



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

MODALIDAD PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del
título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**

TEMA:

**“LAS PAUSAS ACTIVAS PARA NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LAS
JORNADAS PEDAGÓGICAS DEL NIVEL INICIAL EN LA
MODALIDAD ONLINE”**

AUTORA: Débora Diana Moposita Moposita

TUTORA: Dra. Sylvia Jeannette Andrade Zurita

Ambato – Ecuador

2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, Sylvia Jeannette Andrade Zurita. Mg., con cédula de ciudadanía: 1801911890 en calidad de tutora del trabajo de Integración Curricular, sobre el tema: “Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online”, desarrollado por la estudiante Débora Diana Moposita Moposita, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

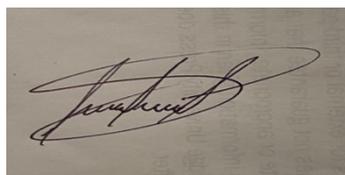
Dra. Sylvia Andrade Z., Mg

C.C. 1801911890

Tutora

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo Débora Diana Moposita Moposita, con cédula de ciudadanía N° 1804349866, dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online”, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Srta. Moposita Débora
C.C. 1804349866,
Autora

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Integración Curricular, sobre el tema: “Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online”, presentado por la señorita Débora Diana Moposita Moposita, estudiante de la carrera de Educación inicial. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Dra. Carolina Elizabeth San Lucas Solórzano Mg.
C.C. 180284098-1

Lcda. Mayra Isabel Barrera Gutiérrez ., Mg
C.C: 1803743358

DEDICATORIA

El presente trabajo va primeramente dedicado a Dios, por darme la sabiduría el entendimiento para poder lograr uno de mis tantos objetivos que tengo por cumplir en mi vida, pero ahora que estoy cumpliendo mi objetivo más grande el cual es en lo profesional, y por permitirme ir creciendo como persona y valorando todo el esfuerzo que me llevo todo este tiempo de estudio para poder llegar a ser una gran profesional.

A mis padres Washington y Lida por apoyarme tanto emocionalmente como económicamente que nunca me dejaron sola que siempre me estaban impulsando dando ánimos para poder lograr y cumplir mi meta, de la misma manera les agradezco porque siempre me educaron de una buena manera me inculcaron buenos valores y principios para ser una gran persona.

De la misma manera quiero agradecer a mis abuelitos Jorge y Rosa por nunca dejarme sola por siempre estar ahí ayudándome apoyándome en todas las cosas que he realizado en el transcurso de mi carrera, por siempre estar pendiente de mi salud tanto mental como física por eso y por todo les agradezco que gracias a ellos estoy terminando una de mis más grandes metas que es graduarme de la Universidad, y a toda mi familia que siempre confiaron en mí que nunca me dejaron sola que a pesar de problemas que se presentaron en el camino siempre estaban ahí conmigo apoyándome.

Y por último quiero dedicar este logro a mi tutora por ser ese apoyo por ser esa guía en este duro proceso por brindarme sus conocimientos y hoy estoy culminando mi proceso para poder llegar a ser una gran profesional y una gran persona, ya que me ha ayudado de una manera muy buena el cómo llegar a ser una gran profesional y una gran persona.

Debora Moposita

AGRADECIMIENTO

Primeramente quiero dar gracias infinitas a Dios porque sin su ayuda no hubiera logrado mi meta el cual es graduarme de la Universidad y llegar a ser profesional algo que siempre le pedí Dios que me ayude me guíe en este arduo camino que no fue nada fácil llegar hasta este punto pero con la ayuda de Dios lo logré.

De la misma manera quiero dar gracias a mis padres, abuelos, tíos, y demás familia que siempre me apoyaron y me motivaron día a día para poder llegar hasta este punto y alcanzar esta gran meta de mi vida que es llegar a ser profesional, que sin importar todos los obstáculos que se me presentaron sin importar nada de eso con el apoyo de mi familia lo logré.

Y como no agradecer a mis docentes de la Universidad Técnica de Ambato, quienes desde un principio que empecé la carrera han estado ahí apoyándome, imparténdome sus conocimientos para poder llegar a ser lo que ahora estoy cumpliendo en ser profesional y lograr cumplir mi sueño de ser maestra de niños, y a mi Docente tutora la Dra. Sylvia Andrade por brindarme su ayuda en este proceso de titulación.

Debora Moposita

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPITULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes Investigativos	1
1.2.1. Objetivo general	3
1.2.2. Objetivos específicos.....	3
CAPITULO II	14
METODOLOGÍA	14
2.1. Materiales	14
2.2. Métodos	14

CAPITULO III.....	16
RESULTADOS DE DISCUSIÓN	16
3.1. Análisis y discusión de los resultados	16
3.1.1. Análisis de la ficha de observación	16
3.1.2. Análisis de la ficha de la entrevista	18
3.2. Resultado	22
3.3. Idea a defender	22
CAPITULO IV.....	23
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	23
4.1. Conclusiones	23
4.2. Recomendaciones	24
BIBLIOGRAFÍA	25
ANEXOS	28
Anexo 1. Árbol de Problemas	28
Anexo 2. Red de inclusión	29
Anexo 3. Ficha de Observación	30
Anexo 4. Operacionalización de variables.....	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Guía de pausas activas para su aplicación en jornadas pedagógicas.....	10
Tabla 2. Participación del niño en las actividades.....	16
Tabla 3. Planteamiento de pausas activas	17
Tabla 4. Planteamiento de pausas activas	18
Tabla 5. Cuadro de análisis y discusión de los resultados.....	19

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Participación del niño en las actividades	16
Gráfico 2. Participación del niño en las actividades	17
Gráfico 3. Participación del niño en las actividades	18

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online

Autora: Débora Diana Moposita Moposita

Tutora: Dra. Sylvia Jeannette Andrade Zurita Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo de investigación sobre “Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online”, tiene como objetivo general describir las pausas activas idóneas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online, para ello se realizó una revisión bibliográfica en documentos válidos y confiables ya sea de revistas, internet, libros, al mismo tiempo al lograr el cumplimiento de los objetivos específicos fue posible conceptualizar los temas referentes a las pausas activas, diagnosticando la aplicación, sugiriendo una guía para su aplicación durante las jornadas pedagógicas en modalidad online; de igual manera se empleó el tipo exploratorio debido a que se estudiaron a profundidad las variables teniendo presente el nivel de incertidumbre respecto a las pausas activas desde una perspectiva virtual. Las técnicas empleadas fueron la ficha de observación y entrevistas las cuales fueron definidas en un cuestionario de tres preguntas abiertas elaboradas en función del problema, por lo que se obtiene de categorías limitadas en actividades recomendables, frecuencias y beneficios. Por lo que se concluye que con la implementación de las guías de pausas activas están basadas en diferentes juegos de tipo lúdicos, las cuales están asociadas a canciones lúdicas que permiten estirarse liberarse del estrés y producir mayor concentración.

Palabras Clave: Pausas activas, modalidad online, frecuencia, jornadas pedagógicas, juegos lúdicos.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
MODALIDAD PRESENCIAL

THEME: Active breaks for boys and girls during the pedagogical days of the initial level online mode

Author: Débora Diana Moposita Moposita

Tutor: Dra. Sylvia Jeannette Andrade Zurita Mg.

ABSTRACT

The general objective of the research work on "Active breaks for children during the pedagogical sessions of the online mode of the initial level" is to describe the ideal active breaks for children during the pedagogical sessions of the online mode of the initial level, to this end, a bibliographic review was carried out in valid and reliable documents, whether from magazines, internet, books, at the same time to achieve the fulfillment of the specific objectives it was possible to conceptualize the issues related to active breaks, diagnosing the application, suggesting a guide for its application during the pedagogical days in online mode; In the same way, the exploratory type was used since they present the variables investigated. The techniques used were the observation sheet and interviews which were defined in a questionnaire of three open questions elaborated according to the problem, thus obtaining limited categories in recommended activities, frequencies and benefits. Therefore, it is concluded that the implementation of the active pause guides are based on different playful games, which are associated with playful songs that allow stretching, stress relief and greater concentration.

Keywords: Active breaks, online modality, frequency, pedagogical days, recreational games.

B. CONTENIDOS

CAPITULO I.

MARCO TEÓRICO.

Tema:

“Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online”

1.1. Antecedentes Investigativos

El desarrollo de este estudio es significativo porque tiene como objetivo sugerir una serie de actividades como parte de una posible solución al estrés en los niños, debido a la inactividad provocada por las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online, por lo que se propone varios antecedentes que son:

Según (Castro & Osorio, 2017), dice que en Colombia, especialmente en Bogotá, muchas instituciones detallan que las pausas activas escolares permiten influenciar en la atención escolar, las cuales son hasta de 8 horas diarias, siendo herramientas facilitadoras en los procesos académicos de los estudiantes, generando una gran oportunidad de aprendizaje y de mejoramiento en la calidad de vida, así como de la educación, como en países europeos como en España donde se hacen pausas de 5 a 10 minutos en la mitad de la clase para realizar alguna actividad física; teniendo en cuenta además que la National Association of Physical Literacy (Asociación Nacional de Alfabetización Física), tiene un programa para realizar pausas activas dentro del aula, la cual se trata de BrainErgizers, siendo estos videos que tienen una duración de 3 a 5 minutos de duración, empleadas en escuelas y clubes para niños en países del primer mundo como son Estados Unidos, Canadá, Irlanda y Australia, para que pueden respirar, relajarse, recargar ánimos y volver a concentrarse.

Mientras que (Florines, 2017) dice que en Uruguay se observa que los niveles de los escolares, aún sigue siendo muy bajos con respecto a los recomendados para un desarrollo saludable, donde los porcentajes de sedentarismo, obesidad y enfermedades no transmisibles aumentan año tras año, a pesar de los múltiples beneficios que pueden

contribuir las pausas activas a la actividad física y al rendimiento académico, existen una escasez de investigación sobre pausas activas en el contexto lineal de América Latina, y específicamente en Uruguay, la cual pretende aumentar el compromiso motor y el gasto energético diario del alumno.

Según (Ortiz, 2020), dice que en México, partir de los 3 minutos de pausas activas el cerebro logra oxigenarse, relajando los músculos, cambiando la postura del cuerpo, cambiando las emociones al instante y por ende logra una mejor comprensión del lenguaje lógico matemático de los numero fraccionarios, mejorando así el rendimiento individual y grupal, identificando fortalezas y habilidades de los alumnos en las clases, empleando técnicas e instrumentos de observación, así como herramientas tecnológicas como es el uso de audios, juegos de mesa, pizarrón, hojas recicladas y materiales reutilizado.

De igual manera (Villafuerte, 2021), dice que en el Ecuador por la cuarentena obligatoria debido al Covid-19, bastantes cosas han cambiado, siendo las clases virtuales mediante el empleo de plataformas se han convertido en la primera opción de las diferentes unidades educativas, sean estas educación inicial, básica, bachillerato o superior, para continuar con la formación académica, donde los estudiantes disminuyen sus ánimos de aprendizaje, porque se encuentran en la misma posición por largas jornadas académicas; donde la sobrecarga física y psíquica, debido al constante estrés originado durante la realización de la tarea que necesite funciones ejecutivas; los factores cognitivos, resulta una carga física reducida lo que hace que aumente la carga mental, provocando estrés por no entender bien el tema o clases a explicar, disertando de los estudios.

Finalmente los antecedentes investigativos (Lucero & Rodríguez, 2021), dicen que la aplicación de pausas activas en estudiantes de la ciudad de Cuenca, resulta beneficioso, en rangos de 10 a 20 minutos, en las demandas cognitivas y físicas, favoreciendo a su rendimiento académico, sobre todo en aquellas asignaturas donde los alumnos deben permanecer sentado, las cuales incluyen actividades físicas organizadas, verificando que los estudiantes disfruten del tiempo dedicados a dichas pausas, empleando ejercicios corporales, mentales o visuales que mitiguen la fatiga mental, previniendo el estrés, interrumpiendo las actividades repetitivas, mejorando así el sistema

inmunológico y nervioso, permitiendo que recuperen la energía, la autoestima y la capacidad de concentración, variando las actividades o movimientos que pueden incluir diversas actividades cotidianas.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- **Describir las pausas activas idóneas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online.**

Para cumplir con el objetivo general se realizó una investigación de tipo teórica, aportando en gran manera a la descripción de las pausas activas en los niños y niñas, durante las jornadas pedagógicas que deben cumplir en el nivel inicial, la cual se da en modalidad online, posteriormente se aplicaron los instrumentos de recolección de información necesarias para definir la idoneidad de las pausas activas que se aplicaría a dicho niños

1.2.2. Objetivos específicos

Objetivo específico 1. Fundamentar teóricamente las pausas activas para niños y niñas y las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online.

Pausas activas son ejercicios físicos empelados en un grupo, durante un determinado periodo de trabajo, el cual tiene como principal objetivo prevenir enfermedades y promover el bienestar individual por intermedio de la consciencia corporal, respetando y auto estimulándose (Gutiérrez, Torres, & Zavaleta, 2018).

Pausas activas indican que es parte de la actividad física, que dura solo 10 minutos e incluye adaptación física, fortalecimiento muscular y aumento de la elasticidad (MINSALUD, 2015).

Las pausas activas se trata de gimnasia que se ejecutan por un tiempo no muy largo, en determinadas jornadas laborales, mejorando no solo el estado físico sino a disminuir el cansancio que siente ya sean de movilidad articular, estiramiento, de respiración, de

relajación o activación mental, las dinámicas del cambio más empleadas en el sistema educativo son diferentes actividades de tipo lúdicos que disminuyan las tensiones de carácter fisiológico y psicológico del estudiante durante las jornadas académicas, las cuales se transforman en una secuencia de ejercicios útiles para activar la circulación, así como oxigenar el cerebro, incrementando los niveles de energía (Jiménez & Monroy, 2015).

Las pausas activas deben contribuir a:

Ofrecer un novedoso método que permita reducir las tensiones así como el estrés fácilmente y práctica que permita incrementar la calidad de vida y de la educación (Jiménez & Monroy, 2015).

Practicar mediante dinámicas y ejercicios maneras o tipos de enfocar la atención, concentración que influya de manera directa el ambiente escolar (Jiménez & Monroy, 2015).

Promover mediante movimientos y actividades físicas, saludables estilos de vida, mediante buenos hábitos, favoreciendo así su salud mental (Jiménez & Monroy, 2015).

Los beneficios de las pausas activas son: fortalecer las funciones cognitivas y la educación emocional, romper la rutina cotidiana, previene lesiones físicas y mentales, de igual manera incrementar y estimular la atención y la comprensión de los aprendizajes en los estudiantes, la siguiente ventaja es la estimulación de la creatividad, se continúa con el desarrollo de las habilidades motoras fina y gruesa, así como la activación de la memoria (Creamer, 2020).

Las ventajas que dan las pausas activas son disminuir el estrés, beneficiar el cambio de postura, aliviar el estrés producido en las articulaciones musculares, incitar a la circulación sanguínea, brindar beneficios a la autoestima y a la capacidad de concentración, así como a optimizar las relaciones interpersonales y mejorar el desempeño sea este laboral o de concentración (Toapanta, 2017).

Las pausas activas radica su importancia, en permitir fraccionar la monotonía dada durante la jornada de trabajo, eliminar las distracciones, el mal carácter y disminuir el

estrés, es por eso que se recomienda incluir las pausas activas en las actividades cotidianas, aliviando y mejorando la tensión de los diversos músculos del cuerpo que han sido generados por la mala postura, o por acciones repetitivas (Toapanta, 2017).

Las pausas activas de introducción, las que se realiza antes del comienzo de una jornada sea laboral o académica, donde se inicia con una actividad de estiramiento, donde se debe preparar las estructuras musculares, que serán solicitadas durante las tareas, calentándolas y despertándolas para mejorar la disposición durante las tareas diarias, actuando de forma preventiva y terapéutica (Fernández, 2019).

Pausas activas compensatorias, son actividades prolongadas destinadas a compensar estructuras que pueden verse abrumadas por las actividades diarias, por unos diez minutos, que interrumpen la simplicidad y el ritmo de actividad, la cual tiene como objetivo reducir el estrés en el entorno laboral, las posiciones posturales, compensar los esfuerzos repetitivos y el equilibrio funcional, así como la rehabilitación activa para poder utilizar descansos regulares durante el día, ejercitando los respectivos músculos contraídos (Fernández, 2019).

La pausa activa de relajamiento se práctica después de un día laboral, favoreciendo la relajación mental y muscular de las personas, disminuyendo la sensación de fatiga así como la tensión muscular, ayudando a la actividad respiratoria, es realizada al final de la jornada laboral con una duración de diez minutos, donde el objetivo principal es proporcionar oxígeno a las estructuras musculares involucradas en el trabajo diario, evitar la acumulación de ácido láctico y prevenir lesiones que puedan ocurrir durante las actividades diarias (Fernández, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como actividad física a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, destacando los innumerables beneficios que ésta genera para la salud de los individuos, por lo que dicha organización recomienda a los niños y jóvenes comprendidos entre 5 y 17 años que realicen un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria con una intensidad moderada o vigorosa (AFMV) con un fin principalmente aeróbico, pero sin dejar de lado trabajos que mejoren y refuercen el aparato muscular y el aparato óseo (Florines, 2017).

Los beneficios de la actividad física son cardiorrespiratorios, musculares y óseos, que incluyen un mejor desarrollo del sistema neuromuscular, el control de un peso corporal saludable y el desarrollo psicológico y social del individuo, comprobando que una actividad física trabaja bajo un entorno agradable y apropiado, ayudando a los niños y jóvenes a disminuir la ansiedad y la depresión, favoreciendo la integración e interacción social, generando así mayor autoestima, mejorando el rendimiento escolar de los chicos y chicas que realizan actividad física con frecuencia (Florines, 2017).

Los principios de la actividad física son: calentamiento: el cual es antes de dar comienzo a cualquier ejercicio, el cual hace que sea más improbable sufrir lesiones en ciertas circunstancias, segundo, el cuerpo trabaja con mayor efectividad cuando está caliente con lo cual mejora el rendimiento frente a la actividad física (López & Sani, 2016).

Efectos fisiológicos: se trata cuando el cuerpo necesita algún tiempo para cambiar de estado de reposo que permita alcanzar un punto en el cual es capaz de conseguir el máximo rendimiento (López & Sani, 2016).

Efectos mecánicos: produce como resultado directo un calentamiento de los tejidos, conllevando a la producción de energía para el músculo en funcionamiento y la eliminación de los productos de desecho se aceleran con el calor, donde los impulsos nerviosos viajan a mayor velocidad cuando un nervio está caliente (López & Sani, 2016).

Sobrecarga: esta se da para conseguir que el estiramiento tenga efecto, donde el cuerpo debe estar expuesto a un esfuerzo físico mayor de lo normal que en la vida cotidiana, donde el cuerpo esta sobrecargado y en consecuencia los tejidos se transformaran o "adaptaran" como resultado siempre que tengan tiempo para hacerlo (López & Sani, 2016).

Se define al estrés como una tensión provocada por situaciones agobiantes que generan trastornos psicológicos acompañado de reacciones psicósomáticos; los cuales son de tipo ambientales que se desenvuelven en función de una determinada estructura, organizacionales que se dan por exigencias generadas, dándose tipos en forma

negativa, lo cuales se provocará por consecuencias nocivas para la salud física y mental del individuo; mientras que en forma positiva se originan por las reacciones inversas detalladas anteriormente (González, 2014).

El estrés es una señal de alerta que se da cuando el cuerpo reacciona para brindar una solución inmediata, la cual es una protesta, que dura más sin brindar una solución satisfactoria, demorando más en enfrentar la situación, provocando un agotamiento el cual se origina sin tener una respuesta válida al problema planteado (González, 2014).

El estrés en niños y adolescentes es más difícil manejar que en la de adultos, los cuales se dan ante situaciones peligrosas, difíciles o dolorosas, como son las demandas y frustraciones en las unidades educativas, los cambios originados en sus cuerpos, problemas con sus amigos, viviendas inseguras, separación de sus padres, enfermedades crónicas, muertes de seres queridos, situaciones difíciles de sobrellevar, entre otros (AACAP, 2015).

Las actividades docentes son acciones que permiten la innovación educativa partiendo de necesidades, respondiendo eficazmente, al construir y organizar el conocimiento de los estudiantes, a través de ideas; por lo que son opiniones expresadas por los docentes de acuerdo a los contenidos que brinda el sistema educativo, evaluando las habilidades que ven en cada uno de estudiante en el proceso de enseñanza y aprendizaje, evidenciándose de manera positiva cuando hay trabajo en equipo, los cuales están conformados por los maestros, estudiantes y padres de familia, reflejándose los resultados a través del tiempo (Subdirección de Currículum y Evaluación Chile, 2017).

La jornada es la organización diaria del tiempo en que los niños permanecen en el centro y debe estructurarse considerando los siguientes criterios: Respetar las necesidades vitales de los niños: juego, alimentación, descanso, higiene, entre otras. Por ello, es común referirse a la jornada como el “horario de vida”. Aprovechar el tiempo al máximo para estimular el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños, de manera que toda la jornada sea educativa y no solamente orientada al tiempo conocido como “actividades dirigidas”. Considerando los factores físicos del entorno, especialmente el clima, y la disponibilidad de espacios, equipamiento y materiales (Defaz, 2017)

(Defaz, 2017) menciona que las jornadas pedagógicas son una organización diaria, misma explica que los niños permanecen en el centro escolar y debe ser estructurado y considerado por los siguientes criterios: el respetar las necesidades más importantes de los niños, ya sea en los juegos, alimentación, descanso, higiene entre otros, y por ellos es más común referirse a la jornada como un espacio libre, para aprovechar a lo máximo el tiempo y estimular el aprendizaje y el desarrollo integral de cada niño de una manera que toda la comunidad educativa sea orientada para realizar una buena jornada pedagógica dentro de las actividades de cada niño.

En los últimos años, la inserción de las nuevas tecnologías en la educación ha trascendido de manera importante, es así que mediante el uso de los diferentes navegadores que tiene a su alcance los estudiantes, se han hecho investigadores directos para saber que hay detrás de la pantalla y que pueden hacer con las aplicaciones que cada día son más interactivas en la red. Para lo cual los docentes deben implementar en su perfil académico con capacitaciones que le permitan mantenerse actualizado en la educación virtual y pendiente que los avances de la tecnología están alcanzando sus objetivos en el proceso de enseñanza aprendizaje (Dávila, 2020)

Objetivo específico 2. Diagnosticar la aplicación de pausas activas en las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online.

La aplicación de pausas activas en las jornadas pedagógicas es muy indispensable, en los diferentes sistemas que son:

1. Sistema cardiovascular

- Mejora la elasticidad y la resistencia de las paredes arteriales.
- Incremento de la hemoglobina
- Disminución de la situación basal y de reposo

2. Sistema nervioso y endocrino

- Mejora los procesos de recepción, elaboración y transmisión de información sensitiva y motora.

- Regulación del funcionamiento corporal
3. Aparato locomotor
- Mejora la lubricación de incremento de movilidad
 - Incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa
4. Sistema respiratorio
- Incremento de las cavidades pulmonares
 - Incremento de la superficie de contacto entre alvéolos pulmonares y capilares sanguíneos.
 - Mejor fuerza de elasticidad muscular

Los beneficios psicosociales de la aplicación de las pausas activas en las jornadas pedagógicas son:

- Relaja el cuerpo en medio de una clase, generando efectos favorables, de la posición que se mantiene el estudiante con aburrimiento y fastidio.
- Reduce el sedentarismo.
- Minimiza las tensiones, donde se liberen la limitación de estar sentados sin ir a ningún lado.
- Activa el conocimiento, estimulando las neuronas que permitan incrementar la concentración, la organización y el interés de aprender.
- Mejora el estado emocional favoreciendo de manera positiva.
- Disminuye el estrés
- Libera el estrés articular y muscular
- Fomenta una postura nombrada como índice de salud
- Estimula la sensación de optimismo
- Mejora la atención en clases
- Mejora el ambiente educacional entre profesor y alumno
- Previene y retrasa el desarrollo de hipertensión arterial
- Mejora el control de peso corporal
- Mejora la capacidad funcional para llevar a cabo las actividades físicas

presentadas en la vida diaria.

- Combate la ansiedad y la depresión.
- Potenciar la función cognitiva así como la educación afectiva.
- Aumentar en los alumnos la atención y comprensión
- Despliega la creatividad

Objetivo específico 3. Sugerir una guía de pausas activas para su aplicación en las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online.

Una vez fundamentada teóricamente todo lo relacionado a pausas activas, descanso de la jornada laboral, el proceso de enseñanza aprendizaje y las jornadas pedagógicas, donde se destacan su introducción, beneficios y tipos.

De igual manera se diagnosticó la aplicación de las pausas activas en los diferentes sistemas de nuestro organismo y beneficios psicológicos que traen estas a los estudiantes.

Es por ello que a continuación se sugiere una guía de pausas activas para la aplicación en jornadas pedagógicas que son:

Tabla 1. Guía de pausas activas para su aplicación en jornadas pedagógicas.

Nº	Aplicaciones	Descripción
1	Juego de la serpiente	<ul style="list-style-type: none">- Sentarse en una silla con la espalda recta- Ubicación de las manos en el abdomen- Centrarse en las órdenes que da el líder- Coger aire por 4 segundos, los cuales es mejor irlos contando.- Después de los 4 segundos, soltar el aire, mientras hacen el sonido de la serpiente (Ministerio de Educación, 2020).
2	Inflado de un globo muy grande	<ul style="list-style-type: none">- Se inicia con el asentamiento del niño cómodamente con la espalda recta como en el anterior juego.- El siguiente paso es el inflado de un globo muy

		<p>grande.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para inflar el globo debe coger bastante aire por la nariz y soltarlo por la boca (Ministerio de Educación, 2020).
3	Respirando como los elefantes	<ul style="list-style-type: none"> - En este caso los niños deben estar de una ubicación de pie con las piernas separadas. - El siguiente paso es coger el aire por la nariz levantando los brazos como si fueran la trompa del elefante. - Finalmente se procede a la exhalación por la boca de forma sonora, bajando los brazos mientras se inclinan un poco (Ministerio de Educación, 2020).
4	Respiración de leopardo	<ul style="list-style-type: none"> - Para este juego se deben poner en el suelo en forma de cuatro como si fueran un leopardo - El siguiente paso es coger el aire por la nariz, verificando el hinchamiento del abdomen - Finalmente se debe exhalar por la boca mientras se eleva un poquito la espalda (Ministerio de Educación, 2020).
5	Rueda de San Miguel	<ul style="list-style-type: none"> - Ponerse en posición y levantar las rodillas hasta el nivel de la cintura. - Mover los brazos hacia adelante, continuando con el movimiento que se ejecuta durante la natación (Ministerio de Educación, 2020)
6	Marcha de las vocales	<ul style="list-style-type: none"> - Simular la caminata, el trote y la carrera por 32 segundos. - Inhalar y exhalar al final de la actividad por 5 segundos (Ministerio de Educación, 2020).
8	A movernos	<ul style="list-style-type: none"> - De pie, levantar la rodilla izquierda con el brazo derecho 16 ocasiones. - Al momento de indicar cambio, hacer el mismo ejercicio 16 veces con el pie derecho y el brazo

		<p>izquierdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar la pierna izquierda y luego la derecha 32 veces, con los brazos a los costados y el cuerpo recto. - Cruzar los brazos hacia los hombros y volver a la posición inicial 16 veces, levantando la rodilla izquierda. - Elevar el pie izquierdo hacia adelante y palparse la punta del pie, con la mano derecha, por 16 veces y viceversa, al rato de indicar cambio. - Inhalar de manera profunda absorbiendo el abdomen y sacando el pecho al frente - Después de 5 segundos votar el aire (Ministerio de Educación, 2020).
8	Bostezo energético	<ul style="list-style-type: none"> - El ejercicio se inicia con la ubicación de las yemas de los dedos en las mejillas - A continuación se simula un bostezo mientras presionar las mejillas (Ministerio de Educación, 2020).
9	Ejercicio de cuello	<ul style="list-style-type: none"> - Voltear la cabeza hacia la derecha con la barbilla en la misma posición que el hombro, inhalando y contando hasta el número 10. - Garra la cabeza al lado contrario e inhalar la cabeza hasta el 10. - El mismo ejercicio hacia frente y hacia atrás (Ministerio de Educación, 2020).
10	Ejercicio de estiramiento para brazos	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el estiramiento de los brazos con las palmas de las manos juntas hacia arriba, abajo, atrás y adelante (Ministerio de Educación, 2020).
11	Ejercicio de estiramiento de manos	<ul style="list-style-type: none"> - Abrir las manos - Tocar cada dedo con el dedo pulgar - Estirar los dedos, juntarlos y reflexionarlos hacia la palma de mano.

		<ul style="list-style-type: none"> - Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos de derecha e izquierda - Ejecutar movimientos de tipo circular con las muñecas inicialmente al lado derecho después al lado izquierdo. - Finalmente se debe abrir y cerrar las manos separando los dedos con 5 movimientos (Ministerio de Educación, 2020).
12	Ejercicios de espalda	<ul style="list-style-type: none"> - Este ejercicio se da mientras se encuentra de pie - Apartar las piernas - Retraer el abdomen - Inclinar la espalda hacia delante con los brazos extendidos - Regresar a la posición inicial - Repetición de cada movimiento 3 veces (Ministerio de Educación, 2020).

Elaborado por: Débora Moposita

CAPITULO II.

METODOLOGÍA.

2.1. Materiales

Para el desarrollo de la investigación, se toma como unidades de observación de estudio a 15 niños y 18 niñas pertenecientes al Nivel Inicial de la Unidad Educativa “Luis A Martínez.”, para la recepción de datos, debido a que trata de un conjunto permitirá tener una confianza total en los resultados.

Las técnicas para utilizar será la entrevista que permitió recolectar una información clara para la investigación, la cual será ejecutada a dos licenciadas de la Unidad Educativa “Luis A Martínez”, con un cuestionario de tres preguntas abiertas, elaboradas en función del problema, analizando y diagnosticando la aplicación de las pausas activas en las jornadas pedagógicas, sugiriendo un manual que puede ser aplicado durante las jornadas de estudio al nivel inicial, en modalidad online, tratando de disminuir el aburrimiento que produce al estar tras la pantalla sentados por largas horas de trabajo, mejorando un poco la concentración e interés por los estudios; con actividades lúdicas, que tengan movimiento, tras cierto tiempo y en segundo lugar será llevará a cabo la observación, la misma que brindará un informe adecuado para complementar la información necesitada en la investigación, en donde predomina el análisis, el mismo que permite desarrollar una serie de actividades dinámicas y recreativas (Tobar, 2021).

2.2. Métodos

La presente investigación es de carácter cualitativo debido a que se sugieren nuevas estrategias en base a las necesidades observadas durante las jornadas pedagógicas, presentando así actividades recreativas, con un enfoque cualitativo que permita describir, estudiar y observar las cualidades de un fenómeno que busca un concepto que abarque una parte de la realidad en la que se considera los elementos teóricos importantes, en el mismo que se justifica en el planteamiento del problema.

El trabajo de investigación es de tipo bibliográfico, ya que se acudirá a fuentes de investigación de documentos válidos y confiables, donde toda la información obtenida ya sea de revista, internet, libros entre otros se redacta según el objetivo, que permita

profundizar las teorías con diversos conceptos, obteniendo así criterios de diferentes autores (González, 2020).

El presente trabajo de investigación es de tipo exploratorio en el cual se presenta las variables que se aplican durante la investigación, ya que este tipo de factores no han sido investigados a profundidad específicamente dentro del ámbito recreativo y lúdico, deduciendo la forma actual de trabajar, pudiendo manejar una jornada pedagógica online, la cual se realizará un control explicativo que evalúen su rendimiento durante su etapa de formación.

Ante la realidad del medio virtual que se vive en la actualidad se detallan las causas y consecuencias para un adecuado desarrollo de las pausas activas con el fin de mejorar el rendimiento académico con precisión en sus destrezas, habilidades, capacidades de cada niño y al mismo tiempo comprender la descripción, el registro analítico, las causas, así como los efectos, para un adecuado rendimiento en la población de estudio, ya que este tipo de investigación presentará una solución al problema observado.

CAPITULO III.

RESULTADOS DE DISCUSIÓN.

3.1. Análisis y discusión de los resultados

El análisis se llevó a cabo en función de las categorías proyectadas en la operacionalización de variables, las cuales organizan la información recolectada durante el proceso, aplicándose una triangulación en la que se contrasta la información obtenida mediante los instrumentos cualitativos empleados en la entrevista, así como en la ficha de observación, bajo criterios de autores abordan en el presente trabajo, con el propósito de que los resultados sean claros, precisos y que aporten en el tema de estudio, donde se ubican en cada columna datos importantes.

3.1.1. Análisis de la ficha de observación

Pregunta 1. Participa el niño en las actividades realizadas por la docente en las pausas activas.

Tabla 2. Participación del niño en las actividades

Alternativas	Personas	Porcentajes
Si	25	76
No	5	15
Un poco	3	9
TOTAL	33	100

Elaborado por: Débora Moposita

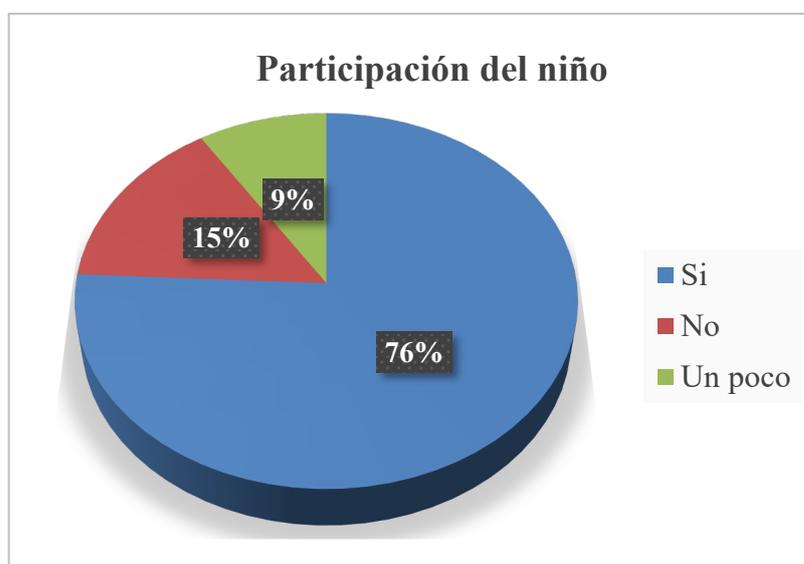


Gráfico 1. Participación del niño en las actividades
Elaborado por: Débora Moposita

Análisis: Mediante la ficha de observación planteada a 18 niñas y 15 niños pertenecientes al Nivel Inicial de la Unidad Educativa “Luis A Martínez.”, se evidenció que el 76% si participan en las actividades realizadas por la docente en las pausas activas, mientras que el 15% representados a 5 niños se visualiza que no participan, mientras que el 9% restante participan un poco.

Discusión: Se puede apreciar la participación en gran porcentaje de los niños en las actividades realizadas por la docente en las pausas activas, las cuales son propuestas por la docente después de las jornadas pedagógicas.

Pregunta 2. Plantea diferentes actividades para el desarrollo de las pausas activas.

Tabla 3. Planteamiento de pausas activas

Alternativas	Personas	Porcentajes
Si	2	100
No	0	0
Un poco	0	0
TOTAL	2	100

Elaborado por: Débora Moposita

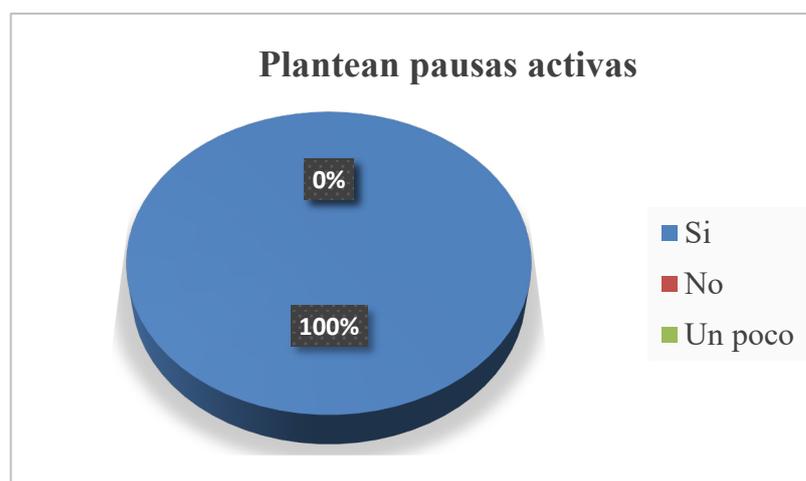


Gráfico 2. Participación del niño en las actividades
Elaborado por: Débora Moposita

Análisis: Mediante la ficha de observación planteada a las profesoras del Nivel Inicial de la Unidad Educativa “Luis A Martínez.”, se determinaron que el 100% si plantean diferentes actividades para el desarrollo de las pausas activas, mientras que las demás alternativas no se evidenciaron.

Discusión: Se puede apreciar que las docentes si plantean diferentes actividades para el desarrollo de las pausas activas en las jornadas pedagógicas, dando prioridad a las

de tipo lúdica.

Pregunta 3. Disfruta al realizar las pausas activas en las jornadas pedagógicas.

Tabla 4. Planteamiento de pausas activas

Alternativas	Personas	Porcentajes
Si	22	67
No	5	15
Un poco	6	18
TOTAL	2	100

Elaborado por: Débora Moposita

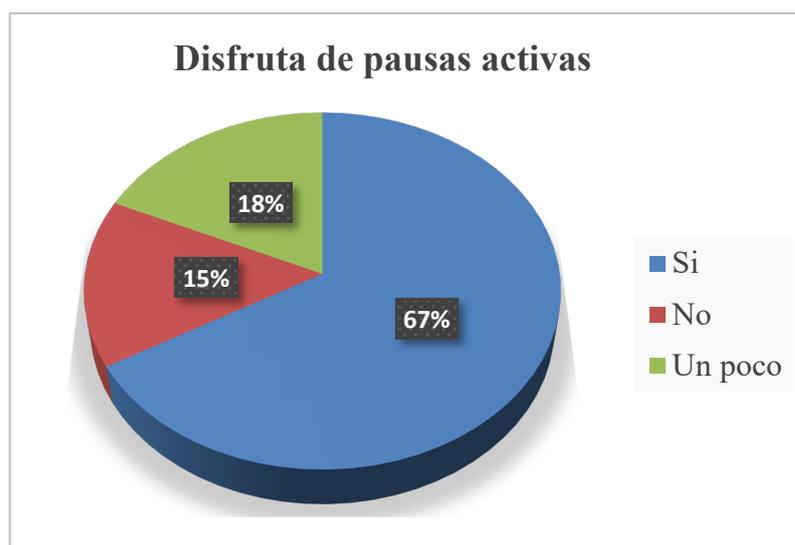


Gráfico 3. Participación del niño en las actividades
Elaborado por: Débora Moposita

Análisis: Mediante la ficha de observación planteada a 18 niñas y 15 niños pertenecientes al Nivel Inicial de la Unidad Educativa “Luis A Martínez.”, se evidenció que el 67% que son 22 estudiantes, se visualiza que si disfrutaban al realizar las pausas activas en las jornadas pedagógicas, mientras que 5 representados en el 15% se evidenció que no les gusta y un 18% proveniente de 6 alumnos, disfrutaban un poco.

Discusión: Se puede apreciar que los niños si disfrutaban de todas las actividades que las maestras proponen durante las jornadas pedagógicas, teniendo preferencias sobre todo en las de tipo lúdicas.

3.1.2. Análisis de la ficha de la entrevista

Por lo que el cuadro de triangulación es:

Tabla 5. Cuadro de análisis y discusión de los resultados

Categorías	Respuestas obtenidas acorde al tema propuesto de las entrevista	Respuestas obtenidas acorde al tema propuesto de las entrevista	Argumento teórico definido de autores en función al tema planteado	Resultado por categorías
Actividades recomendables	Según la entrevista realizada, las actividades recomendables son netamente lúdicas, con canciones donde requieran atención concentración y ejercicio que tengan ritmo y movimiento al mismo tiempo.	En función de la misma pregunta, las actividades que se recomiendan hacerles son, bailes de movimiento corporal, que siga ritmos que siga las secuencias de sonidos.	En función de la misma pregunta planteada, lo que recomienda el autor es realizar ejercicios de estiramiento que sean rápido enfocados en relajar al personal; meditación, porque beneficia a la mente y al cuerpo; y juegos de coordinación para ejercitar la mente	Según la entrevista planteada, las actividades que se recomiendan son aquellas lúdicas que requieran movimiento, enfocados en el relajamiento, la meditación, estiramiento

<p>Frecuencias de las pausas activas</p>	<p>Según la docente dice, que dentro de la planificación debe considerarse en cada cambio de actividad en nivel presencial. Como es virtual obviamente es de 30 minutos, el cual va a depender del número de actividades que se tenga programadas, pero si es importante que antes de iniciar una actividad, se de una pausa activa para que los chicos se oxigenen, descansen y luego realizar otra actividad como para la concentración, e inicien a trabajar nuevamente.</p>	<p>Según la entrevista determinada, indica que sería después de algunas actividades que hagan los niños, teniendo presente que actualmente se hacen una actividad que sea manual como una hojita una tarea, un baile con una canción para que se despierten.</p>	<p>Según los autores, la frecuencia que recomienda el autor realizar es cada 50 minutos o cada cambio de hora clase, por un periodo de 5 minutos</p>	<p>Como resultado se tiene que la frecuencia que de realizarse es cada cambio de horario, máximo cada 50 minutos</p>
--	---	--	--	--

Beneficios de las pausas activas	Bueno uno de los principales beneficios, es que los chicos oxigenen su cerebro, que no estén ahí toda todo el tiempo aturdidos, pudiendo volver a su causa, con el concentración nuevamente reforzado y a desempeñar de mejor manera su trabajo.	Según la docente indica que los beneficios de las pausas activas al niño, se da para que se concentre un poquito más en la tarea, ya que enseguida se cansan, se aburren ya no la realizan; por lo que con la pausa activa ellos se desahogan un poco y continúan con su trabajo y lo hacen un poquito mejor en casa.	Según el autor describe, que los beneficios de las pausas activas son: Disminuir el stress Estimular y favorecer la circulación sanguínea Mejora la autoestima Mejora el desempeño académico	Como resultado, se tiene que los beneficios de las pausas activas, es la disminución del estrés, mejora el poder de concentración, la autoestima y el desempeño del alumno.
----------------------------------	--	---	--	---

Elaborado por: Débora Moposita

3.2. Resultado

En resultado a las categorías, se refleja que estas deberían ser de tipo lúdicos, con canciones, donde se requieran bailes, movimientos corporales, donde se delimiten ejercicios de estiramiento enfocados en el relajamiento, donde la frecuencia de estos sea en periodos mínimos de 30 minutos y máximo de 50 minutos, o durante cada cambio de hora, donde se tienen como beneficios la oxigenación del cerebro, mayor concentración y disminución de estrés entre las más importantes.

3.3. Idea a defender

Después del análisis de información y resultados obtenidos es evidente defender la idea de investigación como respuesta a la pregunta planteada previamente, misma que sostiene ¿De qué manera influyen las pausas activas para los niños y niñas durante la jornada pedagógica del nivel inicial modalidad online?

A través de los resultados se argumentan que esta influye de manera directa en la concentración de los chicos para dar cumplimiento a sus objetivos los cuales se darían mediante métodos correctos de enseñanza, jornadas muy largas y sin descanso generan desmotivación en los niños provocando estrés, se darían pausas activas inadecuadas producidas por un mal manejo de insumos tecnológicos.

A través de las encuestas se refleja que estas deberían ser de tipo lúdicas, que requieran bailes, movimientos corporales, con frecuencias en periodos mínimos de 30 minutos y máximo de 50 minutos, o durante cada cambio de hora.

Dicho resultados se fundamentan en aspectos esenciales donde los beneficios son cardiorrespiratorios, musculares y óseos, que incluyen un mejor desarrollo del sistema neuromuscular, el control de un peso corporal saludable y el desarrollo psicológico, así como el social del individuo, por lo que se considera como una actividad física a cualquier movimiento según la Organización Mundial de la Salud (OMS), teniendo presente los principios, y los efectos que producen como son los de tipo fisiológicos, mecánicos y sobre cargas, en función de los diferentes sistemas que son cardiovascular, el nervioso y endocrino, el aparato locomotor y el respiratorio.

CAPITULO IV.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1. Conclusiones

- Mediante la fundamentación teórica se concluye que las pausas activas idóneas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en modalidad online, tienen como principal objetivo prevenir enfermedades y promover el bienestar individual por intermedio de la consciencia corporal, respetando y auto estimulándose, las cuales deben contribuir a ofrecer métodos novedosos, dinámicas mediante movimientos y actividades físicas, donde los beneficios son fortalecer las funciones cognitivas, así como la de educación emocional, donde la actividad física beneficia a los sistemas cardiorrespiratorios, musculares y óseos que incluyen un mejor desarrollo del sistema neuromuscular, el control de un peso corporal saludable y el desarrollo psicológico y social del individuo.
- Se diagnosticaron la aplicación de las pausas activas en los diferentes sistemas que son cardiovascular, el cual permite mejorar la elasticidad e incremento de la hemoglobina; Mientras en el sistema nervioso y endocrino, mejora los procesos de recepción, elaboración y transmisión de información sensitiva y motora; mientras que en el aparato loco motor, permite mejorar la lubricación del incremento de movilidad, en tanto que en el sistema respiratorio, mejora la fuerza de elasticidad muscular; permitiendo relajas el cuerpo en medio de una clases, reduciendo el sedentarismo, minimizando las tensiones, el estrés e incrementando la concentración.
- Se sugirió una guía de pausas activas la cual está basada en aplicaciones de juegos diferentes y descripciones donde se dan los procesos que se deben seguir en cada juego, fundamentándose en actividades lúdicas, con actividades físicas de estiramiento.

4.2. Recomendaciones

- Es muy importante tener conocimientos de lo que se trata las pausas activas, los beneficios que esto genera al organismo, los beneficios que provocan al organismo.
- Es necesario que los docentes planifiquen en sus horarios de clases, las pausas activas, las cuales no sean repetitivas, y que no produzcan aburrimiento, tratando de mejorar la concentración y disminución del estrés.
- Se sugiere poner en práctica la guía de las pausas activas, basadas en diferentes juegos fundamentándose en canciones que producen movimiento, priorizando aquellos ejercicios de respiración, estiramiento y relajación.

BIBLIOGRAFÍA

- AACAP. (1 de Febrero de 2015). *Como se Puede Ayudar a los Adolescentes con Estrés*. AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Como_se_Puede_Ayudar_a_los_Adolescentes_con_Estres_66.aspx
- Cajamarca, T. (2020). *Las pausas activas como propuesta pedagógica para promover los hábitos de vida saludable en colaboradores de la corporación universitaria minuto de Dios*. Bogotá: UNIMINUTO.
- Castro, A., & Osorio, R. (2017). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes*. Bogotá: Fundación Universitaria los Libertadores.
- Creamer, M. (2020). *Guía Didáctica - Pausa activa en las actividades escolares*. Quito: Ministerio de Educación.
- Dávila, A. (2020). Actividades docentes online y el desarrollo de la empatía en la fase de aislamiento de la pandemia COVID 19. En Freire, Páez, Núñez, Narváez, & Infante, *El diseño curricular, una herramienta para el logro educativo* (págs. 75-86). Ambato: UTA.
- Defaz, E. (22 de Julio de 2017). *Organización de una jornada en educación inicial*. <https://es.slideshare.net/EvelynDefazMuso/organizacin-de-una-jornada-en-educación-inicial>
- Fernández, A. (2019). *Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativa en el Hospital Nacional Hipólito UNANUE*. Lima: USMP.
- Florines, M. (2017). *Pausas activas como herramienta didáctica de aula en educación secundaria*. Montevideo: Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes.

- González, M. (2014). *Estrés y desempeño laboral (Estudio realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango)*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.
- González. (2020). La influencia de las pausas activas en el desarrollo físico, cognitivo y social en el preescolar.
- Gutiérrez, C., Torres, K., & Zavaleta, K. (2018). *Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Jiménez, F., & Monroy, J. (2015). *Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco Jose de Caldas Sede "C"*. Bogotá: Universidad Libre de Colombia.
- López, H., & Sani, M. (2016). *Programa de pausas activas para mejorar la salud postural del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo, período febrero - julio 2016*. Riobamba: UNACH.
- Lucero, K., & Rodríguez, E. (2021). *Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Morcillo, R. (2018). *Plan de pausas activas para mejorar la salud postural del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Chambo, 2017-2018*. RIOBAMBA: UNACH.
- Ortiz, D. (2020). *Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un grupo de quinto en Educación Primaria*. San Luis Potosí: Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí.
- Subdirección de Currículum y Evaluación Chile. (2017). *Manual de Actividades Enseñanza Aprendizaje*. Chile: INACAP.
- Toapanta, W. (2017). *Las pausas activas y el desempeño laboral en la empresa*

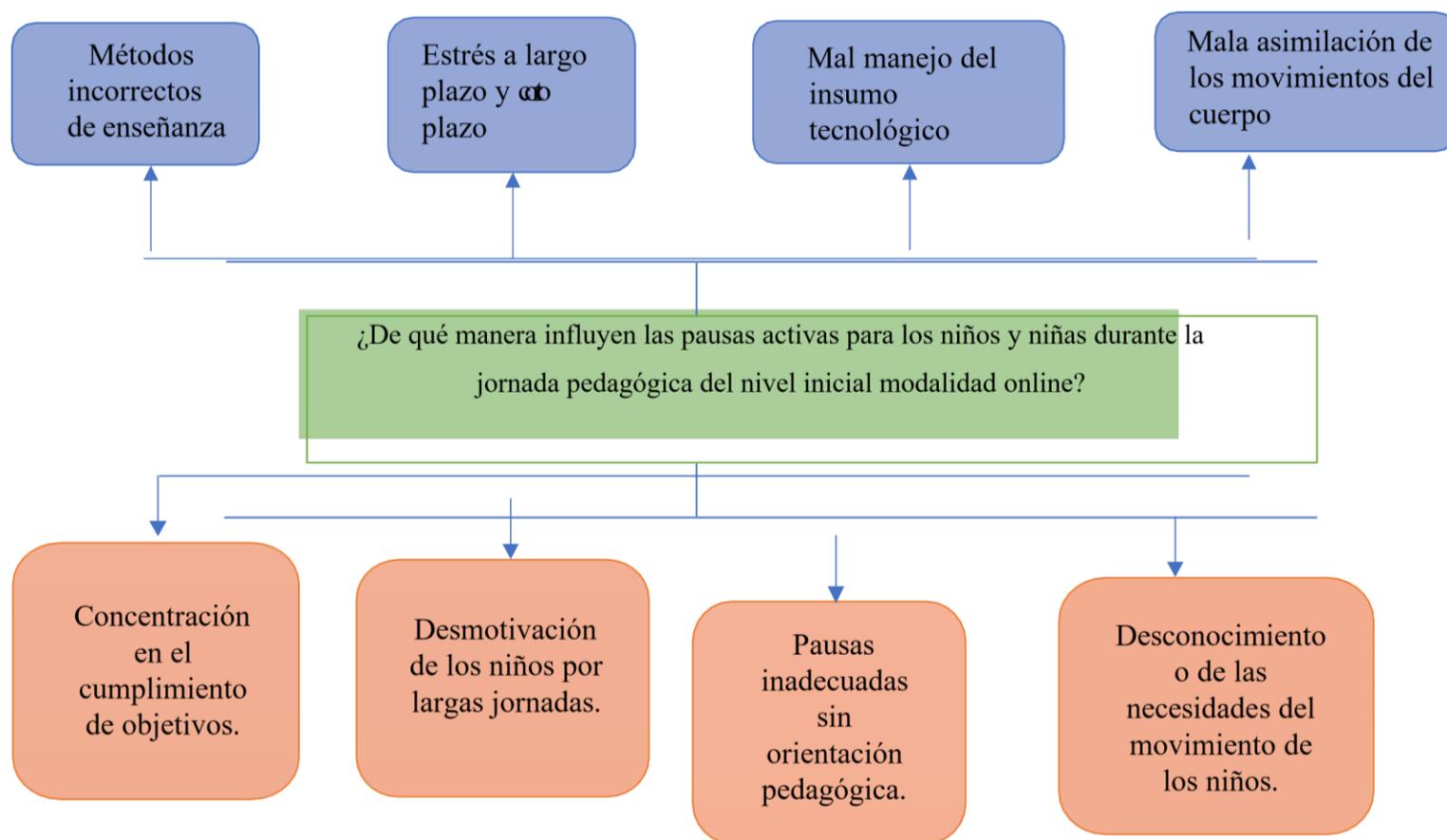
Dicolaic, del cantón Latacunga. Ambato: UTA.

Tobar, B. (2021). *La educación física online basada en la metodología Montessori en niños/as de educación inicial II (de 3 - 5 años).* Ambato: UTA.

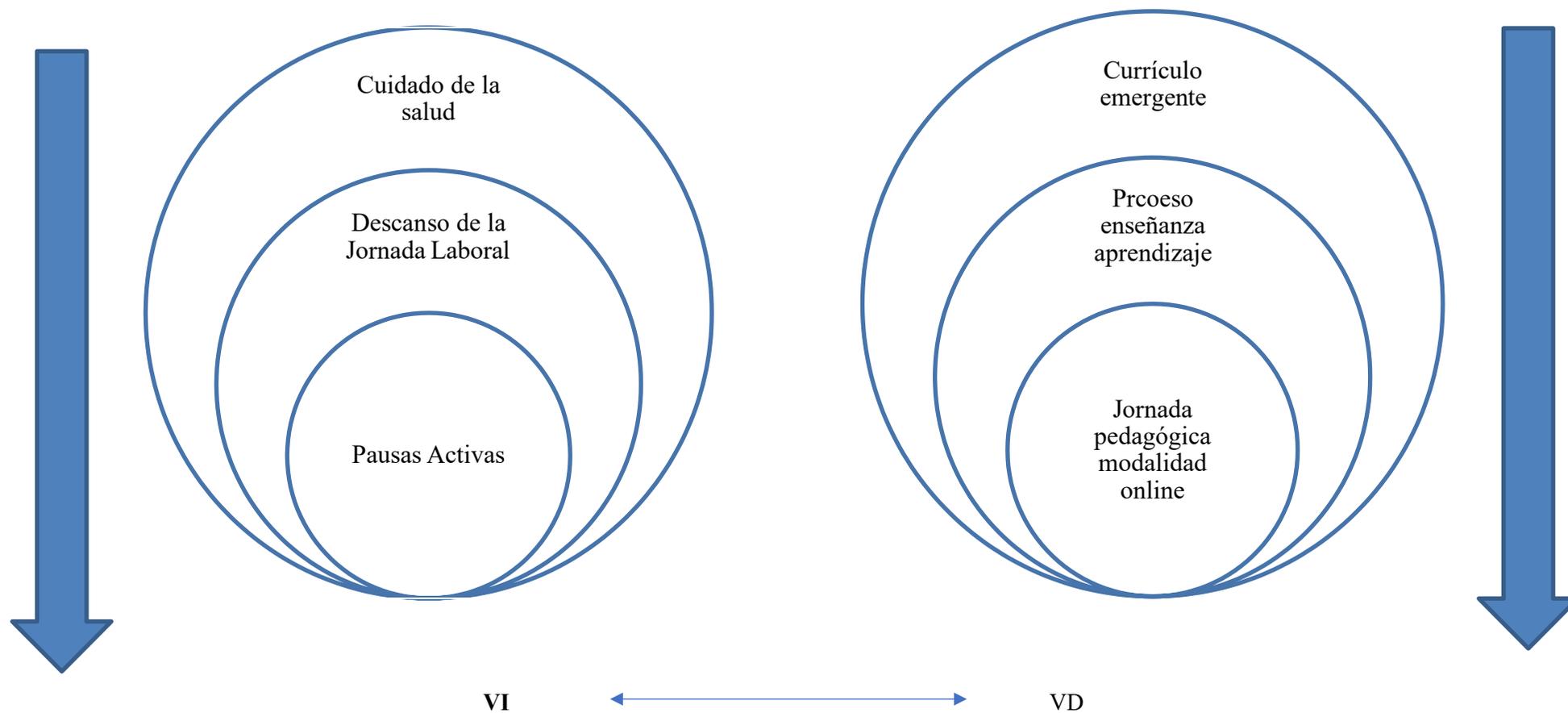
Villafuerte, B. (2021). *Efecto de pausas activas virtuales durante la cuarentena para mejorar el Aprendizaje de estudiantes Universitarios.* Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.

ANEXOS

Anexo 1. Árbol de Problemas



Anexo 2. Red de inclusión



Anexo 3. Ficha de Observación

PREGUNTAS	OBSERVACIÓN
1. Participa el niño en las actividades realizadas por la docente en las pausas activas	Se pudo observar que los niños si trabajan en todas las actividades que las maestras proponen después de las jornadas pedagógicas.
2. Plantea diferentes actividades para el desarrollo de las pausas activas	Las docentes si plantean diferentes actividades para el desarrollo de las pausas activas en las jornadas pedagógicas.
3. Disfruta al realizar las pausas activas en las jornadas pedagógicas	Los niños si disfrutan todas las actividades que las maestras proponen en las jornadas pedagógicas.

Anexo 4. Operacionalización de variables

Tema: Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online”

VI: PAUSAS ACTIVAS PARA NIÑOS Y NIÑAS

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	SUB - INDICADORES	ITEMS	TECNICAS INSTRUMENTOS
Las pausas activas en los niños y niñas, son ejercicios que sirven para recuperar la energía y concentración, refrescando la mente y el cuerpo.	Ejercicios de movilidad	Movilidad articular	<ul style="list-style-type: none"> - Hombros - Cuello - Caderas - Rodillas - Tobillos 	¿Los ejercicios de movilidad consideran que son necesarios en las pausas activas?	Técnica Entrevista Instrumento Cuestionario
	Ejercicios de estiramiento	Estiramiento de cuello y espalda	<ul style="list-style-type: none"> - Posición de elefante - Ejercicio de oblicuos 	¿Los ejercicios de oblicuos y de posición de elefante, son considerados de estiramiento?	Técnica Entrevista Instrumento Cuestionario

VD: JORNADAS PEDAGÓGICAS DEL NIVEL INICIAL EN LA MODALIDAD ONLINE

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	SUB - INDICADORES	ITEMS	TECNICAS INSTRUMENTOS
Son espacios de análisis y reflexión sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje que se da a los estudiantes, durante la modalidad online.	Praxis Pedagógicos	Métodos	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación - Organización - Coordinación - Evaluación 	¿Los métodos de planificación, organización, coordinación y evaluación son instrumentos aplicables en las clases?	Técnica Entrevista Instrumento Cuestionario
	Estrategias pedagógicas	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos - Habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> - Herramientas didácticas - Trabajo en grupo 	¿Las estrategias pedagógicas facilitan el aprendizaje de los niños?	Técnica Entrevista Instrumento Cuestionario