

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previa a la obtención del Título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación

**Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

---

**“LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LA  
ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN LA CIUDAD DE AMBATO,  
DURANTE EL PERIODO JULIO – OCTUBRE 2010”**

---

---

**AUTORA: MAYRA CRISTINA VITERI ESCALANTE**

**TUTOR: Ing. FERNANDO JAVIER CARRILLO SARABIA**

**AMBATO-ECUADOR**

**2010**

## **APROBACIÓN TUTORIAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

### **CERTIFICA**

Yo, Ing. Fernando Javier Carrillo Sarabia con cedula de identidad N.-CI: 1803126398 en mi calidad de tutor del trabajo de graduación o Titulación sobre el tema: **“LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PENSIONADO “LA MERCED” EN EL PERIODO EDUCATIVO JULIO – OCTUBRE DEL 2010”**

Desarrollado por la egresada Mayra Cristina Viteri Escalante, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Concejo Directivo

Ambato 10 de Noviembre del 2010

---

**Ing. Fernando Javier Carrillo Sarabia**

CI: 1803126398

**TUTOR**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia personal, 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 del autor

---

**Mayra Cristina Viteri Escalante**

**CI: 180244992-4**

**AUTORA**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN EL PERIODO JULIO-OCTUBRE DEL 2010 DEL CANTÓN AMBATO”

Presentado por el Sta. Mayra Cristina Viteri Escalante, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2009-2010 una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de 9.5 (Nueve punto Cinco), en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por tanto se autorizan la presentación entre los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**

---

Ing. Marcia E. Vásquez F.  
Cordones

**Miembro**

---

Ing. Wilmer A. Jordán

**Miembro**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco Primero a mi padre Dios por haberme dado la vida y los ánimos necesarios para no desmayar y seguir estudiando para ser una persona de provecho en el presente y a futuro dejando atrás los errores del pasado.

A la Universidad Técnica de Ambato por su contribución a la formación de docentes críticos y reflexivos de la realidad en lo que educación nacional se trata; con espíritu de cambio y transformación.

A los Docentes de la Carrera de Cultura Física, por compartir su sabiduría y conocimiento a los estudiantes que necesitábamos de sus conocimientos y opiniones; por los momentos compartidos que han servido de ejemplo para darnos una visión a futuro de lo que será nuestra vida en la docencia a futuro.

A mis compañeros de los cuales llevo bonitos recuerdos y una gran amistad; a ellos gracias por haber compartido con ellos años de una vida universitaria.

De manera especial agradezco a mi madre la Doctora Dolores Escalante que siempre ha estado apoyándome constantemente, a lo que educación se confiere; y hasta el día de hoy me apoya incondicionalmente, porque a pesar de las adversidad hades lucho sola y me saco sola adelante ya que mi carrera se la dedico a ella, por ser el pilar EN MI VIDA y una madre de la cual me ciento muy orgullosa “GRACIAS POR TODO MADRE MIA”.

A toda mi familia y en especial a mis tía maternas por que siempre tuvieron la paciencia para darme ánimos de que siga adelante con mis estudios y que y que no me deje desmayar ante los obstáculos.

A mi esposo por estar siempre con migo en las buenas y en las malas; desvelándose con migo, ayudándome siempre para que yo pueda salir adelante sin estancarme en mis conocimientos universitarios.

**“A TODOS ELLOS MUCHAS GRACIAS”**

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de tesis en inspiración aquellas personas que se han olvidado de la armonía de su cuerpo en cuidar lo mejor que tiene el ser humano, que es su salud apoyando siempre a la actividad física para lograr que el individuo tenga una vida mas balanceada y sana. El vivir con un estilo de vida sedentaria lleva y acarrea muchos problemas a largo plazo.

Es por eso que el encaminar nuestra vida en lo que es la monotonía no le damos el correcto desenvolvimiento de lo que es la didáctica y cambiar hábitos de vida.

Dedico este proyecto de tesis a mi madre porque ella siempre estuvo conmigo y de la cual me siento muy orgullosa.

Dedico todo el esfuerzo que empleare en este presente proyecto a la memoria de mi abuelita la Señora Mercedes Vásquez, y a mi primo Luís Miguel, quienes me enseñaron la objetividad que tiene la vida y aunque ellos no están con nosotros, me dejaron una gran lección: **EL ESFUERZO QUE SE PONE EN CADA COSA SE OBTIENE BUENOS FRUTOS.** Se que ellos estuvieran orgullosos de mi ya que ellos siempre quisieron verme superándome y levantándome ya que ellos con mucho amor me dieron mucho y hoy se ve reflejado en mi.

## ÍNDICE GENERAL

### A.- PRELIMINARES PAGINAS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DE LA COMISIÓN.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
AUTORÍA DEL TRABAJO.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XI
ÍNDICE DE CUADROS .....	XII
RESUMEN	
EJECUTIVO.....	XIV

### B.- TEXTO

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

## CAPITULO I

### EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema.....	2
Contextualización Macro.....	2
Contextualización Meso.....	3

Contextualización Micro.....	4
Análisis Crítico.....	6
Prognosis.....	7
Formulación del Problema.....	7
Interrogantes de la investigación.....	7
Delimitación Espacial.....	8
Unidades de Observación.....	8
Justificación.....	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9

## **CAPITULO II**

### **EL MARCO TEÓRICO**

Antecedentes Investigativos.....	11
Fundamentación.....	13
Fundamentación Filosófica.....	13
Fundamentación Científica.....	16
Fundamentación Pedagógica.....	18
Fundamentación Legal.....	20
Categorías Fundamentales.....	26
Variable Independiente.....	27
Variable Dependiente.....	32
Hipótesis.....	35



Señalamiento de las Variables.....	35
------------------------------------	----

### **CAPITULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

Modalidad de la Investigación.....	36
Tipo.....	38
Población y Muestra.....	48
Operacionalización de las Variables.....	41
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	43
Validez y Confiabilidad de los Instrumentos.....	43
Plan de Recolección de Información.....	43
Plan para el Procesamiento de la Información.....	44

### **CAPITULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Análisis de Resultados.....	45
Interpretación de los datos.....	56
Verificación de la Hipótesis.....	67

### **CAPITULO V**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Conclusiones.....	68
-------------------	----

Recomendaciones.....	69
----------------------	----

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

Datos Informativos.....	70
Antecedentes.....	73
Justificación.....	74
Objetivos.....	75
Anales de la Factibilidad.....	76
Fundamentación.....	76
Modelo Operativo.....	79
Administración.....	81
Previsión de la Evaluación.....	82

### **C.- MATERIALES DE REFERENCIA**

<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	97
---------------------------	----

#### **ANEXOS**

Anexo 1- Encuesta a los Docentes.....	98
Anexo 2- Encuesta a los Estudiantes.....	100
Anexo 3 – Ficha de Observación.....	102
Anexo 4 – Foto de la Institución.....	105
Anexo 5 - Foto de un Niño con Sedentarismo.....	106
Anexo 6 - Foto de un estudiante en un centro de Computo.....	107

Anexo 7 - Foto de un estudiante en un centro de Computo.....	108
Anexo 8 - Foto de un Docente con Sedentarismo.....	109

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>PRELIMINARES</b>	<b>PAGINAS</b>
Gráfico N.-1 Árbol del Problema.....	5
Gráfico N.-2 Categorización de las Variables.....	26
<b>Gráficos de la Interpretación de los resultados de la encuesta a los docentes</b>	
Gráfico N.-3 Pregunta N.-1.....	46
Gráfico N.-4 Pregunta N.-2.....	47
Gráfico N.-5 Pregunta N.-3.....	48
Gráfico N.-6 Pregunta N.-4.....	49
Gráfico N.-7 Pregunta N.-5.....	50
Gráfico N.-8 Pregunta N.-6.....	51
Gráfico N.-9 Pregunta N.-7.....	52
Gráfico N.-10 Pregunta N.-8.....	53
Gráfico N.-11 Pregunta N.-9.....	54

Gráfico N.-12 Pregunta N.-10.....	55
-----------------------------------	----

**Gráficos de la Interpretación de los resultados de la encuesta a los Estudiantes**

Gráfico N.-13 Pregunta N.-1.....	57
Gráfico N.-14 Pregunta N.-2.....	58
Gráfico N.-15 Pregunta N.-3.....	59
Gráfico N.-16 Pregunta N.-4.....	60
Gráfico N.-17 Pregunta N.-5.....	61
Gráfico N.-18 Pregunta N.-6.....	62
Gráfico N.-19 Pregunta N.-7.....	63
Gráfico N.-20 Pregunta N.-8.....	64
Gráfico N.-21 Pregunta N.-9.....	65
Gráfico N.-22 Pregunta N.-10.....	66
Gráfico N.-23 Localización de la Ciudad.....	72
Gráfico N.-24 Croquis de la Escuela.....	72

**ÍNDICE DE CUADROS**

**PRELIMINARES**

**PÁGINAS**

Cuadro N.-1 Unidad de Observación.....	39
Cuadro N.-2 Operacionalización de la Variable Independiente.....	41
Cuadro N.-3 Operacionalización de la Variable Dependiente.....	42
.Cuadro N.-4 Plan de Recolección de la Información.....	43
Cuadro N.-5 Interpretación de los Datos.....	45

**Cuadros de la Interpretación de los resultados de la encuesta a los Docentes**

Cuadro N.-6 Pregunta N.-1.....	46
Cuadro N.-7 Pregunta N.-2.....	47
Cuadro N.-8 Pregunta N.-3.....	48
Cuadro N.-9 Pregunta N.-4.....	49
Cuadro N.-10 Pregunta N.-5.....	50
Cuadro N.-11 Pregunta N.-6.....	51
Cuadro N.-12 Pregunta N.- 7.....	52
Cuadro N.-13 Pregunta N.-8.....	53
Cuadro N.-14 Pregunta N.-9.....	54
Cuadro N.-15 Pregunta N.-10.....	55
<b>Cuadro de la Interpretación de los resultados de la encuesta a los Estudiantes</b>	
Cuadro N.-16 Pregunta N.-1.....	57
Cuadro N.-17 Pregunta N.-2.....	58
Cuadro N.-18 Pregunta N.-3.....	59
Cuadro N.-19 Pregunta N.-4.....	60
Cuadro N.-20 Pregunta N.-5.....	61
Cuadro N.-21 Pregunta N.-6.....	62
Cuadro N.-22 Pregunta N.-7.....	63
Cuadro N.-23 Pregunta N.-8.....	64
Cuadro N.-24 Pregunta N.-9.....	65
Cuadro N.-25 Pregunta N.-10.....	66
Cuadro N.-26 Modelo Operativo 1.....	79
Cuadro N.-27 Modelo Operativo 2.....	80
Cuadro N.- 28 Planificación para Padres.....	87

Cuadro N.-29 Planificación para Docentes.....	91
Cuadro N.-30 Planificación para Estudiantes.....	95

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**

“LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN EL PERIODO EDUCATIVO JULIO – OCTUBRE 2010”.

AUTORA: Mayra Cristina Viteri Escalante.

TUTOR: Ing. Fernando Javier Carrillo Sarabia.

**Resumen:**

Para la identificación del problema principal se utilizó el Árbol del Problemas, con las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia; de la escuela Pensionado La Merced, quienes serán los involucrados directos del tema de investigación.

Se procedió a priorizar el problema central de acuerdo a las necesidades expresadas por los actores, que fue la inexistencia de los estudios anteriores que les permitirá contar con un antecedente.

Fue importante analizar las consecuencias de problema central, identificándose el desinterés hacia la actividad física, la falta de control de los padres de familia hacia la actividad educativa, el abuso de la utilización de la tecnología, que no permite crear hábitos para evitar el sedentarismo en los estudiantes de la escuela Pensionado La Merced

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación sobre “LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN EL PERIODO JULIO - OCTUBRE 2010”, La tecnología es una ciencia que ha ido evolucionando con el pasar del tiempo, ha hecho que ciertas cosas en nuestra vida sean más fáciles y dando comodidades en cierta manera innecesarias en nuestra cotidiana vida. Ecuador requiere fomentar actividades productivas basadas en sus recursos deportivos recurrentes a nuestra salud en lo que es una actividad física activa nos referimos, tomando en cuenta que el deporte o la actividad física desestrea el cuerpo y mente del ser humano que además ayuda a nuestro cuerpo para un mejor desarrollo motor sin sedentarismo.

La Tecnología es una ciencia creada por el hombre, que de cierta manera a traído comodidad a nuestra vida cotidiana, a facilitado el trabajo y esfuerzo de las personas que hacen uso de la Tecnología y en realidad ese es el fin de la Tecnología dar comodidad y ser novedoso para el consumidor.

Si hablamos de tecnología se trata de la Televisión, los Juegos de Video, la Computadora, Juegos en Red, el Chat, el Teléfono, El Internet etc.. La Tecnología ha sido una de las tendencias más innovadora que a existido en los cinco últimos años y lo que se viene a futuro será revolucionario para la educación y la vida cotidiana de un ser humano, perjudicial o beneficiario para la salud de los estudiantes.

Es de importancia el dar a conocer sus desventajas y una de ellas es el sedentarismo estudiantil; el preocuparse más por su salud motora y psicológica; equilibrar el tiempo en dedicar treinta minutos de nuestra vida



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

“LA TECNOLOGÍA Y SU INCIDENCIA EN EL SEDENTARISMO EN LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN EL PERIODO JULIO - OCTUBRE 2010”

#### **1.2. Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

##### **Contextualización Macro**

A nivel mundial, el Informe sobre Salud Comunitaria es de un índice que padece sedentarismo a nivel educativo pese que los países desarrollados se dividen en cuatro partes una de ellas dedican por lo menos media hora a una hora a algún deporte la segunda realiza alguna actividad física, la tercera sencillamente dedican su tiempo a la TV, juegos de video, películas en el cine, y la cuarta parte simplemente no tiene tiempo para nada por su trabajo

En realidad, el incremento del sedentarismo en los jóvenes en las últimas décadas ha sido ampliamente reflejado por los medios de comunicación y se ha expresado una gran preocupación acerca de las implicaciones actuales y futuras de esta tendencia sobre la salud. Muy pocos dudan de que para los jóvenes hay pocos cambios desde la última mitad del siglo 21 lo cual ha causado una gran preocupación por la naturaleza inactiva de determinados estilos de vida. Los factores incluyen las nuevas tecnologías, mayor disponibilidad de aparatos de tecnológicos, el uso incrementado de automóviles y la falta de interés por actividades como el ciclismo ni las caminatas, la percepción cada vez mayor de peligros externos, cambios en los programas de estudios donde la educación física parece ser reducida u otras demandas de tiempo para los jóvenes.

Debido a estos cambios en el status de la salud y los cambios en las conductas disponibles para los jóvenes, creemos que es necesario que se adquiriera una mayor comprensión sobre la actividad física y la inactividad en los jóvenes. En particular la creencia de que la televisión y otras nuevas tecnologías son las culpables de la cultura de papitas fritas en el sofá, frente al televisor, o al computador es demasiado simplista y potencialmente perjudicial a la salud.

### **Contextualización Meso**

Similarmente, los patrones nacionales del Ecuador tienden a clasificar a los estudiantes como sedentarios cuando no cumplen con los criterios recomendados de actividad física.

El Ecuador está ubicado en el tercer lugar dentro de los países con mas problemas sedentarios existentes que hay. Dentro de las estadísticas del informe de salud del Hospital Metropolitano de Quito del Ecuador por causa de llevar una vida con carencia de actividad física tienden los estudiantes a tener problemas de corazón, calambres continuamente y las consecuencias a la salud que acarrea el sedentarismo.

Por lo tanto, la inactividad física en el Ecuador es una etiqueta inadecuada para describir patrones de sedentarismo (conducta sedentaria) debido a que la definición solo asume la ausencia de actividad . De ahí que no se capte la complejidad de la conducta sedentaria. En su lugar, sugerimos que los perfiles de conducta sedentaria se desarrollen y conceptualicen como una clase distinta de conducta caracterizada por el gasto bajo de energía. Si tomamos en cuenta esta perspectiva de la conducta nos ponemos en estos momentos en posición de considerar/describir en lo que se comprometen los jóvenes en su tiempo libre.

## **Contextualización Micro**

El Pensionado La Merced brinda educación a la niñez ambateña desde 1937. Actualmente el plantel se constituye con educación básica de primero a décimo año.

Para el período 2010-2011 fueron nombradas como autoridades titulares Byron Villegas, rector, Sandra Zurita, directora. En Ambato la entidad educativa se encuentra 73 años y cuenta con infraestructura propia, laboratorio de computación, sala de audiovisuales, Internet, TV cable, biblioteca, departamento psicológico, salón múltiple, templo católico, actividades deportivas y recreativas. Además posee piscina, espacios para danza y música. Como visión propone el fortalecimiento espiritual, cultural, científico, tecnológico, axiológico y ecológico acorde con las exigencias de las nuevas generaciones.

Con apoyo del criterio del señor Inspector de la institución educativa, nos dio a conocer en breves rasgos sobre este problema existente dentro de la institución. “ Los estudiantes se podrá clasificar como usuarios excesivos a Las Tecnología como una opción a salir de la monotonía ya que la mayoría de estudiantes hacen uso de la Tecnología , el ver la TV y otros medios con pantalla, aunque como parte de un estilo de vida en general, estos hacen una contribución sustancial al tiempo que se pasa en forma sedentaria. Visto desde una perspectiva de salud, hay gran porcentaje de estudiantes obesos, con insuficiencia en la respiración, y esto se ve reflejado en el área pedagógica afectando directamente a que el estudiante tenga mas lentitud en el aprendizaje y eso es notorio en todos los estudiantes. El tiempo que se dedica a la Tecnología tendrá un significado importante sobre el tiempo sedentario total siempre que este tiempo sea sustituido por algo más activo y no simplemente sustituido por mayor tiempo a otras formas diferentes de actividad sedentaria”.

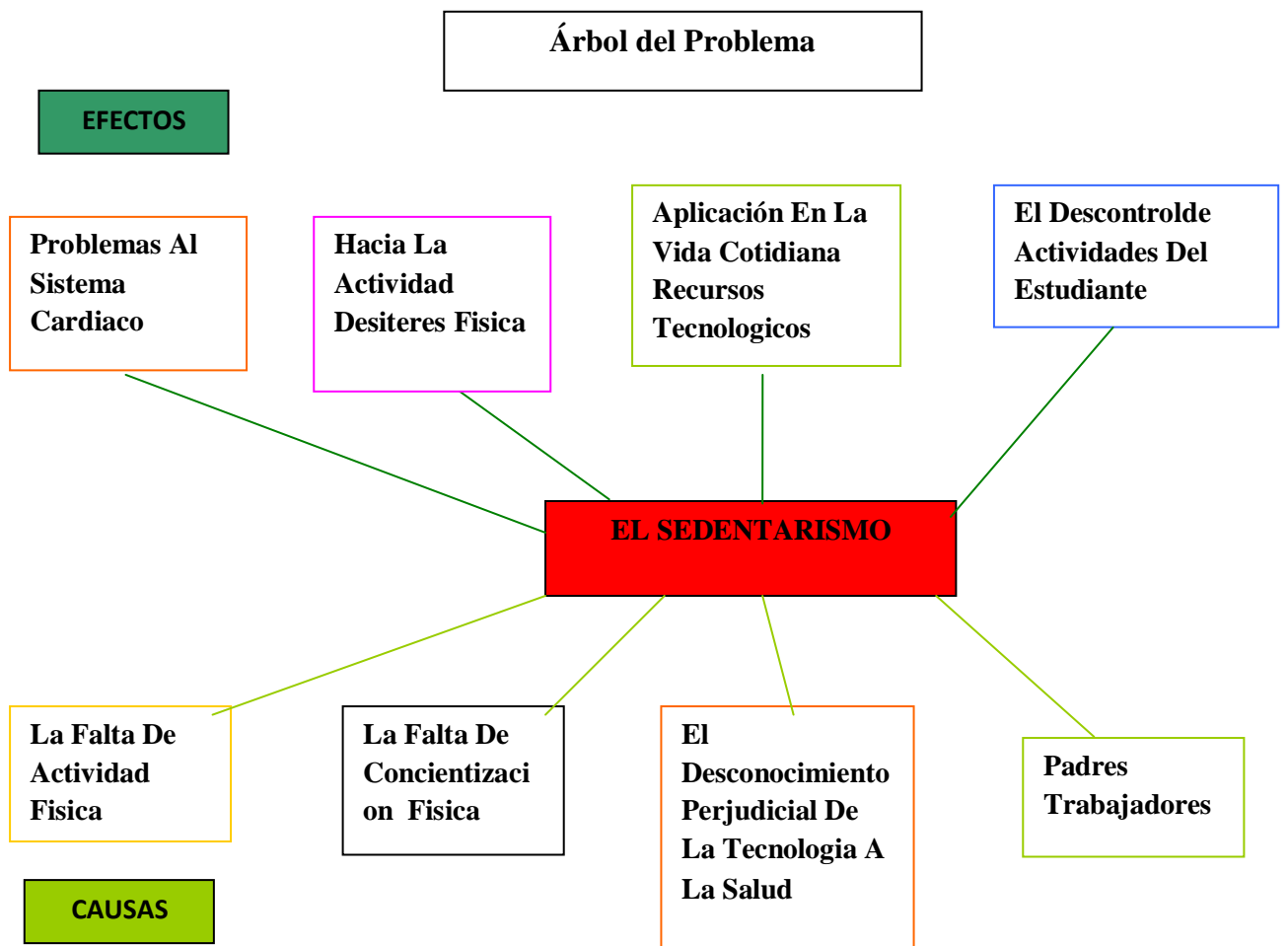


Grafico Nº 1  
 Fuente : Mayra Viteri  
 Elaboración : Mayra Viteri

### **1.2.2 Análisis Crítico**

Es necesario tomar en cuenta que la falta de actividad física es una de las Causas para que exista sedentarismo en los estudiantes de la institución educativa; y como Efecto a este problema causal tenemos que, las personas que no realizan deporte o alguna actividad física diariamente, acarrea un sin número de problemas en la salud.

La falta de concientización deportiva por parte de padres de familia, docentes, y autoridades del plantel educativo tiene como efecto, el desinterés por realizar actividad física de parte del estudiante; hay que tener en cuenta siempre que el estudiante es receptivo activo y hay que aprovechar al niño y joven en educarlo mejor para su salud motora y psicológica, ya que, el hacer deporte o actividad física diariamente desestrea el cuerpo y la mente.

Lo perjudicial que es la Tecnología y todas sus aplicaciones que aquí tiene un sin número de factores negativos y otros positivos que son de salud, cognitivos, comporta mentales, psicológicos del desarrollo normal del estudiante en su vida estudiantil donde aquí, en esta edad el estudiante recepta en su totalidad el 100% todo lo que le rodea; el efecto que causa es el que el niño o joven de la institución desconoce, pues sencillamente lo aplica por ser novedoso, divertido, comercial, social, y hacen uso de la Tecnología menudo sin saber lo perjudicial que es para su vida, afectando inconscientemente los factores expuestos anteriormente en las causas.

Los padres trabajan tiempo completo, ya que tienen la obligación de trabajar para dar la correcta manutención a sus hijos y esto implica no estar con los estudiantes la gran mayoría del tiempo con ellos, para beneficio al desarrollo cognitivo de los estudiantes y esto tiene como Efecto del descontrol de su tiempo, pues ellos administran su tiempo a su propia conveniencia y simplemente la

emplean en cosas innecesarias para sí y hasta el de no realizar sus obligaciones estudiantiles como son las tareas.

### **1.2.3 Prognosis**

La falta de políticas de salud y de deportes y la no existencia de manuales de actividades físicas, son el camino al sedentarismo por la utilización descontrolada de la Tecnología que provoca la falta de concentración en los estudios, la obesidad, carencia de liderazgo, falencia en la recepción en el proceso de información dada por el docente y aplicada al desarrollo cognitivo del niño, estudiante; seguirán como hasta el día de hoy, sino que si hablamos de este problema ha expandido a futuro se viene un sin número de problemas para la salud en todos sus factores. Es importante buscar un mecanismo, para que no aumente el sedentarismo en los estudiantes de la escuela Pensionado La Merced y que el deporte sea parte de la salud preventiva.

### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Cómo incide el sedentarismo por la utilización de la tecnología en la escuela Pensionado la Merced en el periodo Julio – Octubre del 2010

### **1.2.5 Interrogantes de la Investigación**

- 1.- ¿Qué beneficios trae el realizar Actividad Física diariamente?
- 2.- ¿Cuál es la importancia de la inactividad física hasta el concepto actual de conducta sedentaria?
- 3.- ¿Cuál es la relación entre las conductas sedentarias y las conductas de la actividad física?
- 4.- ¿Que problemas acarrea en la salud, el sedentarismo en la vida de los estudiantes?

5.- ¿La Tecnología repercutirá en la salud mental, y física del estudiante?

### **1.2.6 Delimitación del Problema**

**Campo.-** Educativo

**Área.-** Cultura Física

**Aspecto.-** Sedentarismo

**Delimitación Espacial.-** Esta investigación se lo realizará en la escuela Pensionado La Merced, el cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

**Delimitación Temporal.-** Este problema será estudiado, en el período comprendido entre julio a octubre de 2010

**Unidades de Observación.-** Autoridades 0.35%, personal docente 4.92%, estudiantes, 94.73% padres de familia y medios tecnológicos.

### **1.3 Justificación**

La acción del Estado a través de la gestión pública para cumplir las responsabilidades inherentes al desarrollo de la sociedad, en la prevención de enfermedades como la obesidad se enfrenta en su quehacer cotidiano a situaciones cada vez más complejas, la salud es el derecho de los ciudadanos a vivir en un entorno que garantice una salud preventiva.

Actualmente la participación de las autoridades educativas, alumnos y padres de familia en las estructuras sociales como la prevención y lucha contra las enfermedades es de vital importancia, ya que se trata de una necesidad histórica, pues refleja que el hombre es actor y artesano de su vida.

Este estudio se caracterizará por un enfoque preventivo bajo un marco integral, que distingue varias dimensiones de prevención orientadas hacia los

niños por cuanto los mismos el grupo más afectado por el sedentarismo por la utilización de la tecnología. Por lo que, es importante fomentar la participación de los involucrados, a fin de disminuir los índices de obesidad, propendiendo al mejoramiento de las condiciones y calidad de vida.

Consideramos que el trabajo investigativo se justifica al propiciar cambios sustanciales al problema de sedentarismo. El producto es un Manual enfocado en la capacitación, prevención, información, participación y corresponsabilidad de, autoridades, personal docente, alumnos y padres de familia.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

“Disminuir el sedentarismo causado por la utilización de la tecnología en la Escuela “Pensionado la Merced”

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar cuales son los factores que producen el sedentarismo por la utilización de la tecnología.
- Conocer el tipo de tecnología utilizan los alumnos y su influencia.
- Elaborar una propuesta con la utilización de planificaciones y talleres de actividad física que en conjunto de autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia disminuir el sedentarismo; para mejorar el desarrollo de actividades físicas en los estudiantes de la escuela Pensionado “La Merced”
- Fortalecer una acción interrelacionada entre autoridades, personal docente, estudiantes y padres de familia para mejorar la salud y el rendimiento de los estudiantes.



- Motivar dentro del plantel para que la actividad física sea más dinámicas e interesante y que el deporte sea parte de la salud preventiva.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos**

En la Escuela “Pensionado La Merced” en base a la investigación el uso de la Tecnología llevando al sedentarismo en los estudiantes , se concluye lo siguiente:

La presente investigación ha determinado que no existen investigaciones anteriores sobre El Uso de la Tecnología y su incidencia al Sedentarismo en los estudiantes de la Escuela “Pensionado La Merced” esto como antecedente investigativo.

Al investigar en las diferentes Escuelas del cantón Ambato donde exista el sedentarismo por causa de la Tecnología, se ha determinado que existen algunas indagaciones que pueden dar apoyo al presente proyecto. Por tratarse de un tema de suma importancia en la vida educativa:

El Lic. Sebastián Terán, licenciado de Cultura Física de la Escuela Particular “Suizo” señaló que:” El deporte es la principal herramienta de prevención de enfermedades de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tras recordar la frase de un gran deportista que dice: el deporte consigue lo que no consigue la política ni a religión. Aclaró que el deporte formativo y de alto rendimiento deben coordinarse y no mezclarse; que la normativa busca darle mayor importancia a la educación física y a la recreación que es primordial para

el bienestar y el buen vivir de los ciudadanos. Esta estructura busca ordenar el sistema en dos ejes fundamentales: la actividad física que abarca toda la población como prioridad y el deporte desde la selección de los talentos hasta el alto rendimiento”

Celso Maldonado, vicepresidente del organismo legislativo, dijo que “Es importante el fortalecimiento de la recreación como una herramienta para disminuir el sedentarismo y fomentar la masificación de la práctica del deporte. Agregó que para ello se requiere un trabajo coordinado entre las organizaciones del sector y los gobiernos locales para la ejecución de programas y proyectos como es el caso de las ligas barriales. Explicó que el cuerpo jurídico busca el fortalecimiento del Ministerio de Deporte con nuevas funciones y atribuciones, que defina la inversión y control previo de los recursos públicos y respeto a autonomía de las organizaciones prevista en la ley. Además se prioriza la inversión en la activación de la población y concluir con el acceso al buen vivir; se establece una nueva estructura y roles de cada organización deportiva, así como también la distribución del presupuesto; se eliminan las pre asignaciones y se propone un financiamiento en base a la planificación. También se determinan las obligaciones de las organizaciones deportivas que reciben recursos públicos y de sus dirigentes y las sanciones por inobservancia. “Dejemos de lado los colores, los movimientos, las organizaciones políticas y trabajemos en función de país, que el amarillo, el azul y el rojo nos cubra a todos.” Concluyó

### **Definición de Términos Básicos:**

**Sedentarismo:** Según Wikipedia, el Sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana,

en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo.

**Tecnología:** Según el diccionario LNS Dice que la Tecnología es un medio informático donde la ciencia juega un gran papel en la creación de la tecnología por medio de investigaciones para su uso

**Actividad Física:** Según el diccionario LNS Dice “ La Actividad Física es un conjunto de actividades que hace el cuerpo para poder llegar a la ejecución de un movimiento muscular como el caminar, trotar, correr.

## **2.2 Fundamentación**

### **2.3 Fundamentación Filosófica**

El presente proyecto se fundamenta dentro del paradigma crítico propositivo, como una alternativa para la presente investigación que se fundamenta en el cambio del esquema educativo. Señalaremos que es crítico porque cuestiona la situación actual, la realidad del sedentarismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, es propositivo porque no se enfoca solo en la observación de los fenómenos, sino busca y plantea alternativas de solución social al problema investigado.

El desarrollo de la investigación bajo el problema “LA TECNOLOGÍA Y SU INSIDENCIA EN EL SEDENTARISMO DE LA ESCUELA PENSIONADO LA MERCED EN EL PERIODO JULIO - OCTUBRE 2010” requiere de un análisis crítico-propositivo, basado en los referentes cuantitativo y cualitativo, metodológico y axiológico.

También entra en el marco del método cualitativo y cuantitativo que deberán centrarse al objeto de estudio, el mismo que permitir terminar con los esquemas mentales conductistas a través del paradigma de análisis crítico. Señalamos que es cuantitativo porque se cuantifica la información para la obtención de los resultados sin margen de error. Es Cualitativo porque observamos el desarrollo intelectual del docente a sus estudiantes en su asignatura como cambio a su esquema educativo que dar como resultado jóvenes con conocimientos tecnológicos nuevos informáticos que les permitir desenvolverse de manera eficiente en el campo educativo.

De la revisión bibliográfica así como también del Internet, se puede decir que existen varios aportes sobre las medidas educativas

Es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. Lic. Carlos Colina Docente de Cultura física- "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida promedio de 85 años.

Es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, también lo son aquellos que solo efectúan una actividad semanal y

que supongamos que las gastan, ya que en el organismo nuestras estructuras y funciones poseen una característica de entrenabilidad que requiere de un estímulo al menos cada dos días.

Sedentarismo es la forma más reciente de población humana en la cual una sociedad deja de ser activa para establecerse de manera definitiva en una localidad determinada a la que considera como suya. El proceso entre el activo y el sedentarismo comenzó en el neolítico o revolución agrícola hace aproximadamente 10 mil años de manera generalizada en todos los continentes, incluido América durante su periodo formativo, primero en el Medio Oriente y se consolidó definitivamente con la fundación de las primeras ciudades (la ciudad de Jericó tiene vestigios de asentamiento poblacional datado ya desde el 11000 a. C.). La "ciudad" es pues el máximo culmen y la cristalización del proceso de sedentarización de la humanidad y dicho proceso perdura hasta la edad contemporánea.

La actividad física es utilizada con criterio terapéutico desde la más remota antigüedad, se conocen grabados chinos de los años 3000/2000 antes de Cristo, en los que se muestran movimientos y masajes utilizados con fines terapéuticos. Ejercicios respiratorios, "movimientos pasivos" y ejercicios de resistencia aplicados para enfermedades del aparato respiratorio, circulatorio y afecciones quirúrgicas (luxaciones, fracturas, etc), nos llevan a pensar en la existencia, en época tan temprana de nuestra historia, de escuelas médico gimnásticas donde se enseñaban estas técnicas.

En resumen, el sedentarismo es cuando un grupo se establece en un lugar y aprovecha las condiciones que le ofrecen.

### **Fundamentación Sociológica**

Se fundamentará en la necesidad que tiene todo ser humano del sentido de la vida, mediante la convivencia social que favorece la calidad de vida de los seres humanos.

### **Fundamentación Ontológica**

Soy conocedora de esta problemática por ello el sano propósito que me anima a coadyuvar en la solución de esta necesidad educativa, es para cambiar de actitud en las falencias de las autoridades educativas.

### **Fundamentación Axiológica.**

Cimentaré la presente investigación en los valores humanos que se encuentran inmersos en el sistema educativo, desde la familia y en la escuela para contribuir a la aplicación de alternativas que nos conduzcan a la transformación social.

### **Fundamentación Científica**

La decadencia del conocimiento científico en la Edad Media también se reflejó en esta área en todo el mundo occidental. Pero en los países árabes surgió el gran médico AVICENA (980/ 1037) que en su obra “El Canon de las Ciencias Médicas” fundamentó teóricamente la importancia de los baños de sol, del régimen alimenticio adecuado, y del empleo de los ejercicios físicos para las personas de cualquier edad.

Se desarrollan el criterio científico y experimental de; la Anatomía Descriptiva y Comparativa, la Fisiología y una rudimentaria Cirugía y del correcto uso de la actividad física en nuestra vida. Se editan el “Tratado de Ortopedia” de HOFFMAN, el “Arte de la Gimnasia” de MERCURIALIS, “La

Gimnasia Médica o los Ejercicios de los Órganos Humanos según las Leyes de la Fisiología, la Higiene y la Terapéutica” de TISSOT.

TISSOT 2009: -“Durante la actividad los músculos se abastecen intensamente de oxígeno y sustancias alimenticias, mientras que los productos de la descomposición se eliminan del organismo. El hombre en la antigüedad para su supervivencia como especie se vio obligado, a producir un enorme volumen de trabajo. La posibilidad de ejecutar un trabajo muscular de manera prolongada, se consolidó en ese proceso y se convirtió en necesidad para el normal funcionamiento de su Sistema Nervioso y sus órganos internos; y consolidó una estructura de comportamiento acorde con esa necesidad por añadidura.

Actualmente, el progreso técnico ha liberado al hombre del trabajo físico pesado, pero la brusca disminución de la actividad motriz, conocida con el nombre de Hipoquinesia (o sedentarismo), influye desfavorablemente en las principales funciones vitales del organismo. Por eso en la actualidad los ejercicios físicos adquieren enorme importancia preventiva y terapéutica, y se han convertido en un vector esencial de la lucha por mantener y mejorar la Salud”.

Parece obvio tener que fundamentar la razón y necesidad de la Educación Física desde un punto de vista biológico, en un mundo en el que la primera causa de muerte son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días.

Es evidente que en los animales superiores, el movimiento es la expresión de una organización muy elaborada a través de una estructura de dimensión importante. Pero en todos los niveles de la escala vital, el movimiento está indisolublemente asociado al fenómeno de la reactividad, expresado por la respuesta (“reacción”) de un organismo, a la acción de un estímulo apropiado. Es así que podemos definir al estímulo como una modificación del medio (externo o



interno), que produce una reacción o respuesta por parte del sujeto sometido a su acción

Podemos definir al ejercicio físico como: “un conjunto de movimientos simples o una serie de movimientos complejos, criterios articulados en función de un objetivo previamente definido, y susceptibles de repetición sistemática”.

También es cierto que existen ciertos ejercicios que no requieren de movimiento para lograr su objetivo como sucede con la Relajación, o con el Yoga, constituyen actividades en las que el movimiento es interior, recanalizan la energía interna.

Es comprobado que la actividad que se realiza para el cuerpo en forma activa ayuda al sistema cardíaco a que sus fluidos sanguíneos se oxigenen de toxinas y grasas, renovando nutrientes ingeridos en la correcta alimentación; el cerebro al tener oxigenación ordena el pensamiento ágil y apropiado para que exista el choque de neuronas llamado Sinapsis, que produce una idea lo mismo ocurre con los órganos funcionales del organismo funcional del ser humano al no tener actividad física y optar por una vida no activa- sedentaria el sistema cardíaco no fluye correctamente y taponan de grasa las venas y arterias de grasa y aquí viene los problemas cardíacos, se produce roturas de venas y esto produce la muerte a largo plazo dependiendo de donde se rompa la vena o arteria, hoy en día existen operaciones que ayudan a deshacer la grasa localizada en las venas, las más comunes son las venas en las piernas, llamadas varices pero siempre tenemos que focalizar nuestro pensamiento inmediato al realizar actividad productiva para nuestro cuerpo para no tener problemas ya que su cuerpo es suyo.

### **2.3 Fundamentación Pedagógica**

En el nivel actual de desarrollo de las ciencias pedagógicas resulta de extraordinaria importancia el conocimiento profundo de lo que constituye el objeto de la acción pedagógica el ser humano en su proceso de formación.

Para las Ciencias Pedagógicas y la Tecnológica, contemporáneas constituye una tarea esencial la organización de un sistema coherente de educación, que debe realizarse, por una parte, en correspondencia con el modelo social que encarna las exigencias de nuestra sociedad hacia el hombre y, por otra, en función de las características específicas de cada etapa del desarrollo.

El educador que conoce las regularidades generales de la formación de la personalidad, así como las características de sus alumnos, puede orientar su trabajo de forma tal que contribuya al desarrollo físico adecuado de los escolares.

Una forma tradicional de definir los contenidos de la Cultura Física fue a través de la expresión “ejercicio físico”. Esta expresión ha sufrido diversos embates que en base a interpretaciones arbitrarias le han quitado, injustamente a nuestro criterio, amplitud de significado llevándola al desuso. En primer término se pretendió darle al ejercicio físico una connotación de intencionalidad biológica exclusivamente: hacer a los hombres más fuertes y robustos para hacerlos más sanos median te los ejercicios físicos. Se quiso dar al término “físico” un carácter restrictivo que dejaría de lado finalidades trascendentes que la Educación Física moderna ha incorporado a sus objetivos. Y finalmente por que se le ha adjudicado al término “ejercicio” una connotación didáctica precisa asociada a la repetición como modo de fijación y perfeccionamiento de una habilidad o capacidad, hoy adjudicada despectivamente a la “pedagogía tradicional”.

Es así que nadie discute hoy que hacemos ejercicio físico cuando corremos, o cuando levantamos repetidamente una carga dada. Pero el acotamiento precitado les impide a algunos teóricos actuales de la pedagogía de la Educación Física, aceptar como ejercicio físico el aprender una danza folklórica o el armar un campamento, por más que ambas actividades exijan una serie de movimientos que se van perfeccionando y haciendo más naturales y económicos con la práctica; por eso se puso de moda en la segunda mitad del presente siglo la palabra situaciones, o situaciones educativas en la educación general. Pero nos

guste o no, las situaciones no dejan de ser ejercicios físicos simples, complejos o muy complejos de acuerdo a sus objetivos y cantidad y calidad de sus movimientos componentes; siempre en el terreno de la Educación Física. Lo que sucede es que algunos confunden originalidad de pensamiento con vocabulario rebuscado.

El proceso de formación de la personalidad abarca el conjunto de transformaciones mediante las cuales el sujeto llega a convertirse en una personalidad desarrollada, en lo que respecta a sus capacidades, sus cualidades morales, sus valores y convicciones, lo que le permite ocupar una posición activa y creadora en la construcción de la sociedad.

Este proceso tiene lugar en el curso de la apropiación por parte del alumno de la experiencia histórico-social, de la cultura material y espiritual acumulada por las generaciones anteriores. Esta apropiación de la experiencia social tiene lugar mediante la actividad del alumno y del sistema de relaciones que establece al realizarla, todo lo cual posibilita la formación de cualidades de la personalidad.

La educación transcurre durante toda la vida del hombre. La educación de la personalidad es un proceso que necesita de la interrelación permanente entre la asimilación de los conocimientos y el desarrollo de la personalidad, ambos elementos constituyen una unidad indisoluble. En tal sentido el proceso de enseñanza-aprendizaje en tecnología de la informática, expresado este en el entendimiento lógico, constituye en nuestro país una vía para la formación y desarrollo de la personalidad de los alumnos.

## **2.4 Fundamentación Legal**

El presente proyecto se respalda por:

- El Congreso Nacional
- Ley de Cultura Física, Deporte y Recreación

- Ley del Ministerio de Educación
- Constitución de la República del Ecuador
- Ley de educación
  
- **El Congreso Nacional**

Considerando:

La Ley de Educación Física, Deportes y Recreación, fue promulgada mediante decreto supremo No. 2347, de 21 de marzo de 1978, publicado en el Registro Oficial No. 556, de 31 de marzo del mismo año.

La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, expedida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura el 21 de noviembre de 1978, en su artículo 1, dice: "La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos".

El artículo 82 de la Constitución Política de la República dispone que el Estado debe proteger, estimular y promover el deporte.

Las diferentes reformas a la Ley no han respondido a las necesidades de una adecuada estructura del deporte formativo, recreacional y de alto rendimiento; lo que ha provocado duplicidad de esfuerzos y confusión de facultades organizativas.

Es necesario armonizar los principios constitucionales con una nueva Ley actualizada, eficaz y de mayor jerarquía, que logre la solución de las necesidades del deporte nacional;

Los artículos 65, 67 y 71 de la Codificada Ley de Educación Física, Deportes y Recreación, publicada en el Registro Oficial No. 436 de 14 de mayo de 1990, constituyen textos normativos que se encuentran en plena vigencia y fueron aprobados con anterioridad a la vigencia de la actual Carta Política, al mantenerse inalterables en la nueva Ley propuesta, no se atenta al principio constitucional contenido en el artículo 147, pues no se están creando,

modificando o suprimiendo tributos; y, En ejercicio de sus facultades constitucionales y legales, expide la siguiente:.

- **Ley de Cultura Física, Deportes y Recreacion**

En el Título I.- Conceptos Fundamentales.-Capítulo Unico.

“**Art. 1.-** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;

b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

**Art. 3.-** El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

**Art. 4.-** La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación es una entidad de derecho público.

Todos los demás organismos establecidos en esta Ley son entidades de derecho privado sin fines de lucro, con objetivos sociales y que gozan de autonomía administrativa, técnica y económica y que se rigen por este cuerpo legal, por sus respectivos estatutos y su reglamento.

**Art. 5.-** Se declaran intangibles los derechos legítimamente adquiridos por las entidades deportivas reguladas por esta Ley, sobre sus bienes patrimoniales y rentas destinadas al cumplimiento de sus finalidades.

**Art. 6.-** La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles preprimario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación será coordinada entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas CONESUP. “

En el Capítulo II.- De La Secretaría Nacional De Cultura Física, Deportes y Recreación

**Art. 23.-** Son funciones del Consejo Directivo:

- a) Cumplir y hacer cumplir las disposiciones legales en materia deportiva;

b) Expedir las políticas necesarias para el mejor desenvolvimiento del deporte nacional;

c) Dictar reglamentos y designar los miembros de las comisiones nacionales cuyos nombramientos no correspondan a otros organismos de la estructura deportiva nacional;

d) Aprobar o registrar, según corresponda, el estatuto de las organizaciones descritas en esta Ley;

e) Estructurar los departamentos y organismos a través de los cuales se ejecutarán las funciones que le atribuye esta Ley; y,

f) Las demás que la ley y su reglamento le asignen.

- **Constitución de la Republica del Ecuador**

3. Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.

**Art. 386.-** El sistema comprender programas, políticas, recursos, acciones, e incorporar a instituciones del Estado, universidades y escuelas politécnicas, institutos de investigación públicos y particulares, empresas públicas y privadas, organismos no gubernamentales y personas naturales o jurídicas, en tanto realizan actividades de investigación, desarrollo tecnológico, innovación y aquellas ligadas a los saberes ancestrales.

El Estado, a través del organismo competente, coordinar el sistema, establecer los objetivos y políticas, de conformidad con el Plan Nacional de Desarrollo, con la participación de los actores que lo conforman

- **Ley de Educación**

**Objeto de la Ley**

**Art. 1.-** La presente Ley tiene como objeto fijar los principios y fines generales que deben inspirar y orientar la educación, establecer las regulaciones básicas para el gobierno, organización y mas funciones del sistema educativo y determinar las normas fundamentales que contribuyen a promover y coordinar el desarrollo integral de la educación.

**Art. 3.-**

b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país;

En el Capitulo II.- Principios y Fines

**Art. 2.-**

b) Todos los ecuatorianos tienen el derecho a la educación integral y la obligación de participar activamente en el proceso educativo nacional;

c) Es deber y derecho primario de los padres, o de quienes los representan, dar a sus hijos la educación que estimen conveniente. El Estado vigilará el cumplimiento de este deber y facilitará el ejercicio de este derecho;

d) El Estado garantiza la libertad de enseñanza de conformidad con la Ley;

**Art. 3.-**

b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país;

c) Propiciar el cabal conocimiento de la realidad nacional para lograr la integración social, cultural y económica del pueblo y superar el subdesarrollo en todos sus aspectos;

e) Estimular el espíritu de investigación, la actividad creadora y responsable en el trabajo, el principio de solidaridad humana y el sentido de cooperación social;

## **2.5 Categorías Fundamentales**



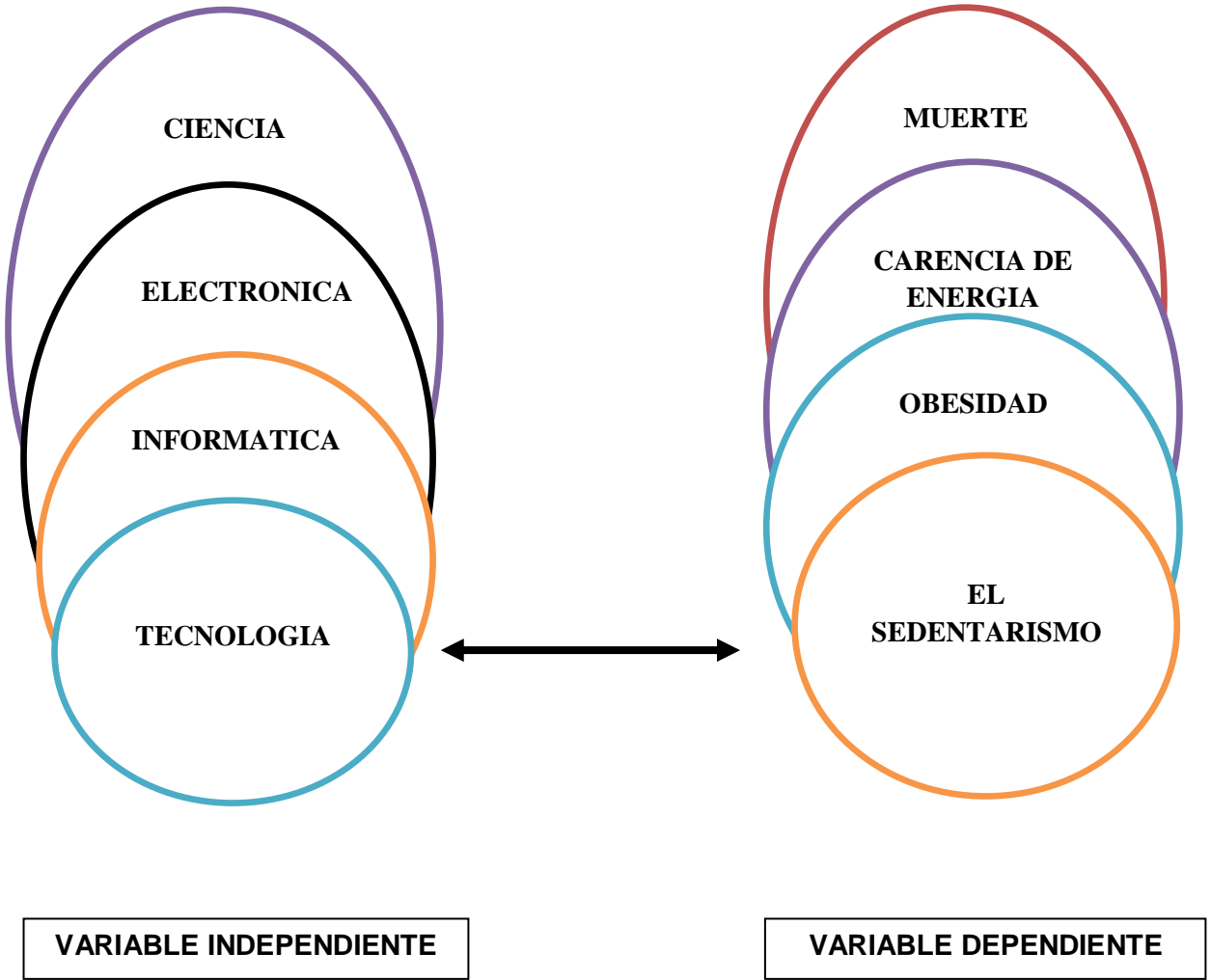


Grafico N° 2  
Fuente : Mayra Viteri  
Elaboración : Mayra Viteri

## **Señalamiento de las variables**

### **La Tecnología**

La Tecnología es una característica propia del ser humano consistente en la capacidad de éste para construir, a partir de materias primas, una gran variedad de objetos, máquinas y herramientas, así como el desarrollo y perfección en el modo de fabricarlos y emplearlos con vistas a modificar favorablemente el entorno o conseguir una vida más segura

El ámbito de la Tecnología está comprendido entre la Ciencia y la Técnica propiamente dichas, Por tanto el término "tecnológico" equivale a "científico-técnico". El proceso tecnológico da respuesta a las necesidades humanas; para ello, recurre a los conocimientos científicos acumulados con el fin de aplicar los procedimientos técnicos necesarios que conduzcan a las soluciones óptimas. La Tecnología abarca, pues, tanto el proceso de creación como los resultados. Dependiendo de los campos de conocimiento, tenemos múltiples ramas o tecnologías: mecánica, materiales, del calor y frío, eléctrica, electrónica, química, bioquímica, nuclear, telecomunicaciones, de la información.

### **La Informática**

La Informática es la ciencia aplicada que abarca el estudio y aplicación del tratamiento automático de la información, utilizando sistemas computacionales, generalmente implementados como dispositivos electrónicos. También está definida como el procesamiento automático de la información.

Conforme a ello, los sistemas informáticos deben realizar las siguientes tres tareas básicas:

- Entrada: captación de la información.
- Proceso: tratamiento de la información.
- Salida: transmisión de resultados.

En los inicios del procesado de información, con la informática sólo se facilitaban los trabajos repetitivos y monótonos del área administrativa. La automatización de esos procesos trajo como consecuencia directa una disminución de los costes y un incremento en la productividad.

En la informática convergen los fundamentos de las ciencias de la computación, la programación y metodologías para el desarrollo de software, la arquitectura de computadores, las redes de computadores, la inteligencia artificial y ciertas cuestiones relacionadas con la electrónica. Se puede entender por informática a la unión sinérgica de todo este conjunto de disciplinas.

Esta disciplina se aplica a numerosas y variadas áreas del conocimiento o la actividad humana, como por ejemplo: gestión de negocios, almacenamiento y consulta de información, monitorización y control de procesos, industria, robótica, comunicaciones, control de transportes, investigación, desarrollo de juegos, diseño computarizado, aplicaciones/herramientas multimedia, medicina, biología, física, química, meteorología, ingeniería, arte, etc. Una de las aplicaciones más importantes de la informática es proveer información en forma oportuna y veraz, lo cual, por ejemplo, puede tanto facilitar la toma de decisiones a nivel gerencial (en una empresa) como permitir el control de procesos críticos.

Actualmente es difícil concebir un área que no use, de alguna forma, el apoyo de la informática. Ésta puede cubrir un enorme abanico de funciones, que van desde las más simples cuestiones domésticas hasta los cálculos científicos más complejos.

Entre las funciones principales de la informática se cuentan las siguientes:

- Creación de nuevas especificaciones de trabajo.

- Desarrollo e implementación de sistemas informáticos.
- Sistematización de procesos.
- Optimización de los métodos y sistemas informáticos existentes.

## **La Electrónica**

Campo de la ingeniería y de la física aplicada relativo al diseño y aplicación de dispositivos, por lo general circuitos electrónicos, cuyo funcionamiento depende del flujo de electrones para la generación, transmisión, recepción y almacenamiento de información. Esta información puede consistir en voz o música (señales de voz) en un receptor de radio, en una imagen en una pantalla de televisión, o en números u otros datos en un ordenador o computadora.

Los circuitos electrónicos ofrecen diferentes funciones para procesar esta información, incluyendo la amplificación de señales débiles hasta un nivel utilizable; la generación de ondas de radio; la extracción de información, como por ejemplo la recuperación de la señal de sonido de una onda de radio (demodulación); el control, como en el caso de la superposición de una señal de sonido a ondas de radio (modulación), y operaciones lógicas, como los procesos electrónicos que tienen lugar en las computadoras.

### Antecedentes históricos

La introducción de los tubos de vacío a comienzos del siglo XX propició el rápido crecimiento de la electrónica moderna. Con estos dispositivos se hizo posible la manipulación de señales, algo que no podía realizarse en los antiguos circuitos telegráficos y telefónicos, ni con los primeros transmisores que utilizaban chispas de alta tensión para generar ondas de radio. Por ejemplo, con los tubos de vacío pudieron amplificarse las señales de radio y de sonido débiles, y además podían superponerse señales de sonido a las ondas de radio. El desarrollo de una amplia variedad de tubos, diseñados para funciones

especializadas, posibilitó el rápido avance de la tecnología de comunicación radial antes de la II Guerra Mundial, y el desarrollo de las primeras computadoras, durante la guerra y poco después de ella.

Hoy día, el transistor, inventado en 1948, ha reemplazado casi completamente al tubo de vacío en la mayoría de sus aplicaciones. Al incorporar un conjunto de materiales semiconductores y contactos eléctricos, el transistor permite las mismas funciones que el tubo de vacío, pero con un coste, peso y potencia más bajos, y una mayor fiabilidad. Los progresos subsiguientes en la tecnología de semiconductores, atribuible en parte a la intensidad de las investigaciones asociadas con la iniciativa de exploración del espacio, llevó al desarrollo, en la década de 1970, del circuito integrado. Estos dispositivos pueden contener centenares de miles de transistores en un pequeño trozo de material, permitiendo la construcción de circuitos electrónicos complejos, como los de los microordenadores o microcomputadoras, equipos de sonido y vídeo, y satélites de comunicaciones.

## **Ciencia**

El vocablo "ciencia" proviene del latín "scientia", que en un sentido escrito significa "saber". Sin embargo, al término saber debe otorgársele un significado más amplio y, así, ciencia sería el "conjunto de lo que se sabe por haberlo aprendido mediante una continuada actividad mental... para tener ciencia hay que abarcar al menos todo un sistema de conocimientos; para tener saber basta con poseer más conocimientos acerca de uno o varios sistemas de los que tiene el vulgo. En una palabra, el saber es la ciencia del hombre que no es ignorante".

Podemos definir a la ciencia, desde un punto de vista totalizado, como un sistema acumulativo, metódico y provisional de conocimientos comfortable,

producto de una investigación científica y concerniente a una determinada área de objetos y fenómenos.

Las principales características que posee la ciencia, así concebida, son las siguientes: sistemática, acumulativa, metódica, provisional, comprobable, especializada, abierta y producto de una investigación científica.

La ciencia, es el instrumento por medio del cual el hombre puede constatar o certificar científicamente cualquier objeto de estudio o fenómeno natural, de una manera exacta utilizando una serie de mecanismos e instrumentos por medio de los cuales se puede obtener resultados certeros, el cual es llamado el método científico.

Definición:

Para establecer una idea clara, para definir la ciencia como tal, se me hace necesario mencionar las siguientes definiciones.

"La base y punto de partida del científico es la realidad, que mediante la investigación le permite llegar a la ciencia." 3. Es decir, que la ciencia implica una relación organizada y paulatina entre la realidad, la investigación y la misma ciencia; en pocas palabras la ciencia implica un proceso.

"La ciencia de ser vista como una de las actividades que el hombre realiza, como un conjunto de acciones encaminadas y dirigidas hacia un determinado fin, que no es otra, que el de obtener un conocimiento verificable sobre los hechos que nos rodean."

Tomando aspectos principales de las anteriores definiciones de la ciencia, puedo establecer, que la ciencia es un proceso sistemático en la que intervienen como principio la teoría y las normas, establecidas a través del método científico. La labor de la ciencia, es de descubrir es de descubrir hechos y anexarlos a las informaciones ya preexistentes. Afinando así la totalidad del conocimiento actual.

Significado:

La palabra ciencia significa conocimiento cierto de las cosas por sus principios y causa, diferenciados de la filosofía, que es la ciencia que estudia la esencia de las cosas. Son dos tendencias paralelas, pero ambas trabajan juntas con el investigador, esto implica, que la ciencia y la filosofía se fusionan; surgiendo de tal manera las experimentaciones propias de la ciencia con las formulaciones de teoría, refutabilidad, conjeturas, lo verdadero o falso, propio de la filosofía.

### **El Sedentarismo**

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a la computadora es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

La forma de evitar el sedentarismo y sus problemas asociados es a través de la actividad física. La práctica de deportes desde temprana edad ayudará a que el hábito se mantenga en la vida adulta.

Las nuevas generaciones, que nacieron y se criaron con las computadoras, las consolas de videojuegos e Internet, tienen una mayor tendencia al sedentarismo que los adultos, quienes solían practicar más deportes o jugar en las calles durante su niñez.

## **Carencia de Energía**

Sensación de falta de energía que disminuye la capacidad de trabajo y dificulta a los músculos realizar sus funciones con la facilidad habitual

El cansancio persistente debe ser investigado, porque puede ser un signo que permite corroborar la existencia de algún proceso patológico.

La exacta determinación del nivel de obesidad se realiza mediante tablas que comparan peso y estatura, y lo expresan como Índice de Masa Corporal

La identificación de estrés se efectúa mediante interrogatorio y elaboración de historia clínica.

El cardiólogo puede hacer un diagnóstico preliminar de insuficiencia cardíaca basándose en historia clínica y minucioso examen médico; en este último se examina si hay agrandamiento del corazón, sonidos cardíacos irregulares y elevación de presión en las venas del cuello. Para confirmar la presencia de este trastorno se requieren pruebas adicionales, como la de esfuerzo (medición de frecuencia cardíaca, presión arterial y consumo de oxígeno mientras se está practicando ejercicio), electrocardiograma Los procedimientos de detección de acromegalia incluyen: observación de los cambios físicos del afectado, rayos X para determinar el engrosamiento óseo y análisis de sangre para medir el nivel de la hormona de crecimiento.

## **Obesidad**

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y en consecuencia por un aumento de peso. Existe, pues, un



aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa. El término crónico se le aplica debido a que forma parte del grupo de enfermedades que no podemos curar con el arsenal terapéutico del que se dispone en la actualidad.

No hay que confundir peso excesivo con obesidad, ya que por ejemplo un culturista tiene un peso elevado pero a expensas de la masa muscular; la insuficiencia cardiaca puede producir una retención de agua y también producir un aumento de peso, y lo mismo puede ocurrir con la insuficiencia hepática y renal.

Existen otras técnicas más precisas para medir la grasa corporal, pero su coste y complejidad limitan su utilización generalizada<sup>2</sup>.

La muerte es el término de la vida a causa de la imposibilidad orgánica de sostener el proceso homeostático. Se trata del final del organismo vivo que se había creado a partir de un nacimiento.

## **Muerte**

El concepto de muerte, de todas maneras, ha variado a lo largo de la historia. En la antigüedad se consideraba que la muerte, como evento, tenía lugar cuando el corazón dejaba de latir y el ser vivo ya no respiraba. Con el avance de la ciencia, la muerte pasó a entenderse como un proceso que, a partir de un cierto momento, se vuelve irreversible.

En la actualidad, una persona puede haber dejado de respirar por sus propios medios y, sin embargo, seguir con vida a través de un respirador artificial. Por otra parte, puede hablarse de muerte cerebral para hacer referencia al cese completo e irreversible de la actividad cerebral.

Más allá de la biología, existe una concepción social y religiosa sobre la muerte. Se suele considerar a la muerte como la separación del cuerpo y el alma. Por lo tanto, la muerte implicaría el final de la vida física pero no de la existencia. La creencia en la reencarnación también es bastante común.

Un esqueleto cubierto con una especie de túnica y una guadaña es el símbolo de la muerte. A la Muerte como figura se la conoce como Parca. Por ejemplo: “Cuando la Parca viene a buscarte, no hay nada que hacer”.

## **2.6 Hipótesis**

“¿Existirá sedentarismo causada por la utilización de la tecnología en la escuela Pensionado la Merced?”

## **2.7 Determinación de las Variables**

### **2.7.1 Variable Independiente**

La Tecnología

### **2.7.2 Variable Dependiente**

Sedentarismo

## **CAPÍTULO III**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Diseño de la Investigación**

Esta Investigación se enmarco en el enfoque cualitativo y está ubicada en el paradigma crítico-propositivo, ya que utilizamos la capacidad crítica y reflexiva del contexto para así llegar a obtener una propuesta de solución al problema planteado.

#### **Modalidad Básica de la investigación**

Esta Investigación se enmarco en el enfoque cualitativo y está ubicada en el paradigma crítico-propositivo, ya que utilizamos la capacidad crítica y reflexiva del contexto para así llegar a obtener una propuesta de solución al problema planteado.

La segunda modalidad es la investigación documental bibliográfica porque permite la búsqueda de información en documentos de cualquier especie como libros, planes de seguridad existente, revistas, indicadores, periódicos, constituciones e Internet.

Para la elaboración de este proyecto es necesario utilizar las siguientes modalidades:

### **De Campo**

La investigación se desarrollará en La Escuela Pensionado “La Merced” en la provincia de Tungurahua, del cantón Ambato.

La investigación se realizará en forma directa; es decir, en el lugar donde se producen los hechos y de acuerdo con los objetivos del proyecto, para así obtener eficazmente la información.

Entre los instrumentos y técnicas de investigación, se aplicará la observación, y encuesta a los diferentes estudiantes y docentes de la institución; con el propósito de obtener información y adquirir conocimiento real sobre el problema, para de esta manera preparar una propuesta acorde a las necesidades.

### **Bibliográfica – Documental**

Como fuente es, necesario acudir a la investigación documental que ha servido como fuente principal de esta investigación, la bibliografía, tecnológica, deportiva, educacional y de salud; de grandes autores que abordan el tema del presente proyecto, además de revisar reportajes de prensa, entre otros.

Los periódicos de la localidad y del país han sido de gran ayuda, en la revisión y análisis en cuanto al entorno tecnológico aborda el tema.

### **Otras Fuentes De Investigación**

Ha sido de gran ayuda la tecnología y recurso de información en la red, pues ciertos conceptos y estadísticas ayudan al proceso de la presente investigación.

### **3.2 Tipo De Investigación**

#### **Descriptivo**

En el presente proyecto investigativo se ha utilizado, este tipo de investigación por que describe por medio de la observación las falencias que existe dentro del establecimiento educativo.

El Deductivo (de lo general a lo particular), y Técnicas como La Observación (al buscar un tema de interés social), La Lectura Comprensiva (al indagar información sobre el tema), La Entrevista (al conversar con los elementos de la investigación) y La Encuesta para la que necesitamos

#### **Analítico-Sintético**

Durante todo el proceso de investigación es necesario el análisis y la síntesis, para establecer conclusiones y recomendaciones acerca de la falta de actividad Física en los estudiantes y su incidencia en el Sedentarismo en la Escuela Pensionado “La Merced.

### **3.3. Población Y Muestra**

#### **Población.**

La población de la Escuela Pensionado la Merced es de 2 autoridades, 28 Docentes y de 567 estudiantes y a su vez de 567 Padres de Familia (Representantes de los estudiantes)

## Unidades de Observación

Cuadro N.-1

ELEMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
*AUTORIDADES	2	100%
*DOCENTES	28	100%
*ESTUDIANTES	567	100%
<b>TOTAL</b>	<b>1.164</b>	<b>100%</b>

Se ha decidido trabajar con autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia del plantel educativo, ya que ellos conocen y tienen un amplio conocimiento en el problema a investigarse.

En el presente trabajo investigativo la metodología está dada por la aplicación de los elementos de la población en esta investigación por tener una amplia extensión, se trabajará con la muestra de la misma.

### Muestra

Una vez analizado la población para el trabajo de investigación se seleccionó el muestreo aleatorio aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N^2 P Q}{Z^2 P Q + N e^2}$$

En donde:

**N** = población

**P** = Probabilidad de Ocurrencia 50%

**Q** = Probabilidad de no ocurrencia 50%

**n** = Tamaño de muestra

**Z** = Nivel de Confiabilidad 95% para el cálculo 1.96

**E** = Error de muestreo 5%

**Aplicación:**

$$n = \frac{1.96^2(0.5)(0.5)+567(0.05)^2}{(1.96)^2(0.5)(0.5)+567(0.05)^2}$$
$$n = \frac{544,5468}{165.76}$$
$$n = 288.74$$

Se trabajará con una muestra de 289, para la recepción de datos del objeto de estudio.

### 3.4 Operacionalización de las Variables

Cuadro N° .2

#### Variable Independiente: Tecnología

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICO	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>*Es el conjunto de conocimientos técnicos, ordenados científicamente, que permiten diseñar y crear bienes o servicios que facilitan la adaptación al medio y satisfacen las necesidades de las personas.</p> <p>*Sirve para el desarrollo mental y creativo que tiene como fin la formación y adiestramiento del recurso humano en Tecnología de Información y Mercadeo.</p>	<p>*.Conocimientos tecnológicos</p> <p>*Crear bienes y servicios</p> <p>*Recursos</p>	<p>* Software</p> <p>*Hardware</p> <p>*Computadora.</p> <p>*La Televisión.</p> <p>*Los juegos de Video.</p> <p>*El Internet.</p> <p>*Humanos.</p> <p>*Tecnológicos</p> <p>*Físicos</p>	<p>*¿ Piensa usted si los diferentes Software existentes atenta a la vida activa de los estudiantes?</p> <p>*¿Piensa que la Tecnología es un apoyo para la educación?</p> <p>*¿Cree que la los Juegos de Video son nocivo para la salud?</p> <p>*¿Hace uso de algún medio tecnológico más de dos horas diarias?</p> <p>*¿Piensa que la los recursos empleados tecnológicos fomenta el sedentarismo de los estudiantes?</p>	<p>*Técnicas</p> <p>Observación</p> <p>Encuesta</p> <p>*Instrumento.</p> <p>Cuestionario</p>

Fuente: Investigadora

Elaboración: Mayra Viteri



## Operacionalización de las Variables

Cuadro n.-3

### Variable dependiente: El Sedentarismo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICO	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>* El sedentarismo también se aplica en gran medida a un estilo de vida moderno en el cual la enorme disponibilidad de facilidades tecnológicas lleva al individuo promedio a desarrollar una vida monótona, sin movimiento y con mínimos esfuerzos físicos.</p> <p>*Tal situación tiene como resultados la presencia cada vez más evidente de complicaciones de salud</p>	<p>*Facilidad Tecnológica</p> <p>*Vida Monótona.</p>	<p>*La televisión</p> <p>*La Computadora</p> <p>*Los Juegos de Video</p> <p>*El Internet</p> <p>*Sin movimiento.</p> <p>*Sin Diversión.</p> <p>*Mínimo esfuerzo Físico</p> <p>*Provoca la muerte.</p> <p>*A largo plazo provoca la muerte</p>	<p>*¿Si se empleara un manual de actividad física usted cree que disminuiría el sedentarismo en la escuela Pensionado la Merced?</p> <p>*¿Realiza usted actividad física o algún deporte a diario?</p> <p>*¿Piensa que la actividad física trae ventajas para la salud?</p> <p>*¿Usted tiene una vida sedentaria?</p> <p>*¿Sufre algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?</p>	<p>*Encuesta</p> <p>*Observación</p> <p>*Encuesta</p> <p>*Observación</p> <p>*Encuesta</p> <p>*Observación</p> <p>*Encuesta</p> <p>*Observación</p> <p>*Encuesta</p> <p>*Observación</p>

Fuente: Investigadora

Elaboración: Mayra Viteri

## Técnicas e Instrumentos

### Encuesta

Dirigido a las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia, elaborada con preguntas cerradas que permitirán obtener información sobre las variables del presente trabajo.

### 3.5 Plan Para la Recolección de Información

Cuadro N.-4

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Autoridades, Docentes, Estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Indicadores
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigadora: Mayra C. Viteri E.
5.- ¿Cuándo?	Periodo Julio Octubre Año 2010
6.- ¿Dónde?	Escuela Pensionado “La Merced Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
9.- ¿Con qué?	Instrumentos, encuesta
10.- ¿En qué situación?	En las aulas

Fuente: Investigadora

Elaboración: Mayra Viteri

### 3.6 Plan de Procesamientos de Información

**\*Revisión.**-De la información recogida; es decir limpieza del texto, para eliminar palabras defectuosas, contradictorias, e impertinentes, etc.

**\*Repetición.**- De la recolección, para corregir fallas de contestación de los diferentes encuestados.

**\*Tabulación.**- Los cuadros de las variables presentadas en la hipótesis: manejo de información, estudio estadístico de los datos presentados en la encuesta.

**\*Cuadros.**- De una sola variable, cuadros con cruce de variables, etc.

**\*Estudio estadístico.**- De datos para presentación de resultados.

Para procesar la información obtenida se realizaron las siguientes actividades.

La tabulación se realizará en forma computarizada mediante el programa de Microsoft Office Excel 2003, que se presenta a continuación.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez concluido con la recolección de datos a través de la encuesta, se procederá con el análisis en forma técnica y pormenorizada, lo que permitirá obtener la interpretación descifrada y científica de los resultados obtenidos de los siguientes instrumentos de recolección de datos

#### Interpretación de Datos de La Encuesta Aplicada a los Docentes

Cuadro N.-5

Pregunta N.-	Alternativas	Encuestados	Respuesta	%Totales
1	SI - NO	30	SI 30 – NO 0	SI 100 % - NO 0%
2	SI - NO	30	SI 15 – NO 15	SI 50 % - NO 50 %
3	SI – NO	30	SI 25 – NO 5	SI 83 % - NO 17%
4	SI – NO	30	SI 18 - NO 12	SI 60 % - NO 40%
5	SI – NO	30	SI 19 - NO 11	SI 63 % - NO 37 %
6	SI – NO	30	SI 25 – NO 5	SI 83 % - NO 17%
7	SI – NO	30	SI 11 – NO 19	SI 37 % - NO 63 %
8	SI – NO	30	SI 18 – NO 12	SI 60 % - NO 40 %
9	SI – NO	30	SI 20 – NO 10	SI 67 % - NO 33 %
10	SI - NO	30	SI 16 – NO 14	SI 53 % -NO 47 %

Fuente: Encuestas

Elaboración: Mayra C. Viteri E.

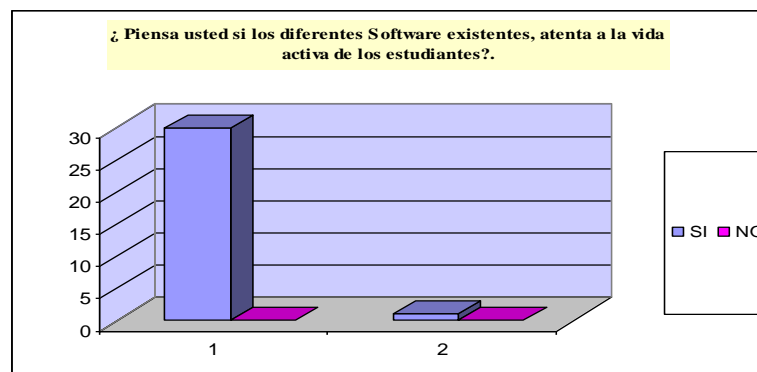
## Analisis e Interpretacion de los Datos de la Encuesta Aplicada a los Docentes

### PREGUNTA No. 1

Cuadro N.-6

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	100%
NO	0	0%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-3



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta, y el (0%) responde en contra de la misma.

### Interpretacion de los datos

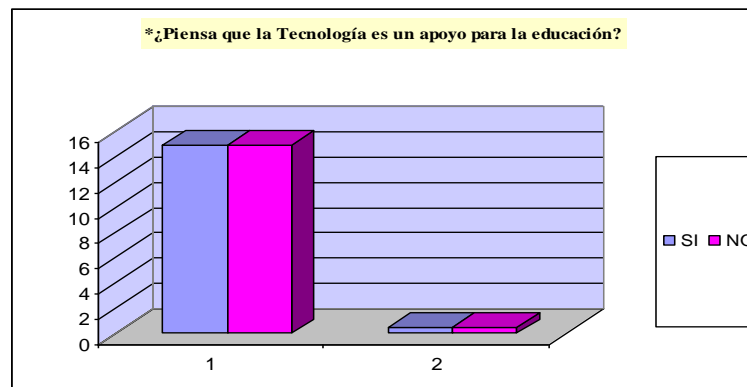
Realmente la respuesta es generalizada ya que los encuestados que son autoridades y docentes, responden en su totalidad que es el 100% del total de los encuestados que los nuevos software existentes atentan contra la vida activa de los estudiantes.

## PREGUNTA No. 2

Cuadro N.-7

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	50%
NO	15	50%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-4



### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados la respuesta es equitativa, el (50%) responde favorablemente a la pregunta, mientras que el (0%) responde en contra de la misma.

### Interpretacion de los datos

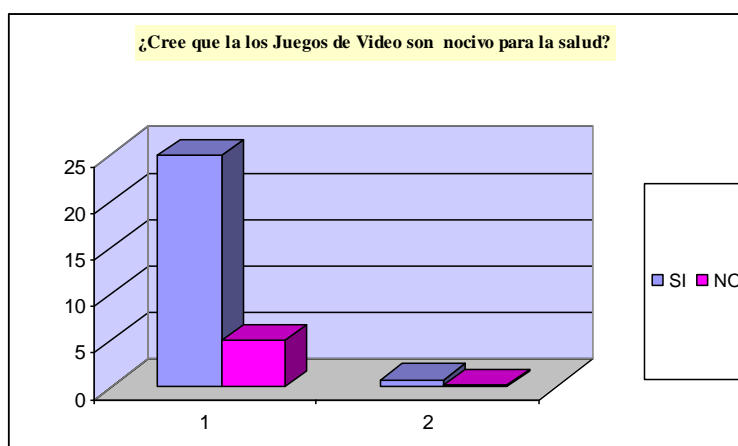
En esta pregunta vemos un equitativo criterio hacia la pregunta dos, ya que la mitad de los encuestados correspondiente a el 50% piensan que si, la tecnologia es un medio de apoyo para la educacion y la otra mitad el 50% piensa lo contrario hacia esta pregunta

### PREGUNTA No. 3

Cuadro N.-8

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	83%
NO	5	17%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-5



#### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (83%) responde favorablemente a la pregunta, mientras que el (17%) responde en contra de la misma.

#### Interpretacion de los datos

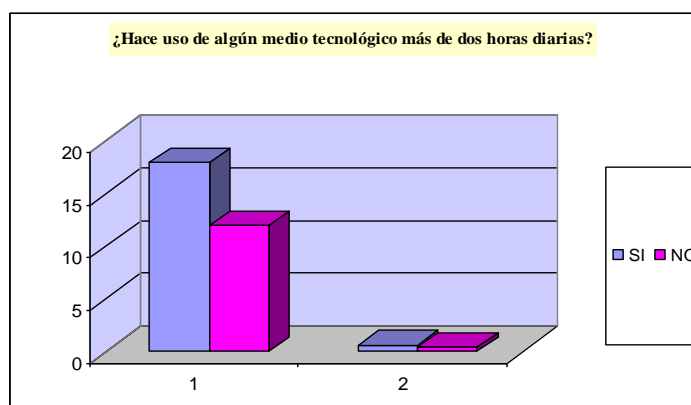
En la pregunta numero tres se observa que los encuestados optan por responder que si con un porcentaje del 83%, piensan que los juegos de video son nocivos para la salud y un minimo porcentaje del 17% de los encuestados oponan lo contrario a la pregunta para lo que se concluye que los juegos de video son nocivos para la salud de los estudiantes.

#### PREGUNTA No. 4

Cuadro N.-9

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	60%
NO	12	40%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-6



#### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados correspondientes a autoridades y docentes del plantel educativo el (60%) responde favorablemente a la pregunta, y el (40%) responde en contra de la misma.

#### Interpretación de los datos

En la pregunta número cuatro se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje del 60%, hacen uso de algún medio tecnológico más de dos horas diarias y un considerable 40% de los encuestados no utilizan tecnología más de dos horas diarias lo que se concluye en esta pregunta que si se utiliza tecnología más de dos horas diarias entre los encuestados.

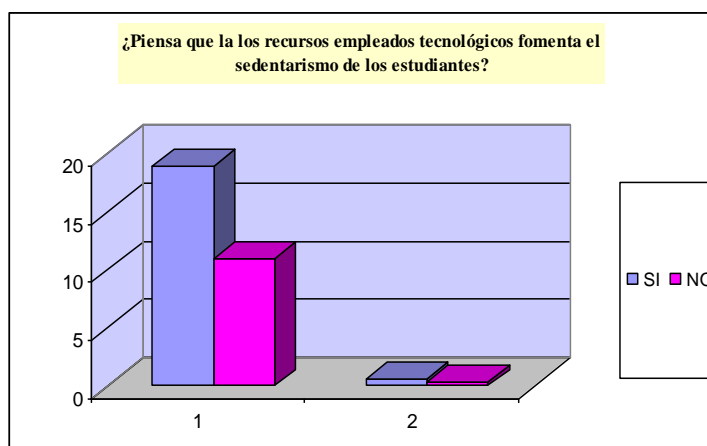


## PREGUNTA No. 5

Cuadro N.-10

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	63%
NO	11	37%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-7



### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (63%) opta por la respuesta positiva y el (37%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

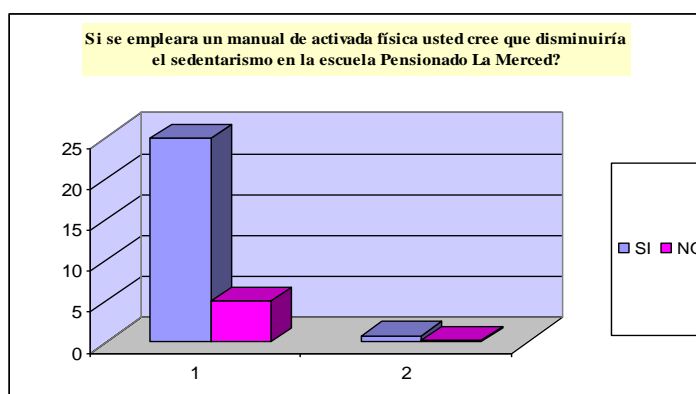
En la pregunta número cinco se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje del 63%, piensan que los recursos tecnológicos fomentan el sedentarismo en los estudiantes y el 37% de los encuestados piensan lo contrario a la pregunta para lo cual se concluye que los recursos tecnológicos sí fomentan el sedentarismo en los estudiantes.

## PREGUNTA No. 6

Cuadro N.-11

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	25	83%
NO	5	17%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-8



### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (83%) opta por la pregunta positiva y el (17%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

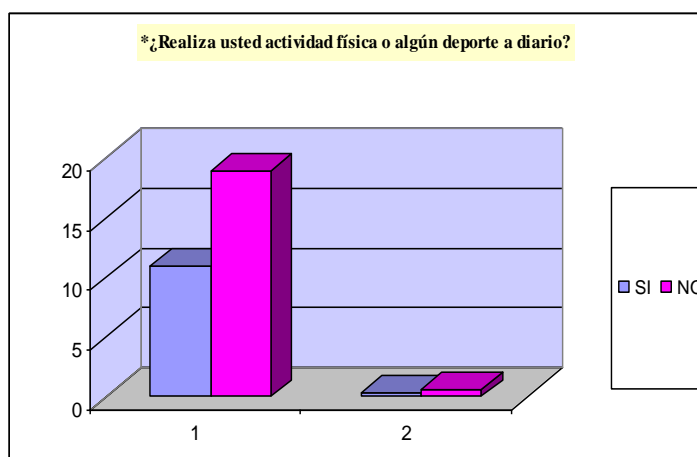
En la pregunta número seis se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje realmente alto con el 83%, piensan que si se empleara un manual de actividad física disminuiría el sedentarismo en la escuela Pensionado La Merced y un mínimo del 17% piensa que no es necesario; para lo cual se concluye en la escuela pensionado la merced según la encuesta es necesario un manual de actividad física para disminuir el sedentarismo en los estudiantes a causa de la tecnología.

## PREGUNTA No. 7

Cuadro N.-12

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	37%
NO	19	63%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-9



°FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (37%) opta por la pregunta positiva y el (63%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

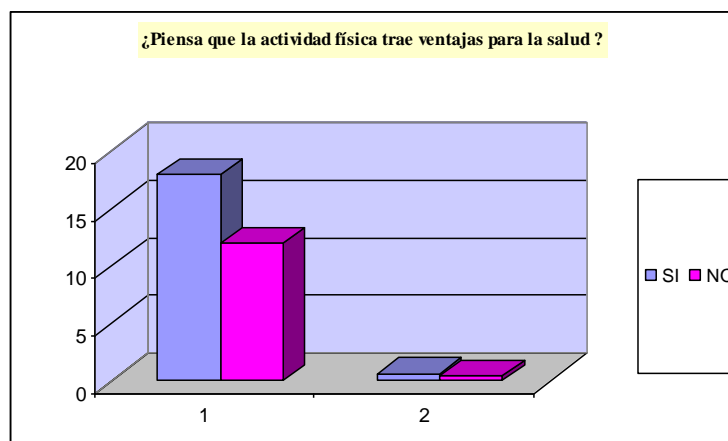
En la pregunta número siete se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje realmente bajo con el 37%, realizan actividad física a y un porcentaje alto del 63% no hace actividad física a diario; para lo cual se concluye, los docentes y autoridades no realizan actividad física a diario.

## PREGUNTA No. 8

Cuadro N.-13

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	60%
NO	12	40%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-10



°FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Anàlisis de datos

Del 100% de los encuestados el (60%) opta por la pregunta pociiva y el (40%) piensa que no.

### Interpretacion de los datos

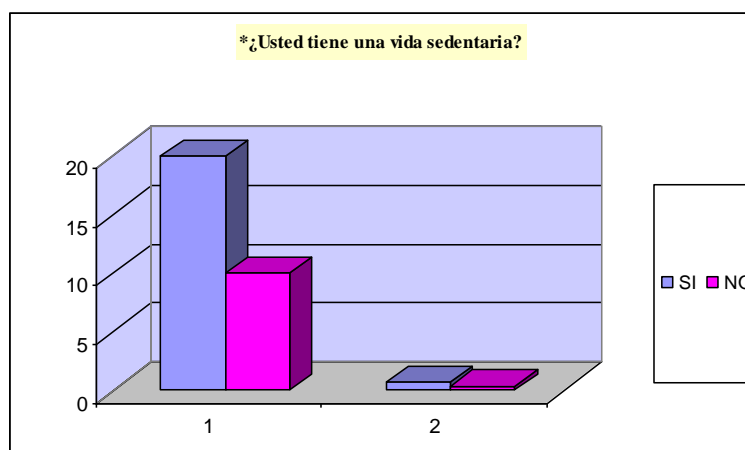
En la pregunta numero ocho se observa que los encuestados optan por responder que si, con un porcentaje realmente conciderable del 60%, Piensa que la actividad física trae ventajas para la salud y un porcentaje del 40% piensa lo contrario, para lo cual se concluye; que los docentes y autoridades piensan que la actividad física trae ventajas para la salud.

## PREGUNTA No. 9

Cuadro N.-14

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	67%
NO	10	33%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-11



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (67%) opta por la pregunta positiva y el (33%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

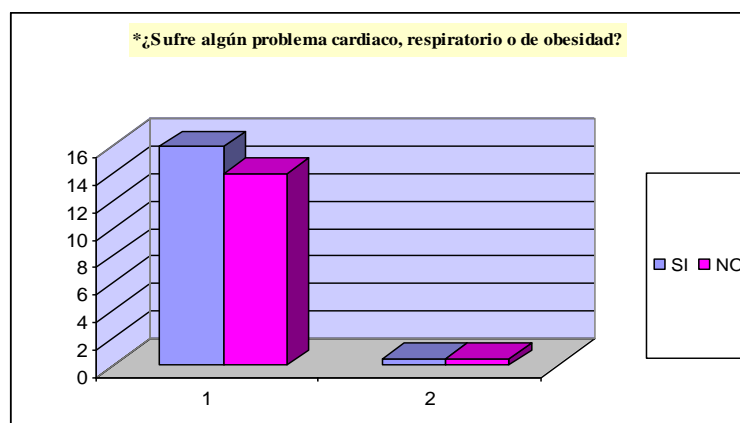
En la pregunta número nueve se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje realmente considerable del 67%, piensa que tiene una vida sedentaria y un porcentaje del 33% piensa lo contrario, para lo cual se concluye; que los docentes y autoridades piensan que tienen una vida sedentaria.

## PREGUNTA No. 10

Cuadro N.-15

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	16	53%
NO	14	47%
TOTAL	30	100%

Grafico N.-12



°FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Anàlisis de datos

Del 100% de los encuestados el (53%) opta por la pregunta pocitiva y el (47%) piensa que no.

### Interpretacion de los datos

En la pregunta numero diez se observa que los encuestados optan por responder que si, con un porcentaje realmente conciderable del 53%,que es mas de la mitad sufre algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad y un porcentaje del 47% piensa lo contrario, para lo cual se concluye; que los docentes y autoridades tienen problemas de salud a causa del sedentarismo.

## INTERPRETACIÓN DE DATOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES

**Cuadro N° 16**

<b>Pregunta N.-</b>	<b>Alternativas</b>	<b>Encuestados</b>	<b>Respuesta</b>	<b>%Totales</b>
<b>1</b>	<b>SI - NO</b>	200	SI 150 – NO 50	<b>SI 75 % - NO 25%</b>
<b>2</b>	<b>SI - NO</b>	200	SI 180 – NO 20	<b>SI 90% - NO 10 %</b>
<b>3</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 154 – NO 46	<b>SI 77 % - NO 23%</b>
<b>4</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 176 - NO 24	<b>SI 87 % - NO 12%</b>
<b>5</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 169 – NO 31	<b>SI 84.5% - NO 15.5%</b>
<b>6</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 98 – NO 102	<b>SI 49% - NO 51%</b>
<b>7</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 60 – NO 140	<b>SI 30% - NO 70 %</b>
<b>8</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 99 – NO 101	<b>SI 49.5% - NO 50.5%</b>
<b>9</b>	<b>SI – NO</b>	200	SI 54 – NO 146	<b>SI 27% - NO 73%</b>
<b>10</b>	<b>SI - NO</b>	200	SI 131– NO 69	<b>SI 65.5 % -NO 34.5 %</b>

°FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

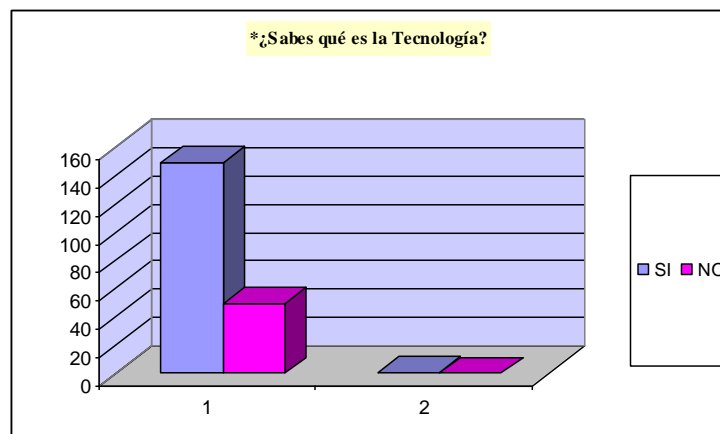
**Analisis E Interpretacion De Los Datos De La Encuesta Aplicada A Los  
Estudiantes**

**PREGUNTA No. 1**

Cuadro N.-17

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	150	75%
NO	50	25%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-13



°FUENTE: Encuesta  
INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

**Análisis de datos**

Del 100% de los encuestados el (75%) opta por la pregunta pocitiva y el (25%) piensa que no.

**Interpretacion de los datos**

En la pregunta numero uno dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que si, con un porcentaje realmente conciderable del 75%,que y un porcentaje del 25% no sabe que es la tecnología, para lo cual se concluye; que los estudiantes saben que es la tecnología

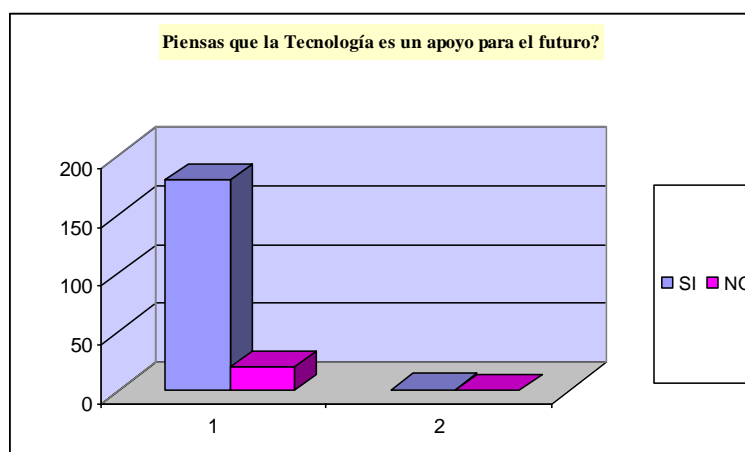


## PREGUNTA No. 2

Cuadro N.-18

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	180	90%
NO	20	10%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-14



\*FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (90%) opta por la pregunta positiva y el (10%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

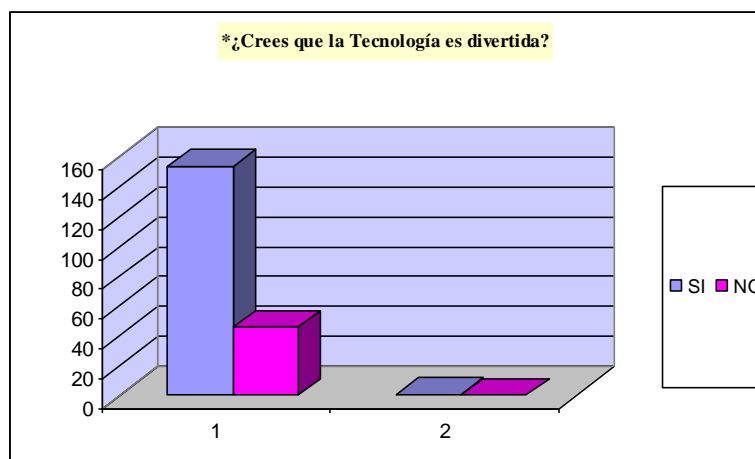
En la pregunta número dos dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje realmente generalizado del 90%, que Piensas que la Tecnología es un apoyo para el futuro y un porcentaje realmente mínimo del 10% que piensa lo contrario a la pregunta, para lo cual se concluye; que la tecnología es apoyo para el futuro.

### PREGUNTA No. 3

Cuadro N.-19

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	154	77%
NO	46	23%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-15



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

#### **Análisis de datos**

Del 100% de los encuestados el (77%) opta por la pregunta positiva y el (23%) piensa que no.

#### **Interpretación de los datos**

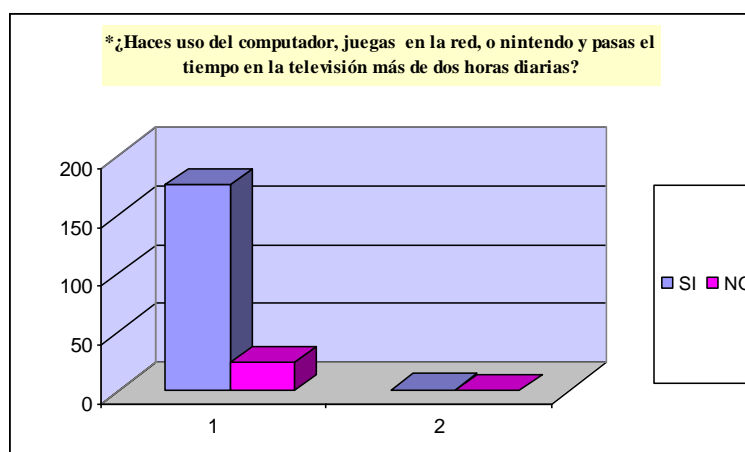
En la pregunta número tres dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje considerable del 77%, que creen que la Tecnología es divertida y un porcentaje del 23% que piensa lo contrario a la pregunta, para lo cual se concluye; que los estudiantes piensan que la tecnología es divertida.

## PREGUNTA No. 4

Cuadro N.-20

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	176	87%
NO	24	12%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-16



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (87%) opta por la pregunta positiva y el (12%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

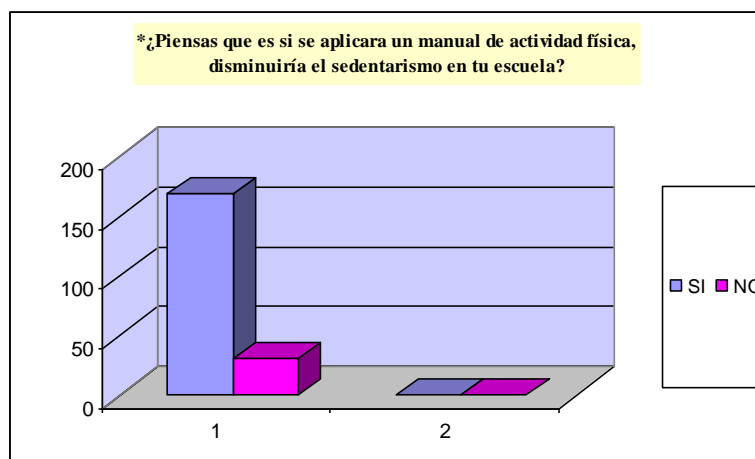
En la pregunta número cuatro dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje considerable del 87%, que hacen uso del computador, juegan en la red, o Nintendo y pasan el tiempo en la televisión más de dos horas diarias y un porcentaje del 12% que piensa lo contrario a la pregunta, para lo cual se concluye; que los estudiantes hacen uso de algún medio tecnológico más de dos horas diarias así fomentando el sedentarismo de cual se trata.

## PREGUNTA No. 5

Cuadro N.-21

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	169	84.5%
NO	31	15.5%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-17



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (84.5%) opta por la pregunta positiva y el (15.5%) piensa que no.

### Interpretación de los datos

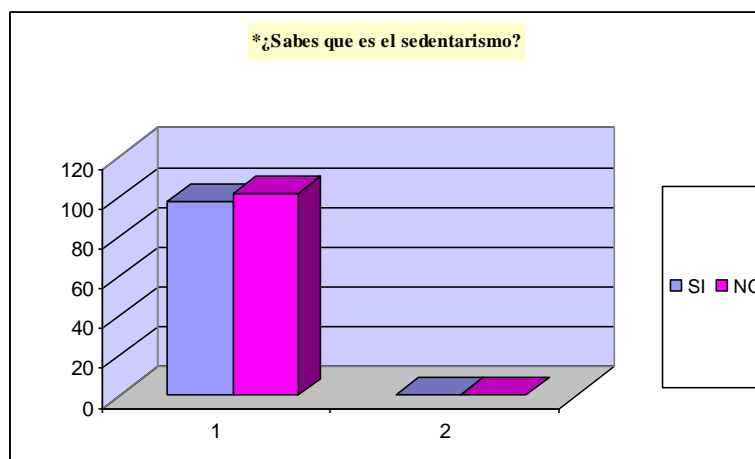
En la pregunta número cinco dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje del 84.5%, piensa que es si se aplicara un manual de actividad física, disminuiría el sedentarismo en su escuela y un mínimo porcentaje del 15.5% que piensa lo contrario a la pregunta, para lo cual se concluye; que los estudiantes están de acuerdo en que se aplique un manual de actividad física para disminuir el sedentarismo

## PREGUNTA No. 6

Cuadro N.-22

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	98	49%
NO	102	51%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-18



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (49%) opta por la pregunta positiva y el (51%) no sabe.

### Interpretación de los datos

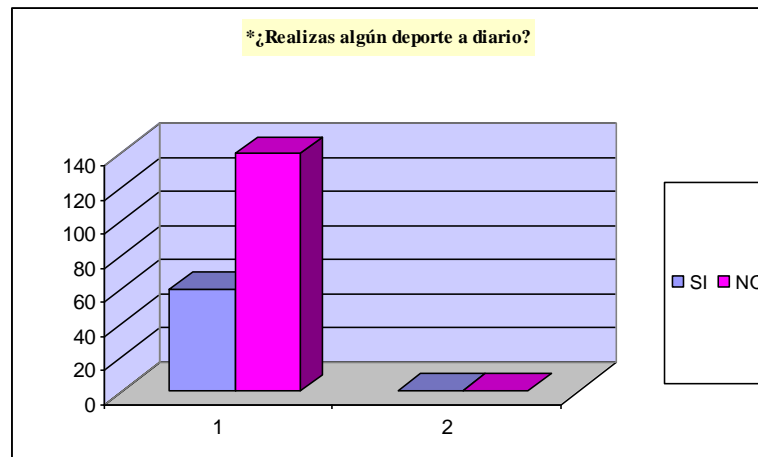
En la pregunta número seis dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que sí, con un porcentaje preocupante ya que los encuestados son pocos los que saben el concepto del sedentarismo y un porcentaje alto que es más de la mitad del 51% desconoce que es el sedentarismo, para lo cual se concluye; que los estudiantes no saben que es el sedentarismo pero sin embargo han caído en este tipo de vida sin saberlo.

## PREGUNTA No. 7

Cuadro N.-23

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	30%
NO	140	70%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-19



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (30%) opta por la pregunta positiva y el (70%) no lo realiza.

### Interpretación de los datos

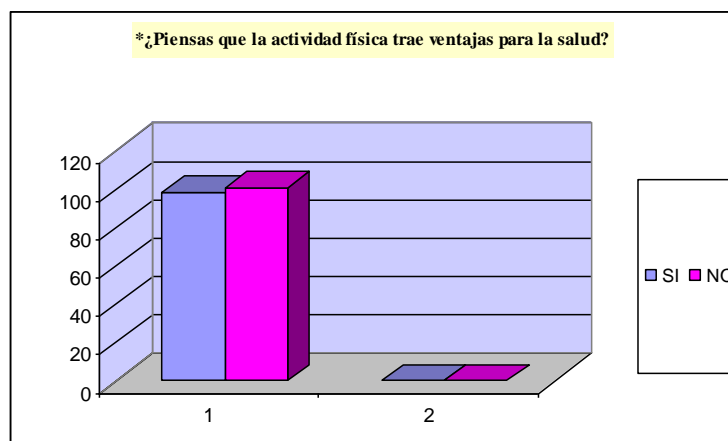
En la pregunta siete dirigida a los estudiantes optan por responder que si, el 30% con un porcentaje preocupante ya que los encuestados son pocos los que realizan algún deporte a diario y un porcentaje alto del 70% no realizan ningún deporte, para lo cual se concluye; que los estudiantes no realizan ningún deporte a diario; y esta es la principal causa para que se acrecenté el sedentarismo en los estudiantes de la escuela Pensionado la Merced.

## PREGUNTA No. 8

Cuadro N.-24

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	99	49.5%
NO	101	50.5%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-20



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (49.5%) opta por la pregunta positiva y el (50.5%) piensan que no.

### Interpretación de los datos

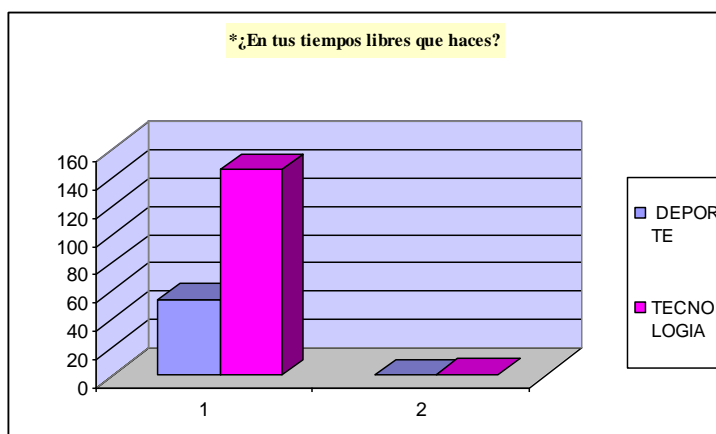
En la pregunta número ocho, se observa que los encuestados optan por responder que sí, el 49.5% con un porcentaje casi equitativo ya que los encuestados piensan que la actividad física trae ventajas para la salud y un porcentaje del 50.5%, piensan lo contrario a la pregunta planteada en el cuadro; para lo cual se concluye; que los estudiantes piensan que el realizar actividad física no trae ninguna ventaja para la salud y este modo de pensar deja de lado el bienestar de la salud lo cual preocupa.

## PREGUNTA No. 9

Cuadro N.-25

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Deporte	54	27%
Tecnología	146	73%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-21



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (29%) opta por la pregunta que es el de relizar algun deporte y el (73%) usa tecnologia.

### Interpretacion de los datos

En la pregunta numero nueve dirigida a los estudiantes se observa que los encuestados optan por responder que realizan algun deporte en sus ratos libres el 29% con un porcentaje bajo y un porcentaje realmente alto que es el 73% en sus ratos libres usa tecnología; para lo cual se concluye; que los estudiantes en sus ratos libres hacen uso de algún medio tecnológico trayendo desventajas para en desarrollo saludable del estudiante.

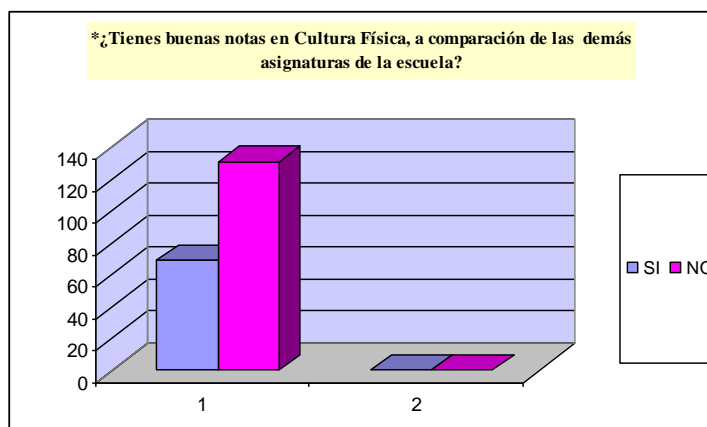


## PREGUNTA No. 10

Cuadro N.-26

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	69	34.5%
NO	131	65.5%
TOTAL	200	100%

Grafico N.-22



FUENTE: Encuesta

INVESTIGADORA: Mayra C. Viteri E.

### Análisis de datos

Del 100% de los encuestados el (34%) opta por la pregunta si y el (65%) opta por la pregunta negativa.

### Interpretacion de los datos

En la pregunta diez dirigida a los estudiantes los encuestados tienen buenas notas en Cultura Física, a comparación de las demás asignaturas el 34% con un porcentaje bajo y un porcentaje medianamente alto que es el 65% no tiene buenas notas; para lo cual se concluye; que los estudiantes no tienen buenas calificaciones en cultura física a comparación de sus demás notas en las diferentes asignaturas esto asevera aun mas que los estudiantes tienen sedentarismo por que no se desenvuelven correctamente en la asignatura de Cultura Física.

## **4.2 Verificación de la Hipótesis**

Luego de haber hecho un estudio objetivo en los métodos y técnicas de estudio en la Escuela “Pensionado La Merced” se ha llegado a determinar en primera instancia que el la Hipótesis “Existirá sedentarismo a causa de la tecnología en la escuela pensionado la Merced ”, planteada en el capítulo dos fue cierta, con ayuda de las encuestas se obtuvo la información de la verificación de la hipótesis, los estudiantes no organizan correctamente su forma de vida desperdiciada y encaminada a problemas futuros de salud, causados por el mal uso, o exceso de tecnología en sus vidas y lo perjudicial que es para la misma como primer problema es el sedentario estudiantil por que tanto; autoridades, docentes y padres de familia deben concienciar al estudiante que inconcientemente perjudica contra su propia vida, el exceso de tiempo empleado en tecnología, sin fundamentos como son los juegos de video, la televisión, la computadora, el celular. Como segunda instancia es el de orientar correctamente al estudiante hacia cosas productivas para su salud, como es el de realizar actividad física a diario y dejar de lado el exceso tecnológico que le rodea, ya que atenta al desarrollo cognitivo, físico, mental, psicológico y en fin un ciento de factores que trunca a el estudiante a causa de que el estudiante no realiza actividad física y eso sin dejar de lado la monotonía que tiene a su cargo, todo esto ayudaría a un manual de actividad física para que desaparecer el sedentarismo de los estudiantes a causa de la tecnología.

Podemos afirmar la eficacia por la investigación realizada que el 84% de los encuestados, Autoridades, Docentes y Estudiantes llevan una vida sedentaria atentando contra su propia salud y de manera eficaz en los procesos de enseñanza – aprendizaje porque perjudica el proceso normal en el aprendizaje. En tal virtud se confirma la hipótesis planteada.

## **CAPÍTULO V**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

#### **4.1 Conclusiones**

Después de haber realizado una investigación minuciosa acerca del sedentarismo a causa de medios tecnológicos en la Escuela “Pensionado La Merced” se ha llegado a establecer las siguientes conclusiones:

- La escuela mediante el presente proyecto y la utilización de la observación, sus respectivas técnicas y la encuesta aplicada a Autoridades, Docentes, y estudiantes, después procediendo a la tabulación de las respuestas así obteniendo la información acertada ha concluido que los estudiantes tienen una vida sedentaria a causa del exceso de tecnología mal utilizada.
- Los docentes también llevan una vida monótona, estresante muy apretada, con carencia de actividad física a diario; que como consecuencia tienen una vida sedentaria.
- La institución que en conjunto de autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia y en fin la unión educadora no se presta interesada en educarse hacia lo perjudicial que es el exceso de tecnología para la salud

ya que este problema proyectándolo a largo plazo produce un sin número de procesos nocivos para la vida y como impacto final, la muerte.

- No existe el correcto control de tiempo, del estudiante fuera de la escuela, por parte de los padres de familia, ya que los padres se encuentran laborando en sus sitios de trabajo y los estudiantes administran su tiempo a su propia conveniencia, e inclusive no cumplen en su totalidad las tareas que el docente envía a casa como refuerzo al conocimiento adquirido en el aula.

#### **4.2 Recomendaciones**

Después de analizar los resultados de la investigación, me permito realizar las siguientes recomendaciones, para la institución educativa:

**1.-** Informar concretamente que es el Sedentarismo y sus desventajas atentando hacia la vida y visualizar resultados a futuro.

**2.-** Realizar charlas de la importancia y su necesidad de la Actividad Física en la vida del estudiante, docentes y autoridades del plantel educativo; ofreciendo espacios dedicados a la inclusión de la actividad física en la vida de los integrantes del instituto educativo ya que es influyente en el proceso enseñanza aprendizaje tanto para docente y estudiante.

**3.-** Con la aplicación de manuales de actividad física llegaría al interés para los profesionales que trabajan en el ámbito de la educación.

**4.-** El Gobierno está siempre presto para la colaboración en lo que educación se trata y todo lo que pueda dar para el desarrollo del mismo e incluso el Gobierno de la mano con el Ministerio del Deporte ha impulsado diariamente por medio de

propagandas publicitarias la actividad física como ejemplo del que es el sedentarismo es un medio visual para que la gente se informe y se auto-educue optando por realizar actividad física a diario desechando el sedentarismo que es un problema por causa de la monotonía.

**5.-** Lo mismo pasa con los padres de familia y autoridades, si se llegase a concientizar sobre su rol lograremos que la tecnología afecte a nuestros hijos provocando el sedentarismo.

**6.-** La tecnología es una de las ciencias que cada día revoluciona la ciencia y el interés del consumidor pero no todo lo que se presenta como tecnología se aplica de la misma manera perjudica la salud de la persona que lo use a diario lo que se recomienda en este punto es que la tecnología sea de uso importante pero no necesario e indispensable para el cotidiano vivir.

## CAPÍTULO VI

### 4.1 PROPUESTA

**“UTILIZACIÓN DE PLANIFICACIONES Y TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA CON LA PARTICIPACIÓN CONJUNTA DE LAS AUTORIDADES, DOCENTES, ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA, PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PENSIONADO “LA MERCED”, DE LA CIUDAD DE AMBATO.**

### 4.2 Datos Informativos:

**País:** Ecuador

**Provincia:** Tungurahua

**Cantón:** Ambato

**Situación Geográfica:** Calles Bolívar, entre Vargas Torres y 5 de Junio

**Institución:** Escuela “Pensionado La Merced”

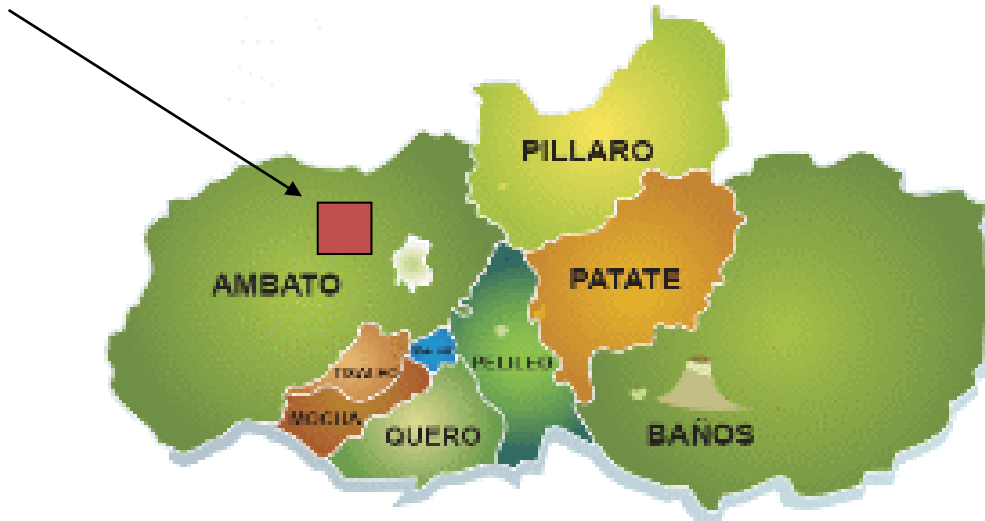
**Beneficiario:** Autoridades, Docentes, Estudiantes y Padres de familia

**Equipo técnico:** La propuesta será ejecutada por la investigadora y guiada por el tutor.

**Costo:** 500 dólares.

### Grafico N.-23

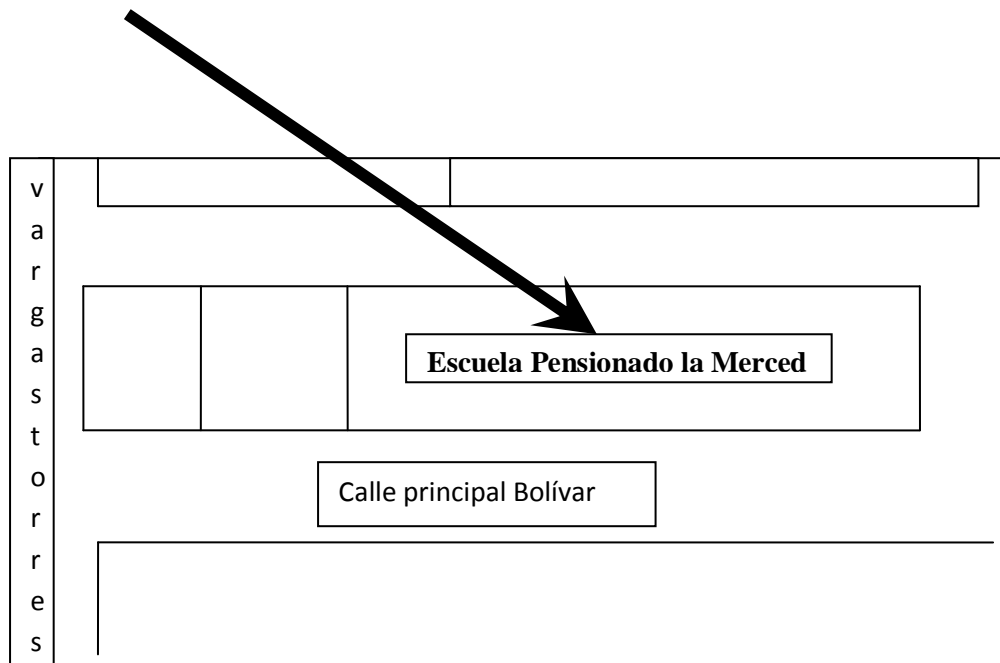
Localización de la realización de la Propuesta



### Grafico N.-24

Croquis de la Institución

Aquí esta Ubicada



### **4.3 Antecedentes de la Propuesta**

El Pensionado La Merced brinda educación a la niñez ambateña desde 1937. Actualmente el plantel se constituye con educación básica de primero a décimo año. Para el período 2010-2011 fueron nombradas como autoridades titulares Byron Villegas, rector, Sandra Zurita, directora. En Ambato la entidad educativa se encuentra 73 años y cuenta con infraestructura propia, laboratorio de computación, sala de audiovisuales, Internet, TV cable, biblioteca, departamento psicológico, salón múltiple, templo católico, actividades deportivas y recreativas. Además posee piscina, espacios para danza y música. Como visión propone el fortalecimiento espiritual, cultural, científico, tecnológico, axiológico y ecológico acorde con las exigencias de las nuevas generaciones.

Con apoyo del criterio de la Directora nos dio a conocer el gran porcentaje que existe dentro de la institución a causa del mal uso de la tecnología por medio de una investigación realizada por un proyecto para promediar el sedentarismo en los estudiantes lo cual tiene un porcentaje del (84%) de los estudiantes que hacen uso de juegos de video, la computadora el Internet, el Chat, la televisión, películas y otros medios tecnológicos que no le dan el correcto uso esto atentando contra la salud el estudiante y el docente que son piezas claves en la educación, El Sedentarismo es un problema causado por el cotidiano vivir, en la que decae la actividad física de una persona por causa de algún problema los estudiantes se podrá clasificar como usuarios excesivos a Las Tecnología como una opción a salir de la monotonía ya que la mayoría de estudiantes hacen uso de la Tecnología , el ver la TV y otros medios con pantalla, aunque como parte de un estilo de vida en general, estos hacen una contribución sustancial al tiempo que se pasa en forma sedentaria. Visto desde una perspectiva de salud, hay gran porcentaje de estudiantes obesos, con insuficiencia en la respiración, y esto se ve reflejado en el área pedagógica afectando directamente a que el estudiante tenga más lentitud en el aprendizaje y eso es notorio en todos los estudiantes. El tiempo



que se dedica a la Tecnología tendrá un significado importante sobre el tiempo sedentario total siempre que este tiempo sea sustituido por algo más activo y no simplemente sustituido por mayor tiempo a otras formas diferentes de actividad sedentaria”.

Para esto, estamos planteando que los estudiantes en conjunto de los docentes realicen actividad física implementando manuales de actividad física para que de a poco la persona tenga un proceso en modelar su vida a una vida activa diariamente y no solo los fines de semana que en realidad no ayudaría en nada a el estudiante sino afecta directamente las articulaciones por el exceso de actividad física utilizada los fines de semana donde los músculos, huesos, articulaciones, tendones, sistema cardito; están sujetos a no tener actividad diariamente y llega un día y se los usa en exceso y se llega a las lesiones deportivas que es otro problema que es de importancia para los estudiantes y docentes. Para esto, buscamos crear talleres, foros, concursos. Queremos que la escuela “Pensionado La Merced “ eleve su talla académica, de tal manera que le permita otorgar el bachillerato, que navegue –sin titubeos- en las aguas de la globalización. Esta es parte de nuestra propuesta, a través de la cual queremos ofrecer jóvenes con elevado criterio intelectual, de tal manera que el incrementando manuales de actividad física en los estudiantes, los mismos tendrán una mente más abierta a el proceso de enseñanza sin dejar de lado que la actividad física es un método que amplía la mente y la hace capaz de receptor información y orientándoles a ser líderes en sus propios criterios. Lo prolijeo que tiene la educación como debería de ser, sea una ventaja comparativa y competitiva de los estudiantes.

#### **4.5 Justificación**

Para poder adentrarnos en la esencia misma de la propuesta es necesario partir, que la actividad física es un medio que nunca se perderá siempre existirá pero lo que ha decaído es el uso de la misma que se hace a diario educación es virtud, es un deber que exige dar y recibir con mejoras a futuro a cada uno lo que

le corresponde sin salirse del tema de lo escrito, consagrado en las diferentes técnicas de educar al estudiante y por ende al docente amparado por autoridades y el gobierno dentro de normas legales de nuestro país,

Los resultados de la investigación, nos revela claramente el sedentarismo de los alumnos, en la actualidad se nota claramente la evolución que va creciendo día con día y el interés que han puesto sobre el tema por parte de autoridades al preocuparse en el desarrollo intelectual con fines investigativos que constituye irremediamente el de no aplicar métodos que ayuden al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con la ejecución pretendemos lograr un cambio de actitud en los padres de familia, docentes y alumnos, que permita asumir nuestras responsabilidades y desarrollar en la escuela y en la familia actividades físicas, nuevos hábitos que ayuden a los niños a potenciar su desarrollo psicológico y físico.

Este es uno de los principales motivos que impulsan a presentar la presente propuesta para elaborar talleres que permitan un conocimiento amplio en este tema y con esto se logre una mejor aplicación en la técnica de trabajo educacional transmisible al estudiante; y que permitan una certera y rápida solución.

## **4.6 Objetivos**

### **4.6.1 General:**

“Utilizar manuales de actividad física con la participación conjunta de las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia, para disminuir el sedentarismo de los estudiantes de la escuela Pensionado “La Merced”, de la ciudad de Ambato.

### **Específicos:**

- Desarrollar estrategias para la resolución del problema del sedentarismo por la utilización de la tecnología
- Desarrollar las planificaciones y talleres de Actividad Física, propiciando espacios de reflexión sobre la importancia de disminuir el sedentarismo

#### **4.7 Análisis de Factibilidad**

La presente propuesta es factible porque tenemos todos los fundamentos legales, filosóficos y didácticos para la realización de estos talleres.

Además es practicable desarrollar estos talleres los mismos que a través de sus fases permitirá desarrollar una mejor comprensión de esta temática, y por contar con el apoyo e interés de los docentes que sienten la necesidad de insertar hábitos de prácticas físicas a través del uso de métodos activos, que favorezcan la participación, la manifestación de lo vivido, el ambiente de confianza, la recreación, la evaluación permanente, una mayor relación interpersonal, los compromisos y el seguimiento de los talleres.

#### **4.8 Fundamentación**

##### **Fundamentación Tecnológica**

Según Bunge (1980), “La ciencia aporta formas de saber y la tecnología, que bebe de las fuentes de la experiencia, de la tradición, de las aportaciones de diversas áreas de conocimiento y de la reflexión sobre la práctica aporta formas de hacer.

En esta línea, Sarramona (1990:13) afirma que “La tecnología incluye dos elementos básicos, el hacer (se trata de una práctica) y la reflexión teórica de tal hacer (el saber)”, y sintetiza en 7 notas clave las características propias del actuar tecnológico: racionalidad, sistematismo, planificación, claridad de metas, control, eficacia y optimización”.

Una tecnología desarrolla, aplica y evalúa; no puede quedarse en un nivel puramente especulativo, debe pasar a la acción, pero además incluye una dimensión investigadora pues debe verificar la efectividad de su aplicación (Bartolomé, 1988). En este sentido Fernández (1985) destaca que existe una estrecha interdependencia entre teoría, tecnología y práctica, ya que si bien a partir de un estudio teórico se puede elaborar una tecnología que posteriormente dé lugar a muchas prácticas, desde estas prácticas también se puede iniciar una reflexión y, a partir de la información obtenida, crear nuevo conocimiento, nuevas teorías.

Frente a las tecnologías, en las que hay un conocimiento del "por qué" se hace una actividad de una forma u otra y hay un dominio de los fundamentos de la práctica que permite ir adaptando la acción a las circunstancias variables de la realidad, están las técnicas (conjunto de procedimientos para hacer bien un determinado trabajo), que también son procedimientos dirigidos a la resolución de determinados problemas, pero que no exigen el conocimiento de las bases científicas que sustentan la actividad. Se aprenden por imitación y se perfeccionan con la experiencia a través de la práctica, pero no están preparadas para considerar nuevas variables o modificaciones en el equilibrio que mantienen las existentes.

### **Fundamentación Sociológica**

Todo individuo es parte de una sociedad y por lo tanto debe manejarse de acuerdo a las normas y principios establecidos y aceptados por la sociedad, para la sana convivencia de la humanidad.

## **Fundamentación Ontológica**

Somos conocedores de esta problemática por ello el sano propósito que me anima es a coadyuvar en la solución para cambiar la actitud de los estudiantes.

## MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.

### PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro N.27

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABILIDAD</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Establecer el material con el que se va a trabajar en los manuales.	*Encontrar deficiencias en la aplicación de técnicas educativas.	*Investigación de campo y observación.	* Tutorías	Una semana.	Investigadores.	Resultados del proceso investigado.

Fuente: Investigadora

Elaboración: Mayra C. Viteri E.

## MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.

### PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro N° .28

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
Invitación a la Realización de talleres.	Deliberación de alternativas y propuestas para la realización de talleres	*Elaboración de la propuesta.	*Internet. *Computadora. *Papel.	Una semana	investigadora	Panorama de la situación con el proyecto.

Fuente: Investigadora

Elaboración: Mayra C. Viteri E

## **4.9 Administración**

### **Recursos**

#### **Recursos Humanos**

Investigadora (1)

Tutor de la investigación

Autoridades de la institución educativa

#### **4.9.1 Recursos Materiales**

Computador

Impresora

Papel boom tamaño INEN

Suministros de oficina

#### **4.9.2 Recursos Económicos**

\$ 500,00



## **5.1 Previsión de Evaluación**

### **5.1.1 Instrumentos**

Los temas de los talleres, que se propondrán en foros y sociabilización son indispensables tanto para Autoridades, Docentes, Estudiantes y Padres de Familia; para llegar al objetivo deseado de desarrollar un Manual de Actividad Física.

### **5.1.2 Técnicas**

Se deben aplicar técnicas: activas, críticas y reflexivas para tener una mejor visión del proceso aplicado entre ellas: observación, entrevista, encuesta.

### **5.1.3 Criterios**

La elaboración del nuevo esquema debe ser: sistemática, permanente, continua; normativa, crítica, cuantitativa, cualitativa, individual, y grupal.

- **Evaluación Diagnóstica.-** Se aplicará cuestionarios previamente elaborados con técnicas motivacionales de acuerdo a los conocimientos anteriores para detectar falencias.
- **Evaluación Formativa.-** Se elaborará cuestionarios, esquemas mentales para determinar el alcance del conocimiento. Estas se pueden aplicar al finalizar cada taller.
- **Evaluación Final.-** Se elaborará un resumen basado en un informe final donde esté tamizado los logros y las controversias suscitadas en el nuevo esquema investigativo.

## **5.2 Descripción de la Propuesta**

Las Planificaciones de Actividad Física, se desarrollarán mediante talleres cuyo fin es el de ayudar a disminuir el sedentarismo y promover la superación y cuidados de la salud.

Contiene temas de especial interés, que responden a las necesidades de los niños investigados y que pueden ser adaptadas según las circunstancias y requerimientos que se presenten en la Escuela Pensionado la Merced.

Los talleres que se presentan se agrupan para padres de familia, docentes y niños, se concientizará sobre la importancia de desarrollar la cultura física, la salud, el equilibrio, motricidad, propiciar hábitos de higiene, estimular capacidades mediante juegos, enfrentar retos y salir victorioso, vencer obstáculos y demostrarse a sí mismo de lo que es capaz y sobre todo efectos del abuso de la tecnología, lo que ha ocasionado el sedentarismo de los alumnos.

Esta propuesta no busca simplemente la aplicación del material, el objetivo no es el de resolver el problema del sedentarismo sino es el de construir y potencial capacidades y actitudes de cambio que contribuyan al desarrollo de los alumnos.

### **TALLER N° 1**

#### **1.- TEMA:**

**LOS PADRES FUENTE DEL DESARROLLO DE SUS HIJOS.**

#### **2.- OBJETIVO**

Concienciar sobre su rol que deben cumplir tanto el padre y madre en el desarrollo psicológico y físico de sus hijos.

### **3.- AMBIENTACIÓN**

El grupo de padres de familia se divide en parejas, una de las personas se venda los ojos y actúa como ciego, la otra será su lazarillo.

Cuando Todos estén preparados, esperando la señal del orientador, el lazarillo se desplazará por el salón guiando al ciego por unos minutos, luego invertimos los papeles.

Terminada la experiencia se hace una retroalimentación a partir de estas preguntas:

- 1.- ¿Cómo se sintieron interpretando al ciego?
- 2.- ¿Cómo se sintieron en el papel de lazarillos?
- 3.- ¿En qué ocasiones los padres son ciegos y lazarillos respecto a sus hijos?

### **4.- DESARROLLO DEL TEMA**

Se entrega individualmente el cuestionario a cada padre de familia

1. Participa en las actividades con entusiasmo
2. Obedece las reglas de los juegos.
3. Hace trampas con el fin de ganar siempre.
4. Colabora con los demás para lograr un objetivo.
5. Le gusta participar en actividades físicas.
6. Se disgusta cuando no gana.
7. Cuando algo no le sale bien intenta hacerlo nuevamente.
8. En casa participa en los quehaceres del hogar
9. Hace las cosas solo cuando se les ordena.
10. Tiene iniciativa propia para ayudar en casa.

Las respuestas pueden ser: Todo el tiempo, la mayoría de las veces, no sé, a veces o nunca.

Si en las preguntas 1, 2, 4, 5, 7 y 10 marcó las columnas “A veces” o “Nunca”, averigüe si en la escuela tiene las mismas actitudes y platique amigablemente con su hijo para ver por qué está ocurriendo esto.

Si en las mismas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La mayoría de las veces”, procure alentarle y reforzar esas actitudes positivas.

Si en las preguntas 3,6,7 contestó “A veces”, platique con su y explíquelo que son conductas negativas que debe evitar.

Si en esas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La de las veces”, coméntelo con sus maestros para que juntos colaboren en la modificación de esas conductas.

## **5.- PLENARIA**

Se pondrá énfasis en la labor educativa más la responsabilidad como padres, repercutirán en los diferentes ámbitos de la vida de nuestros hijos, para lo cual se ha desarrollado el presente Taller, para disminuir el sedentarismo por la utilización de la tecnología , la guía contribuirá a la formación integral de los alumnos a partir de la realización de actividades físicas, para lograrlo, se hace necesario la participación y esfuerzo comprometido de maestros y padres de familia a través de la práctica de actividades realizadas en forma de juego, que le permitirán incrementar al mismo tiempo sus habilidades y destrezas.

## **6.- EVALUACIÓN**

Los padres de familia evaluarán al taller mediante un cuestionario.

## **7.- PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

La planificación de actividad física tiene como duración una semana con el objetivo de que el padre de familia se ambiente en lo que es la actividad física y no lo confunda con realizar algún deporte que son dos cosas muy diferentes.

La planificación es expuesta a continuación:

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Cuadro N.- 29

**Manual Aplicado Para los Padres de familia de la escuela**

**Tiempo de Duración:** 30 minutos diarios durante una semana

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
-Charlas Motivacionales	-Videos	-El concienciar	-Audio Visuales -Recurso Humano	-Lunes- 30m
-Calentamiento	-Respiración y Expiración	-Relajación	-Cancha -Pito -Cronometro	Martes 30m
- Estiramiento Muscular - Estiramiento Articular	_Extensión y distensión del músculo y la articulación	- Ejercicios relajados -Ejercicios sin alto impacto	-Cancha -Pito -Cronometro	Miércoles 30m
-Juegos recreativos	-Juego	-Competencias -Recreación -Dinámica	-Cancha -Pito -Cronometro --Pelotas	Jueves 30m
-Caminata	-Respiración -Caminar	-Distracción -Medio Visual	-Ciudad -Pito -Cronometro	Viernes 30m

## **TALLER N° 2**

### **1.- TEMA:**

**LOS DOCENTES FUENTE DEL DESARROLLO DE SUS ESTUDIANTES.**

### **2.- OBJETIVO**

Concienciar sobre el poder que tienen los docentes en el desarrollo educativo, psicológico y físico en el estudiante.

### **3.- AMBIENTACIÓN**

En primera instancia los docentes tendrán que venir obligatoriamente con ropa cómoda, zapatillas para la realización de los talleres.

El grupo de docentes se agrupan en uno solo e imitarán al estudiante que ellos más les parecerá y ellos dirán el porqué.

Se imitará a una clase cotidiana de cultura física con el fin de que el docente realice actividad física según el manual expuesto posteriormente, hay una sola regla que es la de que los docentes no pueden hablar solo por medio de gestos

Cuando todos estén preparados, esperando la señal del orientador, los docentes imitando a el estudiante realizarán la clase de actividad física con sus excepciones correspondientes.

Terminada la experiencia se hace una retroalimentación a partir de estas preguntas:

- 1.- ¿Cómo se sintieron interpretando a su estudiante?
- 2.- ¿Cómo se sintieron al no poder hablar?

3.- ¿En qué ocasiones los estudiantes se sienten como si fueran mudos cuando el docente no le puede entender y no le da la merecida atención?

#### **4.- DESARROLLO DEL TEMA**

Se entrega individualmente el cuestionario a cada docente

1. Participa en las actividades con entusiasmo
2. Obedece las reglas de los juegos.
3. Escucha siempre las inquietudes de sus estudiantes.
4. Colabora con los estudiantes para que su clase quede bien entendida
5. Le gusta participar en actividades físicas.
6. Se disgusta cuando no le entienden sus estudiantes.
7. Cuando algo no le sale bien intenta hacerlo nuevamente.
8. Espera siempre que le den las gracias cuando hace un favor.
9. Hace las cosas solo cuando se les ordena.
10. Tiene iniciativa propia para ayudar.

Las respuestas pueden ser:

- Todo el tiempo,
- La mayoría de las veces,
- No sé,
- A veces
- Nunca.

Si en las preguntas 1, 2, 4, 5, 7 y 10 marcó las columnas “A veces” o “Nunca”, averigüe si en la casa tiene las mismas actitudes y platique amigablemente con sus estudiantes para ver por qué está ocurriendo esto.

Si en las mismas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La mayoría de las veces”, procure alentarlos y reforzar esas actitudes positivas.

Si en las preguntas 3,6,7 contestó “A veces”, platique con su y explíquele que son conductas negativas que debe evitar.

Si en esas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La de las veces”, coméntelo con los padres de familia para que juntos colaboren en la modificación de esas conductas.



## **5.- PLENARIA**

Se pondrá énfasis en la labor educativo más la responsabilidad como docentes, repercutirán en los diferentes ámbitos de la vida de los estudiantes, para lo cual se ha desarrollado el presente Taller, para disminuir el sedentarismo por la utilización de la tecnología , la guía contribuirá a la formación integral de los estudiantes a partir de la realización de actividades físicas, para lograrlo, se hace necesario la participación y esfuerzo comprometido de maestros y padres de familia a través de la práctica de actividades realizadas en forma de juego, que le permitirán incrementar al mismo tiempo sus habilidades y destrezas.

## **6.- EVALUACIÓN**

Los docentes evaluarán al taller mediante un cuestionario.

## **7.- PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

La Planificación de actividad física tiene como duración una semana con el objetivo de que el docente se ambiente en lo que es la actividad física y no lo confunda con realizar algún deporte que son dos cosas muy diferentes

La planificación es expuesta a continuación:

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Cuadro N.- 30

**Manual Aplicado Para Los Docentes:** de asignaturas especiales como las normales

**Tiempo de Duración:** 30 minutos diarios durante la semana

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
-Charlas Motivacionales	-Videos	-El concienciar	-Audio Visuales -Recurso Humano	-Lunes- 30m
-Calentamiento	-Respiración y Expiración	-Relajación	-Cancha -Pito -Cronometro	Martes 30m
- Estiramiento Muscular - Estiramiento Articular	_Extensión y distensión del músculo y la articulación	- Ejercicios relajados -Ejercicios sin alto impacto	-Cancha -Pito -Cronometro	Miércoles 30m
-Juegos recreativos	-Juego	-Competencias -Recreación -Dinámica	-Cancha -Pito -Cronómetro --Pelotas	Jueves 30m
-Caminata	-Respiración -Caminar	-Distracción -Medio Visual	-Ciudad -Pito -Cronometro	Viernes 30m

## **TALLER N° 3**

### **1.- TEMA:**

#### **LOS ESTUDIANTES FUENTE DEL INSPIRACIÓN DE SUS PADRES Y DOCENTES.**

### **2.- OBJETIVO**

Concienciar sobre el poder que tienen los estudiantes en el desarrollo educativo, y físico con el apoyo de sus padres y los docentes de la escuela Pensionado la Merced.

### **3.- AMBIENTACIÓN**

En primera instancia los estudiantes deben de estar formados por aulas y paralelos los docentes y padres de familia solo observaran sin cortar en el estudiante su energía y su proyección hacia la actividad.

Entre cada paralelo harán un circulo y entre ellos sacaran un líder mujer y hombre para posteriormente imitar a sus padres y a sus docentes al que ellos crean conveniente; el grupo restante de estudiantes se agrupan en uno circulo y se sentaran para escuchar y mirar en silencio con educación hacia la actividad.

Después de esta animación se procederá a que el estudiante camine por donde quiera, corra por el espacio que crea conveniente con el fin de hacerle entender que es un medio de actividad fisica, comverse, ria, y se distraiga de la precion que tiene en sus hombres que es el de ser

Terminada la experiencia se hace una retroalimentación a partir de estas preguntas:

1.- ¿Cómo se sintieron interpretando a su padres?

- 2.- ¿Cómo se sintieron interpretando a su profesores?
- 3.-Cómo se sintieron cuando no existía ninguna persona que les trunque sus libertad?
- 4.- ¿Sentían que tenían una responsabilidad.?

#### **4.- DESARROLLO DEL TEMA**

Se entrega individualmente el cuestionario a cada estudiante por cada aula y por paralelo.

1. Participa en las actividades con entusiasmo
2. Obedece las reglas de los juegos.
3. Escucha siempre a tus padres y tus profesores cuando ases algo mal.
4. Colaboras con tus padres en casa.
5. Le gusta participar en actividades físicas.
6. Te disgustas cuando no te dejan expresarte tus profesores.
8. Esperas siempre que te den las gracias cuando haces un favor.
9. Hace las cosas solo cuando se les ordena.
10. Tiene iniciativa propia para ayudar.

Las respuestas pueden ser:

- Todo el tiempo,
- La mayoría de las veces,
- No sé,
- A veces
- Nunca.

Si en las preguntas 1, 2, 4, 5, 7 y 10 marcó las columnas “A veces” o “Nunca”, averigua si en la casa, o en la escuela tiene las mismas actitudes y platique amigablemente con tus padres y profesores para ver por qué está ocurriendo esto.

Si en las mismas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La mayoría de las veces”, procure alentarle y reforzar esas actitudes positivas.

Si en las preguntas 3,6,7 contestó “A veces”, platica con tus padres y profesores y explícales que son conductas negativas que debe evitar.

Si en esas preguntas contestó “Todo el tiempo” o “La de las veces”, coméntelo con los padres de familia y tus profesores para que juntos colaboren en la modificación de esas conductas.

## **5.- PLENARIA**

Se pondrá énfasis en la labor educativo más la responsabilidad con los estudiantes ya que se , repercutirán en los diferentes ámbitos de la vida de los estudiantes, para lo cual se ha desarrollado el presente Taller, para disminuir el sedentarismo por la utilización de la tecnología , la guía contribuirá a la formación integral de los estudiantes a partir de la realización de actividades físicas, para lograrlo, se hace necesario la participación y esfuerzo comprometido de maestros y padres de familia a través de la práctica de actividades realizadas en forma de juego, que le permitirán incrementar al mismo tiempo sus habilidades y destrezas.

## **6.- EVALUACIÓN**

Los estudiantes evaluarán al taller mediante un cuestionario.

## **7.- PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

La Planificación de actividad física tiene como duración una semana con el objetivo de que el estudiante se ambiente en lo que es la actividad física y no lo confunda con realizar algún deporte que son dos cosas muy diferentes

La Planificación es expuesta a continuación:

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Cuadro N.- 31

**Manual Aplicado Para Los Niños De Básica:** De (3ro –4to Paralelos “A” y “B”)

**Tiempo de Duración:** 30 minutos diarios durante la semana

ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
-Charlas Motivacionales	-Videos	-El concienciar	-Audio Visuales -Recurso Humano	-Lunes- 30m
-Calentamiento	-Respiración y Expiración	-Relajación	-Cancha -Pito -Cronometro	Martes 30m
- Estiramiento Muscular - Estiramiento Articular	_Extensión y distensión del músculo y la articulación	- Ejercicios relajados -Ejercicios sin alto impacto	-Cancha -Pito -Cronometro	Miércoles 30m
-Juegos recreativos	-Juego	-Competencias -Recreación -Dinámica	-Cancha -Pito -Cronómetro --Pelotas	Jueves 30m
-Caminata	-Respiración -Caminar	-Distracción -Medio Visual	-Ciudad -Pito -Cronometro	Viernes 30m

## **Conclusiones y Recomendaciones**

### **Conclusiones**

Lo que se está proponiendo, se enmarca dentro de la actividad escolar, que favorece el desarrollo de la niñez con la práctica de la cultura física, para lograr disminuir el sedentarismo es una propuesta válida y muy actual.

Las posibilidades de implementarlo exitosamente son altas, debido que mediante el Manual lograremos un trabajo conjunto de las autoridades, docentes, alumnos y padres de familia.

### **Recomendaciones**

Exigir el cumplimiento de la Constitución del Ecuador, cuando se habla del Buen Vivir.

Solicitar que la Escuela Pensionado “La Merced”, mediante la socialización se aplique el Manual de Actividad Física para lograr disminuir el sedentarismo.

Que los actores involucrados trabajen en forma conjunta, para que exista corresponsabilidad en el cumplimiento de sus obligaciones.

Se deberá realizar evaluaciones al finalizar los talleres.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **FUENTES DE INFORMACIÓN**

Referencias bibliográficas:

**HYPERLINK** <http://portal.inder.cu/index.php/deporte-para-todos-2006/758-vida-activa-fisicamente-y-sedentarismo-en-jovenes-algunas-observaciones-sobre-un-tema-complejo?format=pdf>

### **PDFINCLUDEPICTURE**

[http://portal.inder.cu/templates/yoo\\_colorpalette/images/pdf\\_button.png](http://portal.inder.cu/templates/yoo_colorpalette/images/pdf_button.png)\*

### **MERGEFORMATINET**

**HYPERLINK** <http://portal.inder.cu/index.php/deporte-para-todos-2006/758-vida-activa-fisicamente-y-sedentarismo-en-jovenes-algunas-observaciones-sobre-un-tema-complejo?tmpl=component&print=1&page=0> Imprimir

[INCLUDEPICTURE http://portal.inder.cu/templates/yoo\\_colorpalette/images/printButton.png](http://portal.inder.cu/templates/yoo_colorpalette/images/printButton.png)\*

### **MERGEFORMATINET**

### **HYPERLINK**

<http://portal.inder.cu/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=aHR0cDovL3BvcnRhbcC5pbmRlci5jdS9pbmRlcC5waHAvZGVwb3J0ZS1wYXJhLXRvZG9zLTIwMDYvNzU4LXZpZGEtYWN0aXZhLWZpc2ljYW1lbnRILXk2V2VkbW50YXJpc21vLWVuLWpvdMvuZXMtYWxndW5hcy1vYnNlcjY2l2bmVzLXNvYnJILXVvLXRlbWEtY29tcGxlam8%3Do> Correo electrónico

[INCLUDEPICTURE http://portal.inder.cu/templates/yoo\\_colorpalette/images/emailButton.png](http://portal.inder.cu/templates/yoo_colorpalette/images/emailButton.png)\*

### **MERGEFORMATINET**

57) N.N. **EL HERALDO**, Un detenido con USD 250.000, Seccin A, Pagina 16,  
Fecha de publicación 18 de diciembre del 2009.

### **-INTERNET:**

- 1) Google diccionario de la lengua española 2005 espasa-calpe
- 2) LEY DE EDUCACIÓN
- 3) MINISTERIO DEL DEPORTE



**ANEXO N.-1**

**ESCUELA PENSIONADO  
“LA MERCED”  
ENCUESTA  
DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES Y DOCENTES**

\*La presente encuesta tiene por objeto recolectar información de entre todos quien integran el instituto educativo.

**BANCO DE PREGUNTA**

**PREGUNTA No. 1**

\*¿ Piensa usted si los diferentes Software existentes atenta a la vida activa de los estudiantes? a

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 2**

\*¿Piensa que la Tecnología es un apoyo para la educación?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 3**

\*¿\*¿Cree que la los Juegos de Video son nocivo para la salud?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 4**

\*¿\*¿Hace uso de algún medio tecnológico mas de dos horas diarias?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 5**

\*¿Piensa que la los recursos empleados tecnológicos fomenta el sedentarismo de los estudiantes?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 6**

\*¿Sabe usted que es el sedentarismo?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 7**

\*¿Realiza usted actividad física o algún deporte a diario?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 8**

\*¿Piensa que la actividad física trae ventajas para la salud?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No. 9**

\*¿Usted tiene una vida sedentaria?

\* SI..... \*NO.....

**PREGUNTA No.10**

\*¿Sufre algún problema cardiaco, respiratorio o de obesidad?

\* SI..... \*NO.....

## **ANEXO N.-2**

### **“LA MERCED” ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES**

\*La presente encuesta tiene por objeto recolectar información de entre todos quien integran el instituto educativo.

#### **BANCO DE PREGUNTAS**

##### **PREGUNTA No. 1**

\*¿Sabes qué es la Tecnología?

\* SI.....

\*NO.....

##### **PREGUNTA No. 2**

\*¿Piensas que la Tecnología es un apoyo para el futuro?

\* SI.....

\*NO.....

##### **PREGUNTA No. 3**

\*¿Crees que la Tecnología es divertida?

\* SI.....

\*NO.....

##### **PREGUNTA No. 4**

\*¿Haces uso del computador, juegas en la red, o nintendo y pasas el tiempo en la televisión más de dos horas diarias?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 5**

\*¿Piensas que es divertido los juegos de video, la televisión, el nintendo y otros medios de Tecnología?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 6**

\*¿Sabes que es el sedentarismo?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 7**

\*¿Realizas algún deporte a diario?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 8**

\*¿Piensas que la actividad física trae ventajas para la salud?

\* SI.....

\*NO.....

**PREGUNTA No. 9**

\*¿En tus tiempos libres que haces?

\* DEPORTE.....

\*USAS TECNOLOGIA.....

**PREGUNTA No. 10**

\*¿Tienes buenas notas en Cultura Física, y tus demás asignaturas de la escuela?

\* SI.....

\*NO.....

## **ANEXO 3**

### **FICHA DE OBSERVACIÓN DE METODOS DE TRABAJO**

**Escuela:** "Pensionado La Merced"

**Situación:** Al concluir la jornada educativa

**Estudiantes a observarse:** En general

**Tipo de observación:** Visual

#### **Análisis de los resultados**

El día y horas señalados (12:45 h p.m.) – (08 de Octubre del 2010). Se ha escogido como método de observación el periodo educativo Julio-Octubre del año presente, en los alrededores de la institución educativa.

Cuando ya son las horas ya indicadas anteriormente los padres de familia de su totalidad un (20%) del total de padres de familia; esperan en las afueras del instituto ubicado en la calle Bolívar, entre 5 de Junio y Vargas Torres. Al tocar el timbre para indicar que ha culminado la jornada educativa de ese día se abre la puerta principal de la escuela "Pensionado La Merced"; los estudiantes salen masivamente de la escuela, para sus hogares algunos con sus padres otros se van solos y otros los recoge las busetas para dirigirse a sus hogares.

Los niños que no les vienen a ver sus padres deciden ellos que hacer se podría decir que un 10% de los estudiantes se quedan en el patio de la escuela realizando algún deporte como es fútbol, básquet, gimnasia en los aparatos del instituto, o simplemente jugando y el resto de estudiantes que en realidad no se puede precisar con exactitud con el método de la observación de cuantos son se acercan a los centros aledaños como son; juegos en red que se encuentren en los centros de computo que alrededor del instituto son siete y a esa hora se encuentran saturados por estudiantes

de algunos centros educativos; para jugar, buscar información, el Chat realizar alguna investigación a acote a sus tareas estudiantiles, y en fin algunos buscar algún medio tecnológico divertido.

Otros estudiantes se dirigen hacia los juegos de las Maquinas que de igual manera en los alrededores del instituto educativo existen tres que no son ilegales, es mas son camuflados por cabinas y en sus interiores tienen las maquinas de juego.

Con la ayuda de mi hijo que estudia en 5to de básica de la escuela Pensionado la Merced se pudo concluir que algunos centros de juego de maquinas se encuentran camuflados por almacenes, cabinas, e inclusive tiendas, que Autoridades, Docentes e inclusive los mismos padres de familia desconocen sobre su existencia.

Cuando ya son las dos de la tarde me acerque al instituto nuevamente y la puerta principal de la escuela ya estaba cerrada, y los centros de computo aledaños continuaban con estudiantes jugando o utilizando el computador. De igual manera en las tiendas, cabinas, almacenes que en sus adentros se encuentran las maquinas de juego donde lo único que aprenden es como matar a su adversario, que en realidad la mayoría de juegos sean estos en red, en cd, en maquina les enseña violencia y violencia genera más violencia.

Ya son las dos y cuarto de la tarde y se observa cómo cada estudiante poco a poco sale de estos centros tecnológicos talvez a dirigirse a su casa, en realidad se desconoce y un problema genera otro, dando paso a que el estudiante tenga un desorden alimenticio porque el estudiante no se alimenta a la hora que es y es más si tiene un poco de hambre compra papas fritas o una cola y así calma su hambre, que las papas fritas no contienen ninguna fuente de proteína, vitaminas, minerales, que un niño necesita un insumo diario para poder desarrollar su mente y cuerpo.

## **CONCLUSIÓN**

Al culminar la jornada educativa en la Escuela Pensionado La Merced, los estudiantes la gran mayoría de ellos administran su tiempo a su propia conveniencia por que no hay el debido control de los padres hacia sus hijos, dando paso a un tercer problema el estudiante no se alimenta como es debido llega a deshoras a su casa. El docente, Autoridades, Padres de familia no les dan la información adecuada sobre el exceso tecnológico que atenta contra su propia vida y su psicología teniendo problemas futuros como es la falta de captación, la desconcentración, problemas visuales etc que estos problemas se van prolongando con el pasar del tiempo dando paso al que el estudiante tenga una vida sedentaria y monótona y aburrida.

## **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

En el caso anterior que se ha observado el 10% de los estudiantes se interesan por la actividad física al culminar la jornada educativa y de hecho se quedan a la salida para realizar algún deporte que inconcientemente beneficia su propia vida.

El 20% de los estudiantes van con sus padres a sus hogares, de la mano del padre de familia sabrá que hacer con el tiempo de su hijo y como administrarlo de la mejor manera.

Y finalmente el 70% de los estudiantes que es la gran mayoría, en realidad administran su tiempo a su propia conveniencia talvez serán niños responsables que acuden a sus hogares, donde se encuentre el padre de familia o alguna persona del cual sea responsable para con ellos. Y un gran porcentaje de estudiantes usan medios tecnológicos y no les interesa llegar a tiempo a casa o realizar algún deporte, que el estudiante ignora las consecuencias a largo plazo sobre el impacto final que tiene el exceso tecnológico que da paso al sedentarismo este a la carencia de energía, la misma a la obesidad a y como impacto final la muerte.

#### ANEXO N.- 4



Foto de la escuela “Pensionado la Merced, capturada al finalizar la jornada educativa en la misma se observa a los estudiantes saliendo de la escuela masivamente y a una maestra con obesidad producida por el sedentarismo. Ambato el 8 de octubre del 2010.



#### ANEXO N.- 4



Foto capturada en los patios de la escuela “Pensionado la Merced” y en la presente foto se observa a un niño de 5to de año de básica con obesidad, causada por no llevar una vida activa con consecuencias sedentarias en Ambato el 8 de octubre del 2010.

## ANEXO N.-5

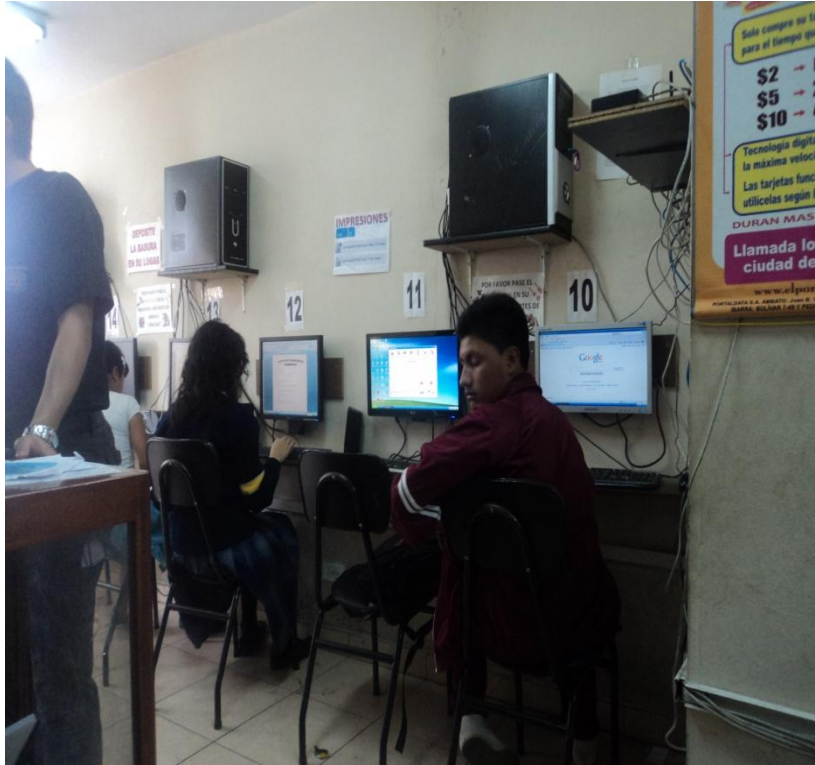


Foto capturada en el Centro de computo aledaño a la institución en el que se observa a un estudiante de la escuela Pensionado la Merced haciendo uso del Internet, también se puede observar a una estudiante del colegio Rumiñahui de igual manera utilizando un medio tecnológico como es el Chat; en Ambato el 2 de octubre del 2010.

## ANEXO N.- 6



Foto capturada en el Centro de computo aledaño a la institución en el que se observa a dos estudiantes de la escuela Pensionado la Merced haciendo uso del Internet, también se puede observar a su hermana que estudia en el mismo instituto educativo jugando en la red esto ocurrió en la tarde y cuentan con el consentimiento de su madre que se encuentra a su lado; en Ambato el 20 de octubre del 2010

**ANEXO N.-7**



Foto Capturada a la salida de la jornada educativa en el Instituto educativo Pensionado la Merced y en la foto se observa a un Docente y estudiante con Obesidad a causa del llevar una vida sedentaria, Ambato 9 de Noviembre del 2010