



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL**

**TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO CAUSADA POR LA CUARENTENA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL U.E ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**

**Autor:** Israel Tobias Morales Egüez

**Tutor:** Lic. Mg. Janeth Del Carmen Barrera Cueva

**Ambato - Ecuador**

**OCTUBRE 2020 – FEBRERO 2021**

## **APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Janeth Del Carmen Barrera Cueva, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO CAUSADA POR LA CUARENTENA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL U.E ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”** presentado por el señor Israel Tobias Morales Egüez, 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 H. Consejo Directivo.

**Ambato, 03 de febrero del 2021**



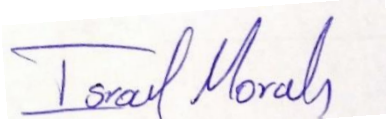
.....

Mg. Janeth Del Carmen Barrera Cueva

**TUTORA**

## AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO CAUSADA POR LA CUARENTENA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL U.E ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

A handwritten signature in blue ink on a light-colored rectangular piece of paper. The signature reads "Israel Morales". Below the paper is a horizontal dotted line.

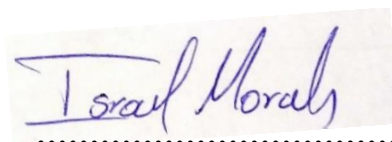
Israel Tobias Morales Egüez

C.I 180362966

**AUTOR**

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO CAUSADA POR LA CUARENTENA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL U.E ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

A handwritten signature in blue ink on a light-colored rectangular piece of paper. The signature reads "Israel Morales". Below the signature is a horizontal dotted line.

Israel Tobias Morales Egüez

C.I. 1803622966

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO CAUSADA POR LA CUARENTENA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL U.E ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentando por el Sr. Israel Tobias Morales Egüez, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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


**Ambato, 03 de febrero del 2020**

### **LA COMISIÓN**



.....

**Mg. Christian Mauricio Sánchez Cañizares**



.....

**Mg. Segundo Víctor Medina Paredes**

## **DEDICATORIA**

**A;**

Dios, por darme la oportunidad de vivir y darme salud para lograr mis objetivos, por estar junto a mí en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo mi periodo de estudio.

A mi madre y Padre, por su amor, por sus consejos, sus valores, por ser mi apoyo incondicional, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, en todo momento demostrándome su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento de mi capacidad e inteligencia.

A mi hermano, por todo su apoyo en el proceso de mi formación académica, siempre pendientes de mi bienestar dándome fortaleza para seguir adelante superándome, y enseñándome cada día el valor de la vida.

**Israel Tobias Morales Egüez**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a Dios, por haberme dado sabiduría y guiarme en el sendero correcto de la vida.

A mi familia por ser mi ejemplo para seguir, por apoyarme en cada decisión que tomo y por estar a mi lado en cada momento.

A la Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y permitirme ser una profesional en lo que me apasiona.

A todos mis maestros quienes depositaron su confianza en mí y supieron compartir sus sabios conocimientos y en el transcurso de mi formación profesional.

A mi directora de tesis la Mg. Janeth Del Carmen Barrera Cueva por su paciencia y por guiarme en cada paso de este proyecto.

Al Lic. Yorman Constante por asesorarme en la elaboración adecuada del trabajo de titulación.

A mis amigos por todo el apoyo y las experiencias vividas en el transcurso de mi vida estudiantil.

**Israel Tobias Morales Egüez**

## **INDICE**

<b>APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN.....</b>	<b>II</b>
<b>AUTORÍA.....</b>	<b>III</b>
<b>CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR .....</b>	<b>IV</b>
<b>APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.....</b>	<b>V</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>VI</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>VII</b>
<b>1.1 Antecedentes Investigativos .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Justificación .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Objetivos .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3.1 Objetivo General.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Materiales .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Métodos.....</b>	<b>5</b>
<b>2.2.1 Modalidad de la Investigación .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.2 Niveles o tipos de Investigación.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3 Población y Muestra .....</b>	<b>6</b>
<b>2.3.1 Población.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3.2 Muestra .....</b>	<b>7</b>
<b>4.1 Conclusiones .....</b>	<b>8</b>
<b>4.2 Recomendaciones .....</b>	<b>8</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>26</b>



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO CAUSADA POR LA CUARENTENA EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL U.E ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

**Autor:** Israel Tobias Morales Egüez

**Tutor:** Mg. Janeth Del Carmen Barrera Cueva

**Resumen:**

El presente trabajo de investigación titulado: “La actividad física y la prevención del sedentarismo causada por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato”, se lo realizó con el objetivo de investigar como la actividad física adecuada contribuye a la prevención del sedentarismo través de una guía de actividades que permite mejorar la calidad de vida en esta época de cuarentena. El estudio fue realizado mediante medios virtuales pues la crisis sanitaria no permite que el estudio se lo realice en el lugar de los hechos donde se encuentra el problema, también fue bibliográfico documental, exploratorio, descriptivo y correlacional de variables. La población que formo parte del estudio fueron 90 estudiantes. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación directa entre las variables investigadas, y se concluye que: La actividad física realizada correctamente influye de una manera positiva en el sedentarismo causado por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato de la U.E. Atahualpa Se espera que los resultados que se encuentren en esta investigación sean relevantes en futuros programas de actividad física.

**Palabras claves:** actividad, física, sedentarismo, cuarenta

# CAPITULO I

## MARCO TEORICO

### **1.1 Antecedentes Investigativos**

Con una respectiva revisión de antecedentes bibliográficos, se dan a conocer los diversos trabajos de investigación que serán un juicio para que se puedan establecer las bases de información del presente proyecto.

**Tema:** “EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR OSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD DE BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**Autor:** (Chifla, 2014)

#### **Conclusiones:**

- Llegamos a la conclusión que al momento de realizar una guía de actividades físicas podemos llegar a contribuir con un gran desarrollo de la condición física y mantener un gran estado físico en los parámetros que la persona debe de hacerlos.
- Se llego a una conclusión que se deben realizar ejercicios específicos de manera diaria y a su correcta práctica deportiva ya que conlleva a grandes beneficios para una vida cotidiana a largo plazo.
- Es de gran importancia poder mencionar que el mantenimiento para la condición física y práctica debe ser continua para evidenciar un mejoramiento para los propios estudiantes en el desempeño de sus actividades cotidianas y así logren una vida saludable.

**Tema:** “LA CUARENTENA POR EL ESTADO DE EMERGENCIA COVID 19 Y LAS EMOCIONES DE NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”

**Autor:** (Nuñez, 2020)

**Conclusiones:**

- Debido a la emergencia sanitaria por la cuarentena los niños muestran que esto trasciende de manera negativa en muchos de sus aspectos rutinarios observados mediante medios virtuales.
- Los niños necesitan poder desarrollarse en un medio donde ellos puedan interactuar físicamente con los demás niños y el trabajo que se hace por el uso de una plataforma virtual no garantiza que estos se desarrollen de una manera integral.
- Al llegar a contrastarse la información que se obtuvo mediante una ficha de observación que se les aplicó a los niños y la entrevista que se dirigió al personal docente, se llegó a evidenciar que sí existe una relación de causa y efecto en la educación virtual.

**Tema:** “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO.”

**Autor:** (Manzano, 2013)

**Conclusiones:**

- Los estudiantes de la unidad educativa los que no realizan ningún tipo de actividad tienden a ser sedentarios.
- Los estudiantes no se encuentran en ningún tipo de actividad en sus clases de educación física.
- En la actualidad los estudiantes no se dedican a realizar algún tipo de actividad física más se dedican a estar inmersos en la tecnología por ende no ejercen algún tipo de movimiento que les haga quemar calorías.
- Los estudiantes desconocen las consecuencias que pasan por el sedentarismo debido a que no han tenido charlas para que sepan cuidar de su aspecto físico.

**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”

**Autor:** (Viteri, 2010)

**Conclusiones:**

- Los mismos docentes llevan su vida de manera monótona, muy estresante y apretada con muchas carencias de actividad física diaria, que llega a dar como consecuencia una vida sedentaria.

- No existe un correcto control del tiempo, por parte de los padres de familia, ya que los padres se encuentran laborando en sus lugares de trabajo.

**1.2 Justificación**

El presente trabajo de investigación, por su contenido y esencia, es de gran **interés**, ya que el objetivo principal de la misma es analizar la actividad física que están realizando los estudiantes de primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa en este presente año por la emergencia sanitaria, siendo un proyecto novedoso ya que, permitirá velar por el desarrollo físico y motriz de los Estudiantes de primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa.

Es **factible** pues la institución a investigarse es de dominio público, lo cual nos permite obtener una mayor información realista y detallada; de la misma forma por su ubicación estratégica en un sector a las afueras de la ciudad

Teniendo una gran **importancia** pues está destinado a prevenir el sedentarismo, en un tiempo donde la humanidad está pasando por una crisis sanitaria como es el virus covid19 con la finalidad de obtener jóvenes y futuros adultos que entiendan la importancia de tener una vida activa, tanto física como intelectual en la sociedad.

Los **beneficiarios** serán los estudiantes de primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa, ya que por medio de esta investigación los estudiantes conocerán los riesgos de tener una vida sedentaria y mucho más con la emergencia sanitaria,

además de tener un conocimiento de cómo llevar una vida activa para su salud y bienestar. De igual manera fortaleciendo de una manera adecuada su cuerpo y su sistema inmunológico.

Siendo de gran **utilidad** para los docentes de cultura física que pueden utilizar esta investigación como una forma de enseñanza, con el objetivo de tener una vida más activa y menos sedentaria, especial mente en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Atahualpa.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

- Analizar la actividad física en tiempos de cuarentena que realizan los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Explicar la importancia de la actividad física a los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato.

- Establecer la importancia de realizar actividad física en los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato.

- Comprender la realidad actual del sedentarismo causado por la pandemia COVID 19 en los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato.

## CAPITULO II

### METODOLOGIA

#### 2.1. Materiales

<b>INSTITUCIÓN</b>	
Unidad Educativa “Atahualpa”	
Universidad Técnica de Ambato	
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>CANTIDAD</b>
Investigador	1
Tutor	1
Estudiantes	35
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>CANTIDAD</b>
Medios Tecnológicos	200 existente
Computadora	380 existente
Celular	200 existente
Internet	25.80
Cuadernos	1.50
Esferos	1
<b>AUTOGESTIÓN</b>	Todos los gastos que demande la ejecución y aplicación de la Investigación, serán asumidos por el Investigador, quien se encuentra en la posibilidad para la realización del trabajo Investigativo.

**Cuadro 1:** Materiales

**Elaborado por:** Israel Tobias Morales Egüez

#### 2.2. Métodos

Para el presente trabajo investigativo se ha logrado tomar en cuenta el enfoque cuali-cuantitativo, el cual se detallará a continuación.

Es **cualitativo**, debido a que se dará a conocer la realidad por la que pasan los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato

También llega a ser cuantitativo, debido a que puede ser analizado e interpretado sus datos numéricos,

### **2.2.1. Modalidad de la Investigación**

**2.2.1.1. Investigación de campo:** Por la situación actual de emergencia sanitaria causada por la pandemia COVID19 no se realizará este tipo de investigación, pero se trabajará con medios tecnológicos y salas virtuales como, Skype, zoom y googleforms para poder obtener los datos.

**2.2.1.2. Investigación Bibliográfico-documental:** Se hará uso de documentos indexados en las bases de datos; estudios, síntesis, artículos, etc., puesto que efectúa un proceso de abstracción científica referente al tema de investigación.

**2.2.1.3. Explicativo:** Busca correlacionar y describir la importancia del método inductivo en la enseñanza de la educación física. Su objetivo es analizar la metodología enfocada en el aprendizaje activo del estudiante la cual es usada en la enseñanza. Su realización supone el ánimo de contribuir al desarrollo del conocimiento científico.

### **2.2.2. Niveles o tipos de Investigación**

**2.2.2.1. Exploratorio:** El investigador llega a aplicar el método exploratorio, para así destacar puntos muy importantes, para así llegar a encontrar la metodología que es adecuada.

**2.2.2.2. Descriptivo:** Por la situación actual de emergencia sanitaria causada por la pandemia COVID19 no se realizó este tipo de investigación en el lugar de los hechos y debido a esto se utilizó medios virtuales para observar u analizar los resultados.

**2.2.2.3. Asociación de variables:** Permite al investigador relacionar que grado existe entre la variable independiente y la variable dependiente.

## **2.3 Población y Muestra**

### **2.3.1 Población**

La población que formara parte de esta investigación fue un total de 35 personas, que son los estudiantes de primero de bachillerato Unidad Educativa Atahualpa.

Población	Cantidad	Porcentaje
Alumnos	35	100%
TOTAL	35	100%

**Cuadro 2:** Población

Elaborado por: Israel Tobias Morales Egüez

### **2.3.2 Muestra**

Por ser la población pequeña y de fácil manejo, se procederá a trabajar en su totalidad, es decir 35 estudiantes, sin ser necesario de extraer muestra alguna.



## **CAPITULO III**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1. Conclusiones**

- Gracias a la aplicación de una guía de actividades físicas se pudo dar una mejor explicación y entendimiento de la importancia acerca de la actividad física a los estudiantes de primero de bachillerato de la U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato, así estos pueden evitar el sedentarismo, debido a que con esta pandemia no se les permite estar en la unidad educativa a la que pertenecen y realizar charlas acerca de este ámbito de salud.
- Después de aplicar por un período de tiempo determinado la guía de actividades físicas se les pudo establecer la importancia a los estudiantes de realizar actividad física para lograr mejorías en su salud siendo el sistema cardiovascular el más beneficiado y así mantenerse en forma.
- Fue necesario elaborar una guía de actividades físicas, con la ayuda de los docentes y escuchando las necesidades de los estudiantes y así estos eviten caer en el sedentarismo.

#### **4.2. Recomendaciones**

- Es necesario que los estudiantes realicen actividad física en sus hogares debido a que la pandemia no les permite ir a las unidades educativas y realizar sus clases de educación física y así evitar el sedentarismo.
- Es necesario llevar un control en la institución de los estudiantes por parte de los docentes de Educación Física y así conocer en que niveles esta su condición física en estas épocas de pandemia.
- Realizar una guía de actividades físicas encaminada a la mejoría de la salud y prevenir el sedentarismo en los estudiantes de primero de bachillerato por la pandemia.

**GUIA DE ACTIVIDADES FISICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO  
EN EPOCAS DE CUARENTENA**

## **PRESENTACIÓN**

La actividad física que deben de ser realizadas por parte de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Atahualpa del Cantón Ambato, tiene como finalidad prevenir el sedentarismo, ya que esta pandemia que atraviesa el mundo ha hecho que los estudiantes estén en cuarentena en sus hogares lo que imposibilita salir fuera de sus hogares a las instituciones educativas para realizar el gasto calórico que habitualmente estaban acostumbrados.

En esta sección se dará a conocer los ejercicios de actividad física que ayudaran a los estudiantes a mejorar su salud física para prevenir el sedentarismo. Para obtener resultados positivos esta guía debe ser fomentada por los docentes de educación física de la institución y así los estudiantes la apliquen en su día a día y no les afecte la cuarentena.

Los resultados de los estudiantes deben de archivarlos debidamente ya que se debe realizar un extenso estudio donde se puede verificar si la guía que se realizó está ayudando o no en la salud de los estudiantes.

Después de realizar esta introducción, se llega a poner en manifiesto esta respectiva guía de Actividades físicas para prevenir el sedentarismo en esta época de cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Atahualpa, la misma que servirá para futuras investigaciones y las nuevas guías de los docentes, alumnos y padres de familia para que progresen nuevas generaciones.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Desarrollar una guía de ejercicios para prevenir el sedentarismo en época de cuarentena mediante actividades físicas para los estudiantes del primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa del Cantón Ambato.

### **Objetivos Específicos**

- Socializar la guía de ejercicios para prevenir el sedentarismo en época de cuarentena mediante actividades físicas para los estudiantes del primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa del Cantón Ambato.
- Ejecutar la guía de ejercicios para prevenir el sedentarismo en época de cuarentena mediante actividades físicas para los estudiantes del primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa del Cantón Ambato.
- Evaluar una guía de ejercicios para prevenir el sedentarismo en época de cuarentena mediante actividades físicas para los estudiantes del primero de bachillerato de la unidad educativa Atahualpa del Cantón Ambato.

## **RESPONSABLES**

- Autoridades
- Investigador: Israel Morales
- Docentes

## ACTIVIDADES FISICAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN EPOCA DE CUARENTENA

### EJERCICIO 1

#### FONDOS ENTRE BANCOS

**DESARROLLO:** Para realizar el ejercicio de tríceps de fondos entre bancos debes colocar dos bancos paralelos. Sitúa las manos mirando hacia atrás, a la espalda, apoya las manos en el borde de uno de los bancos y los pies en el otro, de forma que el cuerpo quede suspendido en el vacío.

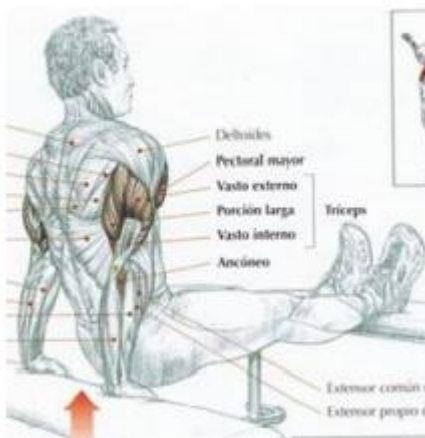
Inspira y realiza una flexión de los brazos dejando que el tronco se deslice hacia abajo, continúa con la extensión de los brazos llevando de nuevo el tronco hacia arriba a la posición inicial. Espira al finalizar el movimiento.

Repite el ejercicio.

Importante, las manos deben estar un poco más separadas que la altura de los hombros, procurar no abrir los codos hacia los lados, no subir los hombros hacia las orejas y no bajar más de 90 grados para evitar lesiones.

**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza de los tríceps.

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos.



## EJERCICIO 2

### LEVANTAMIENTO DE ESCAPULA

**DESARROLLO:** Nos recostamos en prono dorsal (boca arriba), Piernas flexionadas con el cuerpo y cabeza alineadas. Levantamos los brazos formando un ángulo de 90 grados con nuestro cuerpo. Las manos y los dedos deben estar estirados Levantamos ligeramente la escapula u omoplato de suelo mantenemos esta posición x 10 segundos y luego descendemos suavemente.

**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza en los romboides

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos.



### **EJERCICIO 3**

#### **PARED ESTATICA**

**DESARROLLO:** Necesita de una pared o una puerta clara para el ejercicio de la pared estática. De pie, con la espalda apoyada contra la pared. Levante los brazos hacia los lados para que sus brazos queden paralelos al suelo y se mantiene contra la pared. Doble los codos a 90 grados, de manera que el antebrazo se apuntaba en frente de usted. Desde esta posición, presione los codos hacia atrás contra la pared, pellizcar sus omóplatos juntos. Mantenga esta contracción, y luego relajarse brevemente antes de realizar la siguiente repetición.

**OBJETIVOS:** Trabajar el musculo romboides y desarrollarlo mediante la constante Repetición de series.

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos.



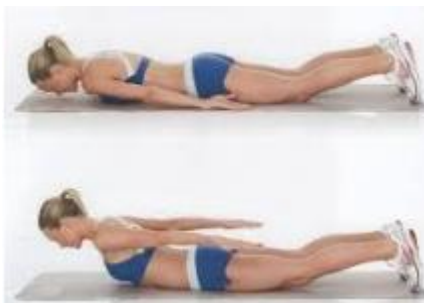
## EJERCICIO 4

### CONTRACCION NATACION

**DESARROLLO:** Acuéstese boca abajo con las piernas estiradas y los brazos hacia abajo a los lados con su la palma hacia el techo. Apriete los omóplatos y levante los hombros y el pecho en el suelo. Mantenga esta posición elevada, y luego baje lentamente el pecho y los hombros hacia abajo. Relájese por un momento antes de entrar en la siguiente repetición.

**OBJETIVO:** Desarrollar los músculos romboides

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos.





## EJERCICIO 5

### EXTENSION DE LOS DELTOIDES

**DESARROLLO:** Ponte sobre tus manos y rodillas en un tapete de yoga. Separa tus rodillas a la altura de tu cadera. Pon una almohada debajo de tus rodillas, si te duelen al arrodillarte. Pon tus manos debajo de tus hombros y levemente hacia el centro. Separa los dedos de tu mano derecha para que te brinden más soporte. Contrae los músculos del abdomen y concéntrate en mantener tu columna derecha conforme vas moviendo tu hombro. Dobla tu codo izquierdo y pon tu mano izquierda debajo de tu brazo derecho tan lejos como puedas, con la palma de la mano hacia arriba. Exhala y levanta tu hombro izquierdo de tal forma que quede perpendicular a tu espalda. Extiende tu antebrazo hasta que tu brazo quede completamente derecho y perpendicular a tu espalda

**OBJETIVO:** Desarrollar los músculos deltoides

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos.





## EJERCICIO 7

### PATADAS DE GLUTEO

**DESARROLLO:** Ahora ponte en cuatro patas apoyando tus rodillas en el suelo, si gustas puedes utilizar una colchoneta o toalla para no tallar tus rodillas y tus manos. Levanta la pierna izquierda con la rodilla doblada tan alto como te sea posible y mantén la posición por un minuto, baja tu pierna y apoya la rodilla, y repite el ejercicio con tu pierna derecha. Recuerda que debes sostener la posición por un minuto. Realiza 3 series de 10 levantamientos por cada pierna.

**OBJETIVO:** Tonificar los glúteos

**REPETICION:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos



## **EJERCICIO 8**

### **PUENTE**

**DESARROLLO:** Debes encontrarte recostada en una colchoneta, con los brazos extendidos, rodillas hacia arriba y elevar nuestra cadera y abdomen hacia arriba.

**OBJETIVO:** Tonificar los gemelos

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos



## EJERCICIO 9

### SENTADILLAS

**DESARROLLO:** Las sentadillas son un ejercicio simple que cualquiera puede hacer para fortalecer sus cuádriceps. Párate y coloca tus pies a más o menos 2 o 3 pies (60 o 90 centímetros) de distancia entre sí. Dobla lentamente tus rodillas y baja tu cuerpo a un ángulo de 90° de tus rodillas. Si no eres capaz de hacerlo, sólo ve tan abajo como puedas sin sobre-exigir tus músculos. Mientras tus cuádriceps se vuelvan más fuertes, serás capaz de ir un poco más abajo cada día hasta que, un día, te encontrarás en un ángulo de 90° de tus rodillas. Mientras bajas tu cuerpo, mantén la parte superior derecha, no te dobles. La parte superior de tu cuerpo puede intentar doblarse hacia adelante desde tu cintura, pero intenta mantener tu espalda y cintura derecha. Puedes añadir peso con mancuernas o algún objeto que lo sostengas en las manos. O ayudarte en una pared.

**OBJETIVO:** Desarrollar los cuádriceps

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos



## EJERCICIO 10

### PLIE

**DESARROLLO:** Los pies deben apuntar hacia afuera en un ángulo aproximado de 45°, sin forzar la articulación de la rodilla. Espalda recta con abdominal contraído. Baja lentamente la cadera, mientras inspiras, de modo que las rodillas apunten hacia el dedo gordo del pie, sin que en ningún momento los sobrepasen. Los muslos deben quedar paralelos al piso. Vuelve a la posición inicial lentamente expulsando el aire

**OBJETIVO:** Definir los aductores.

**REPETICIONES:** 3 Series de 15 repeticiones con intervalos de 3 minutos



**Matriz de Plan de Acción**

<b>FASES</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Resultados</b>
<b>Sensibilización</b>	<b>Concientizar a los docentes sobre la necesidad de la guía de actividades físicas para prevenir el sedentarismo.</b>	<b>Socializar</b>	<b>Humanos Materiales</b>	<b>Período 2019</b>	<b>Investigador</b>	<b>Docentes de la institución Concientizados sobre la importancia de la guía de Actividades físicas.</b>
<b>Planificar</b>	<b>Planificar las actividades que constan en la guía de actividades físicas.</b>	<b>Trabajos individuales</b>	<b>Humanos Materiales</b>	<b>Período 2019</b>	<b>Investigador</b>	<b>Docentes se capacitan sobre la aplicación de la guía de actividades físicas</b>
<b>Ejecución</b>	<b>Aplicar la guía de actividades recreativas físicas para prevenir el sedentarismo.</b>	<b>Realizar las actividades que constan en la guía</b>	<b>Humanos Materiales</b>	<b>Período 2019</b>	<b>Investigador</b>	<b>Estudiantes con mayor predisposición para los ejercicios de las actividades de la guía.</b>
<b>Evaluación</b>	<b>Monitorear y evaluar la guía de actividades físicas para prevenir el sedentarismo.</b>	<b>Aplicación de técnicas de instrumentos de evaluación</b>	<b>Humanos Materiales</b>	<b>Período 2019</b>	<b>Investigador</b>	<b>Existe una gran mejora en prevención del sedentarismo en los estudiantes</b>

### Administración de la Propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
<p style="text-align: center;"><b>UNIDAD EDUCATIVA “ATAHUALPA”</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Autoridades</b></p>	<p><b>Organizar y proyectar la socialización de la propuesta, así como la persecución de la aplicación</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>\$ 600,00</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Autofinanciamiento</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Investigador</b></p>	<p><b>Capacitar la propuesta y coordinar su difusión</b></p>		
	<p style="text-align: center;"><b>Docente</b></p>	<p><b>Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad</b></p>		



## Evaluación de la Propuesta

En la Evaluación de la propuesta, se establecerá si las actividades físicas que se aplicaron llegaron a cumplir los objetivos propuestos.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Par evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué persona?	De los docentes
¿Sobre qué aspecto?	Las actividades físicas y prevención del sedentarismo
¿Quien?	Israel Morales
¿Cuándo?	Período 2020
¿Dónde?	Unidad Educativa “Atahualpa”
¿Cuántas veces?	1 vez
¿Qué técnicas?	Ficha de Observación
¿Con qué?	Criterios de evaluación
¿En qué situación?	Durante las actividades en las clases de Cultura Física mediante medios virtuales

## **Bibliografía**

- Chifla, C. (2014). *EL SEDENTARISMO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL CICLO BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR OSCAR EFRÉN REYES DE LA CIUDAD DE BAÑOS PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato: U.T.A.
- Manzano, W. (2013). *INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO*. Ambato: U.T.A.
- Nuñez, M. (2020). *LA CUARENTENA POR EL ESTADO DE EMERGENCIA COVID 19 Y LAS EMOCIONES DE NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS*. AMBATO: U.T.A.
- Viteri, M. (2010). *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*. Ambato: U.T.A.