar esa vida sedentaria y empezar a realizar actividad física para poder tener un mejor conocimiento en realizar ejercicios de coordinación y otro tipo de ejercicios que se implementa en una clase de educación física. Según las encuestas realizadas a los padres de familia, el 100% nos dice que quiere tener a sus hijos teniendo una vida activa, llena de actividad física y menos sedentaria.

B.15. Principales hallazgos

Se desarrolla o se planifica una clase práctica a infantes de la institución con la presencia de sus representantes, los cuales 8 infantes con edades de 6 a 8 años. Estos infantes presentaban falta de actividad física y de conocimientos de cómo realizar los ejercicios de coordinación o a su vez ejercicios simples como los de calentamiento.

Ilustración 1

¿Su hijo tuvo conocimientos de actividad física y recreativa al ser matriculado en la institución?



Fuente: elaboración propia

Con respecto a la primera pregunta planteada, los padres de familia encuestados responden con el 60% que **NO** tenían conocimientos de actividad física y con 40% de respuestas nos dicen que **SI** tienen conocimientos de actividad física, estos infantes realizan los ejercicios sin problema.

Ilustración 2

¿Usted como madre de familia tenía conocimiento que la institución no contaba con un profesor de actividad física recreativa?



Fuente: elaboración propia

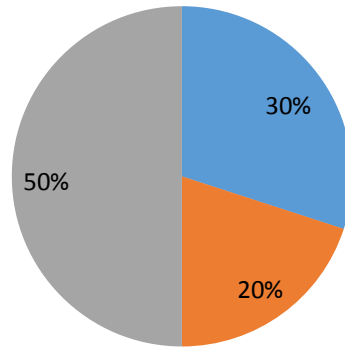
Según la respuesta dada los encuestados responde con un 70% que **SI** tenían conocimientos que la institución no contaba con un profesor dedicado a la educación física y el 30% nos dice que **NO** tenían conocimientos de un profesor de educación física.

Ilustración 3

¿Cuántas horas a la semana su hijo realiza actividad física?

¿Cuántas horas a la semana su hijo realiza actividad física?

■ 3 HORAS ■ 2 HORAS ■ 1 HORA ■

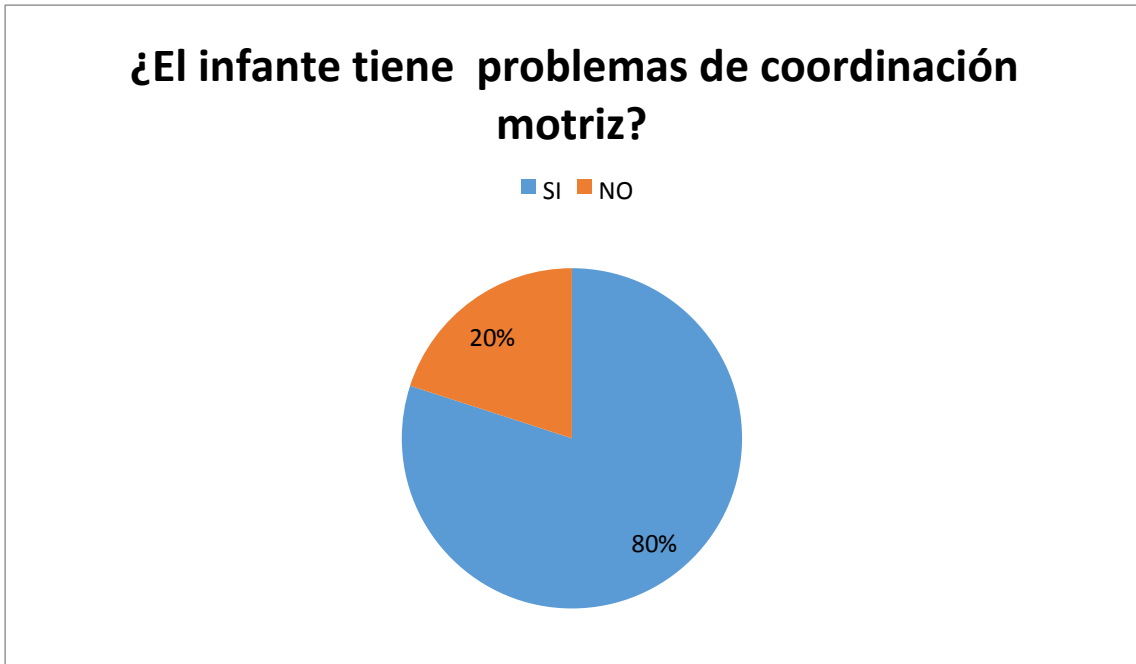


Fuente: elaboración propia

En esta pregunta las encuestas nos arrojan que los encuestados permiten a los infantes realizar actividad física con el 50% de respuestas, los infantes realizan **1 hora** de actividad física, con el 30% realizan **2 horas** de actividad física y el 20% realiza **3 horas** de actividad física a la semana.

Ilustración 4

¿El infante tiene problemas de coordinación motriz?



Fuente: elaboración propia

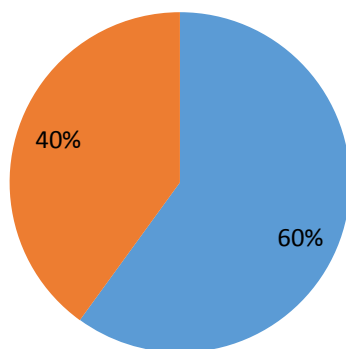
Según las respuestas arrojadas, el análisis nos dice que con el 80% de las respuestas nos dice que **SI**, los infantes tienen problemas de coordinación y con el 20% de respuestas nos dice que los infantes **NO** tienen problemas de coordinación.

Ilustración 5

¿En la institución se puede visualizar materiales para realizar actividad física?

¿En la institución se puede visualizar materiales para realizar actividad física?

■ SI ■ NO



Fuente: elaboración propia

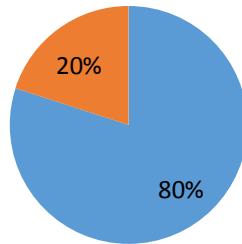
El 60% nos dice que la institución **NO** contaba con materiales o implementos de educación física y con tan solo el 40% de los encuestados nos dicen que **Si**, la institución tiene los necesario para realizar actividad física.

Ilustración 6

¿Ha notado que su hijo se la pasa más tiempo en los aparatos tecnológicos que en vinculación con la recreación y en realizar actividad física?

¿Ha notado que su hijo se la pasa más tiempo en los aparatos tecnológicos que en vinculación con la recreación y en realizar actividad física?

■ SI ■ NO



Fuente: elaboración propia

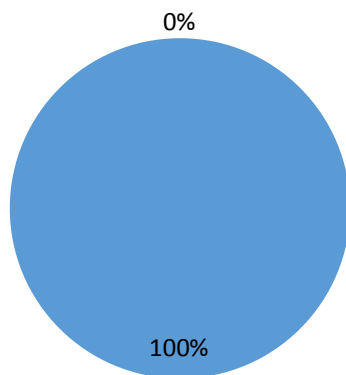
Según los datos arrojados, los encuestados nos dicen que el 80 % de los infantes **SI** se influyen más a los aparatos tecnológicos y con apenas un 20% de los infantes **NO** les gusta pasar el tiempo en aparatos tecnológicos, prefieren pasar más tiempo jugando en si recreándose y asociándose con los de su edad.

Ilustración 7

¿Considera que la actividad física en las instituciones es importante?

¿Considera que la actividad física en las instituciones es importante?

■ SI ■ NO



Fuente: elaboración propia

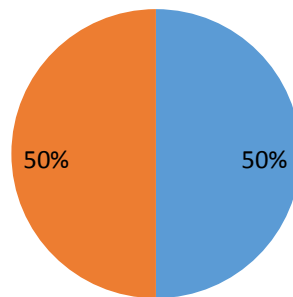
La pregunta de esta encuesta realizada nos dice que el 100% de los padres de familia dicen que **SI** están de acuerdo en que las instituciones se deba mantener la actividad física.

Ilustración 8

¿Se considera culpable de que su hijo sufra de sedentarismo en actividad física y recreación?

¿Se considera culpable de que su hijo sufra de sedentarismo en actividad física y recreación?

■ SI ■ NO



Fuente: elaboración propia

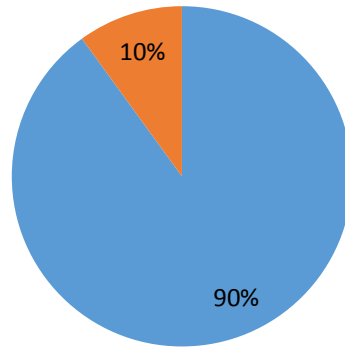
Según los datos arrojados de la encuesta, el 50% de los padres **SI** influyen en el sedentarismo de actividad física que están pasando los infantes o hijos y con un resultado del 50% nos dicen que **NO** influyen en el sedentarismo de actividad física que están pasando sus hijos.

Ilustración 9

¿Considera que el infante necesita ayuda de coordinación, reacción y velocidad?

¿Considera que el infante necesita ayuda de coordinación, reacción y velocidad?

■ SI ■ NO



Fuente: elaboración propia

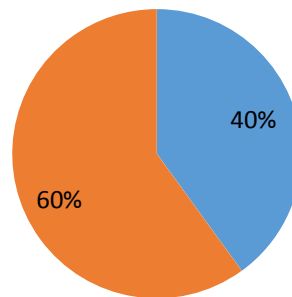
Con un resultado del 90% la mayoría de los encuestados nos dicen que **SI** sus hijos o los infantes necesitan coordinación, reacción y velocidad y con apenas un 10% de los resultados los encuestados dicen que los infantes **NO** necesitan estos tipos de ejercicios para los infantes.

Ilustración 10

¿Es necesario que los infantes lleven más horas de educación física y recreación en las instituciones?

¿Es necesario que los infantes lleven más horas de educación física y recreación en las instituciones?

■ SI ■ NO



Fuente: elaboración propia

La mayoría de las respuestas dadas por los encuestados nos muestra que el 60% **SI** considera que se debería de aumentar las horas de educación física en especial para los infantes y con un 40% nos dice que **NO** necesitan aumentas las horas de educación física.

CAPITULO III -Práctica mejorada o de investigación Análisis de resultados

Una vez realizadas las encuestas, se logra recolectar información principal y muy necesaria para realizar el proyecto. La primera ilustración 1 nos da resultados de que los infantes no tenían muchos conocimientos en lo que es actividad física lo que se estaba desarrollando el sedentarismo en ellos, en la ilustración 2 la mayoría de los padres de familia tuvo prioridad en que su niño o el infante este pasando por sedentarismo en la actividad física ya que la institución no contaba con profesor de educación física, en la ilustración 3 los infantes no tienen muchas hora de recreación y actividad física como se debe llevar en un niño o infante normalmente así que también muestra falta de actividad física sufre de sedentarismo, la ilustración 4 vemos como la mayoría de los infantes no tiene una coordinación normal como la que debe llevar los infantes de edades de 6 a 8 años que debería ser desarrollados con un 100%, en la ilustración 5 se puede encontrar con que la institución no cuenta con los materiales o requisitos necesario para

practicar o desarrollar actividad física y esto hace que los infantes se vuelvan más sedentarios en actividad física, la ilustración 6 las madres de familia o las personas encuestadas nos demuestran que sus hijos e infantes se encuentran sometidos a los aparatos tecnológicos y es por eso que no se recrean o tienen una vida más activa con deportes y ejercicios físicos. Los datos arrojados de la ilustración 7 nos da a conocer que los estudiante y los infantes necesitan que las instituciones lleven la materia de recreación y educación física lo cual no debe ser tomada como una simple materia ya que es muy necesaria para que su coordinación de su cuerpo se desarrolle, en las ilustraciones 8 y 9 demuestra que los infantes necesitan ayudan lo más pronto posible con la educación física por el motivo que están pasando por sedentarismo en actividad física, se alejan de la educación física y recreación en realizar ejercicios de coordinación para su bien estar y su desarrollo.

B.17. Conclusiones

- Una vez concluido el proyecto podemos visualizar un infante con mejor coordinación
 - Los padres de familia se sienten satisfechos con el aprendizaje que recibe su hijo
 - Los infantes pueden ejercer un buen calentamiento con los ejercicios empleados
 - Vemos a los infantes con una actitud más activa por hacer ejercicios

B.18. Recomendaciones

- se recomienda implementar más interés en los infantes en desarrollo físico
- se invita a los padres de familia a compartir un tiempo con sus hijos que están pasando por la primera transfiguración es muy necesario
- el gobierno debería hacer investigaciones en los pueblos donde existen instituciones que no constan con los profesores necesarios para cada materia
- los infantes tienen que tener una libertad al aire libre para mejorar su desarrollo del cerebro y así poder obtener conocimientos

Bibliografía

Aurora Sánchez, C. (mayo de 2010). *google pdf*. Obtenido de google pdf:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/30220/024-ROJAS%20ok.pdf?sequence=2>

Badillo, M. A. (2019). Obtenido de
https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf

CUENCA, C. S. (2020). Obtenido de
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf>

Chile, R. M. (2017). Obtenido de
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>

Efisiopediatric. (27 de septiembre de 2021). Obtenido de
<https://efisiopediatric.com/coordinacion-motora-en-los-ninos/>

Espiga, E. S. (2013). Obtenido de
https://www.dgeip.edu.uy/documentos/2013/ProgramaMaestrosComunitarios/encastres/recreacion_imprensa3.pdf

Fischer De la Granja. (s.f.). *pdf*. Obtenido de
<https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gtb06-coordinacion-segmentaria-power-point.pdf> internacional, c. (2022).

Obtenido de
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/2752/58/p22.pdf> mionisterio

de salud, g. d. (8 de septiembre de 2020). Obtenido de

<https://msptucuman.gov.ar/como-afecta-el-sedentarismo-en-los-ninos/#:~:text=En%20cuarentena%20los%20ni%C3%B1os%20pasan,con%20personas%20de%20su%20edad.>

motora, .: O. (2018). Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/ontogenesis-motora>

Munzon-Chuya, P. L. (25 de enero de 2021). *google*. Obtenido de google: <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-LasActividadesLudicasYLaCoordinacionMotrizEnLasCla-7953200.pdf>

Petitti, P. E. (2010). Obtenido de <https://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>
training, i. (01 de mayo de 2022). *google pdf*. Obtenido de google pdf: https://www.mirallas.org/Judo/EstructuraSesion_cas.pdf

Zamora1, M. S. (2021). *google*. Obtenido de <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/discos/5ffc1436bed517d0aad0da5c31902688.pdf>

Bibliografía

colegio. (2015). Obtenido de <C:/Users/PC/Downloads/VISIÓN.pdf>

colegio. (2015). Obtenido de <file:///C:/Users/PC/Downloads/MISIÓN.pdf>

MORI, H. R. (2008). Obtenido de

<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/coordinacionmotricidad.pdf>

salud, m. (08 de enero de 2018). Obtenido de <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/#:~:text=El%20sedentarismo%20es%20la%20falta,trabajar%20en%20las%20sociedades%20avanzadas.>

significados. (2020). Obtenido de significados.com/coordinacion-motriz/

3er Torres Torres Bryan Fernando - Reyes Leonardo

12% Similitudes

< 1% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas

0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 3er Torres Torres Bryan Fernando - Reyes Leonardo.pdf ID del documento: fb682c2f7611c49756eb4ce06a760388e8d26676 Tamaño del documento original: 1,11 Mo	Depositante: GLADYS BARRAGAN Fecha de depósito: 4/4/2023 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 4/4/2023	Número de palabras: 9159 Número de caracteres: 67.126
--	---	--

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes

Fuentes principales detectadas

1	eresmama.com 11 juegos de educación física para niños - Eres Mamá https://eresmama.com/juegos-de-educacion-fisica-para-ninos/ 5 fuentes similares	2%		Palabras idénticas : 2% (190 palabras)
2	www.fao.org https://www.fao.org/3/ah474s/ah474s.pdf 9 fuentes similares	1%		Palabras idénticas : 1% (124 palabras)
3	www.aguaeden.es Las mejores actividades y dinámicas para romper el hielo en gr... https://www.aguaeden.es/blog/actividades-y-dinamicas-para-romper-el-hielo-en-grupos-de-trabajo	1%		Palabras idénticas : 1% (130 palabras)
4	www.powtoon.com Powtoon - Entrenamiento Deportivo Gimasia https://www.powtoon.com/online-presentation/f5nGtKZzST/entrenamiento-deportivo-gimasia/	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (86 palabras)
5	fundacionkoinonia.com.ve Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las ... https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/1250/html	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (101 palabras)

social, m. d. (2013). *recreacion*. Obtenido de

https://www.dgeip.edu.uy/documentos/2013/ProgramaMaestrosComunitarios/encastreres/recreacion_imprenta3.pdf

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
----	---------------	-------------	-------------	-------------------

Fuentes con similitudes fortuitas

1	formainfancia.com ¿Cuáles son los juegos de velocidad y sus beneficios en los niño... https://formainfancia.com/juegos-velocidad-beneficios-ejemplos/	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (36 palabras)
2	Documento de otro usuario #400beb El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (24 palabras)
3	www.dspace.uce.edu.ec http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24292/1/UCE-FIL-BAUTISTA YADIRA.pdf	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
4	archivos.csif.es https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csif/revista/pdf/Numero_37/CRISTIN...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (16 palabras)
5	Documento de otro usuario #947f7f El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (14 palabras)

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
----	---------------	-------------	-------------	-------------------

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

1	https://www.escolasecuador.com/unidad-educativa-christian-s-arildsen-jacobsen-santo-domingo-de-los-tsachilas-santo-domingo-23h00830
2	https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/30220/024
3	https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion
4	https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf
5	https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf

B.19. Anexos

Encuestas

1.- ¿Su hijo tuvo conocimientos de actividad física y recreativa al ser matriculado en la institución?

SI

NO

2.- ¿Usted como madre de familia tenía conocimiento que la institución no contaba con un profesor de actividad física recreativa?

SI

NO

3.- ¿Cuántas horas a la semana su hijo realiza actividad física?

3 horas

2 horas

1 hora

4.- ¿El infante tiene problemas de coordinación motriz?

Si

No

5.- ¿En la institución se puede visualizar materiales para realizar actividad física?

Si
No

6.- ¿Ha notado que su hijo se la pasa más tiempo en los aparatos tecnológicos que en vinculación con la recreación y en realizar actividad física?

Si
No

7.- ¿Considera que la actividad física en las instituciones es importantes?

Si
No

8.- ¿se considera culpable de que su hijo sufra de sedentarismo en actividad física y recreación?

Si
No

9.- ¿considera que el infante necesita ayuda de coordinación, reacción y velocidad?

Si
No

10.- ¿es necesario que los infantes lleven más horas de educación física y recreación en las instituciones?

Si
No

PLANIFICACIÓN POR DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO

LOGO INSTITUCIONAL		NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN Unidad educativa Christian s. Arildsen Jacobsen			AÑO LECTIVO 2022-2023		
PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO							
1. DATOS INFORMATIVOS:							
Docente:	Brayan Fernando Torres Torres	Área/asignatura:	Educación física	Grado/Curso:	Sexto grado	Paralelo:	6to EGB

N.º de unidad de planificación:	* Unidad numero#1	Título de unidad de planificación:	<i>*practicass lúdicas</i>	Objetivos específicos de la unidad de planificación:	<p><i>A través de estos juegos se va a lograr que los estudiantes se mantengan más activos el resto del día es una forma de liberarse</i></p> <p><i>_ mejorar las capacidades motrices y coordinativas.</i></p> <p><i>_incrementar el nivel cultural por medio del juego</i></p>
2. Desarrollo					
Realización de actividades planificadas :				INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:	
<ul style="list-style-type: none"> IDENTIFICACIÓN CON UN ANIMAL/SUPERHÉROE/SUPERPODER: Otra forma de conocerse es a través de aquello con lo que nos identificamos. Así, se propone al grupo buscar un animal, superhéroe, superponer o personaje de película/libro/videojuego que cada miembro considere que le representa o que tiene sus mismas cualidades. También valorará en qué se parece, que necesitaría para acercarse más a ser como él/ella/ello y por qué le gusta. 				*I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de	

- **VERDAD O MENTIRA:** Es un juego muy sencillo, enfocado a nuevos grupos que apenas se conocen. Reúne a todas las personas del grupo y forma un corro. Cada uno tendrá que pensar 3 verdades y una mentira sobre sí mismo. Simplemente deberás ir yendo dando la palabra de uno en uno para que expongan estas 4 cosas sobre ellos y que haya un debate para descubrir la mentira.
- **JUEGO DE LA COGIDA DEL GLOBO:** Este juego consiste en tener un espacio cerrado, tener varios participantes 3 o 4 o más según la determinación del espacio, los participantes deben tener los ojos vendados, luego se suelta un globo dentro del espacio cerrado y el participante que logre coger el globo primero ese gana, el público sirve como guía para los participantes.
- **JUEGOS DE LOS COCOS:** Se trata de dibujar un círculo en el suelo y uno a uno los participantes arrojan sus pesados rulemanes (bolas de acero de 2 cm de diámetro) a la circunferencia, cada jugador debe golpear a los **cocos** de sus contrincantes hasta sacarlos de la bomba y, al mismo tiempo, de la partida.
- **LA PELOTA NACIONAL:** Se disputa entre dos equipos de a 4 jugadores cada uno. El objetivo del juego es lanzar una pelota, golpeándola con la mano o con la raqueta, (denominada bombo), de modo que bote dentro del campo rival procurando que este no la devuelva
- **Saltar la cuerda:** hacemos grupos de 3 estudiantes, el grupo debe de hacer 10 saltos dentro de la cuerda al momento que este batiendo los otros estudiantes, el grupo debe de entrar agarrándose las manos si no logran hacer los 10 saltos harán una penitencia.
- **Los transportistas de conos:** Este juego de equilibrio grupal tiene como finalidad la coordinación y el trabajo en equipo. Se deben formar equipos de dos a cinco integrantes Cada niño se colocará un cono en la cabeza y, abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta del salón o patio sin que se caiga. Si el cono se cae o alguno de los niños se suelta de los demás, deberán volver a comenzar. Gana el equipo que primero complete el recorrido con todos los conos en sus cabezas. ¡Es muy emocionante y a los niños les encanta!
- **El escultor:** Un alumno realiza una postura; el otro, con los ojos vendados, tendrá que tocarle y después representar la misma figura a su lado. Luego cambiarán de rol. Este juego de educación física se suele utilizar en sesiones que trabajan el conocimiento corporal.

origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. CD

I.EF.5.1.1. Establece relaciones entre diferentes juegos, sus contextos de origen, los sentidos y significados que le otorgan los participantes durante su participación y el impacto en la construcción de la identidad corporal y las dimensiones social, cognitiva, motriz y afectiva de los sujetos. CD

EJES TRANSVERSALES:	<ul style="list-style-type: none"> • convivir y asociarse como curso • Enseñanza y valoración de su cuerpo tanto psicológico como 	PERIODOS:	12	SEMANA DE INICIO:	4 de noviembre de 2022
----------------------------	---	------------------	----	--------------------------	------------------------

	<p>sexual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuidar de la naturaleza y contribuir a su ciudad • Desarrollar al cerebro para tener un pensamiento crítico, lógico e imaginativo Desarrollar capacidades físicas. 			
--	---	--	--	--

Estrategias metodológicas	Recursos	Indicadores de logro	Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos
<p>-Definir un concepto claro de lo que se basa las practicas lúdicas</p> <p>-Implementar diversos juegos culturales como ancestrales (juegos antiguos)</p> <p>Asociar y hacer practicar de una forma divertida que es juego</p>	<p>-balones</p> <p>- trompos.</p> <p>-cuerdas</p> <p>-conos</p> <p>-</p>	<p>Las prácticas lúdicas son formas de enseñar a divertirse al niño o persona ya que a atreves delos juegos lúdicos las personas se van a sentir con men estrés y más relajadas en su estilo de vida.</p>	<p>-Técnica -</p> <p>coordinación -</p> <p>observación.</p> <p>-instrumentos</p>

3. ADAPTACIONES CURRICULARES

Especificación de la necesidad educativa	Especificación de la adaptación a ser aplicada
--	--

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Docente: Brayan Torres	Director del área :	Vicerrector:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

(educacion, 2021)





46

45

