



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

**TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

TEMA:

“GIMNASIO EN CASA CON MATERIALES RECICLABLES Y DE USO COMÚN PARA
LA ACTIVACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RAFAEL SUAREZ EN EL AÑO
2020-2021”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad
de Licenciatura En Educación Física

AUTOR(A):

Galeano Pabón Luis Fernando

DIRECTOR(A):

MSc. Washington Fabián Suasti Velasco

Ibarra-2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100399325-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Galeano Pabón Luis Fernando		
DIRECCIÓN:	Capitán Espinoza de los Monteros		
EMAIL:	lfgaleanop@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2-512-773	TELÉFONO MÓVIL:	09991325682

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“GIMNASIO EN CASA CON MATERIALES RECICLABLES Y DE USO COMÚN PARA LA ACTIVACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RAFAEL SUAREZ EN EL AÑO 2020-2021.”
AUTOR (ES):	Galeano Pabón Luis Fernando
FECHA: DD/MM/AAAA	06-04-2022
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Washington Fabián Suasti Velasco

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 06 días del mes de abril de 2022

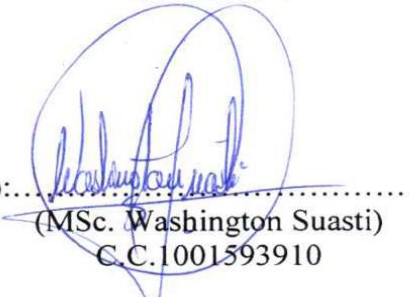
EL AUTOR:

Luis Fernando Galeano Pabón

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación “Gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez en el año 2020-2021.” elaborado por Galeano Pabón Luis Fernando, previo a la obtención del título de licenciado en Educación Física, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f): 
(MSc. Alicia Cevallos)
CC. 1707535033

(f): 
(MSc. Washington Suasti)
C.C.1001593910

(f): 
(MSc. Vicente Yandún)
C.C.: 1001684685

CERTIFICADO DEL TUTOR


CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

MSc. Washington Suasti, director de Trabajo de Grado desarrollado por el señor estudiante
GALEANO PABÓN LUIS FERNANDO

CERTIFICA

Que, el Proyecto de Trabajo de grado titulado “gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez en el año 2020-2021.” ha sido elaborado en su totalidad por el señor estudiante Galeano Pabón Luis Fernando, bajo mi dirección, para la obtención del título de Licenciatura en Educación Física. Luego de ser revisada, considerando que se encuentra concluido y cumple con las exigencias y requisitos académicos de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología Carrera de Educación Física, autoriza su presentación y defensa para que pueda ser juzgado por el tribunal correspondiente.

Ibarra, 06-04-2022



MSC. Washington Suasti.

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios, mi madre Rosa, abuelita Antonieta quienes fueron un gran apoyo emocional durante el tiempo en que desarrollaba el presente trabajo de grado.

A mi tutor de tesis MSc. Washington Suasti, quien me apoyo y alentó para continuar, cuando parecía que me iba a rendir, quien nunca desistió al enseñarme, aun sin importar que muchas veces no ponía atención en clase, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

A los opositaron quienes estudiaron mi tesis y la aprobaron.

A todos los que me apoyaron para escribir y concluir esta tesis.

A todas las personas que mencioné son a quienes va dedicado mi trabajo de grado, pues es a ellos a quienes agradezco su tiempo, paciencia y su apoyo incondicional.

Fernando

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecir mi vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me ha inculcado.

Agradezco a cada uno de los docentes de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses y la Universidad Técnica del Norte, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de la profesión, de manera especial, al MSc. Suasti Velasco Washington Fabián tutor del proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, de igual manera a mis opositores la MSc. Cevallos Campaña Alicia Magdalena y MSc. Yandún Yalamá Segundo Vicente y a los estudiantes de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses por su valioso aporte para la investigación.

Fernando

RESUMEN

“Gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez en el año 2020-2021”

Autor: Galeano Pabón Luis Fernando

Tutor: MSc. Washington Suasti Velasco

El presente trabajo de investigación se orienta en la elaboración de una propuesta gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez en el año 2020-2021.

Este trabajo se lo realizó con el fin de mejorar la poca activación física que tienen los estudiantes, por medio de un gimnasio casero en casa, el cual tuvo como objetivo principal mejorar el estado físico, mental de los adolescentes. En la primera parte, se describe el tema del proyecto de investigación, el planteamiento del problema, los objetivos tanto el general como los específicos y la metodología a usarse en este trabajo de grado. En el Capítulo I, se detalla la fundamentación teórica que es la base que sustenta al tema de investigación establecido en cuatro pautas principales, la primera todo lo referente a un gimnasio casero, la segunda todos los elementos o instrumentos caseros que pueden crearse de materiales reciclables o de uso común, la tercera sitios para ejercitarse y la última las actividades físicas que pueden realizarse en un gimnasio, así como sus tipos. En el Capítulo II, se detalla el diagnóstico de la situación actual para entender la viabilidad de este proyecto de investigación por medio de una encuesta realizada al público meta con el fin de analizar los resultados y discutir sobre los mismos. Finalmente, en el Capítulo IV, se realizó doce planes de trabajo de actividades físicas en casa, la parte inicial está enfocado en actividades cardiovasculares o aeróbicas, el segundo como parte principal del plan de trabajo donde existen rutinas de fuerza y la tercera se llama vuelta a la calma con actividad de flexibilidad y ejercicios de respiración permitiendo de esta manera una mejora continua de los estudiantes de 9 no año de educación básica superior. Dando como resultado si se llegase a aplicar la propuesta el mejoramiento del estado de salud, física y educación en los involucrados de este proyecto de investigación.

Palabras clave:

Gimnasio, Materiales, Reciclables, Planes de trabajo, Activación Física.

ABSTRACT

"Home gymnasium with recyclable and commonly used materials for the physical activation of the students of the ninth years of Basic Education of the Rafael Suarez Educational Unit in 2020-2021".

The present research work is oriented to the elaboration of a proposal for a home gym with recyclable materials and of common use for the physical activation of the students of the ninth years of basic education of the Rafael Suarez Educational Unit in the year 2020-2021.

This work was carried out with the purpose of improving the little physical activation that the students have, by means of a home gym at home, which had as main objective to improve the physical and mental state of the adolescents. In the first part, the topic of the research project, the problem statement, the general and specific objectives and the methodology to be used in this degree work are described. In Chapter I, the theoretical foundation is detailed, which is the basis that supports the research topic established in four main guidelines, the first one everything related to a home gym, the second one all the elements or homemade instruments that can be created from recyclable materials or of common use, the third one sites to exercise and the last one the physical activities that can be performed in a gym, as well as their types. In Chapter II, the diagnosis of the current situation is detailed in order to understand the feasibility of this research project through a survey of the target public in order to analyze the results and discuss them. Finally, in Chapter IV, six work plans of physical activities at home were made, the initial part is focused on cardiovascular or aerobic activities, the second as the main part of the work plan where there are strength routines and the third is called return to calm with flexibility activity and breathing exercises thus allowing a continuous improvement of students of 9 no year of higher basic education. If the proposal were to be applied, it would result in the improvement of the health, physical and educational state of those involved in this research project.

Keywords:

Home gym, Recyclable Materials, Physical Activation, work plans, health.

ÍNDICE

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN	ii
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
ÍNDICE DE ANEXOS	xiv
INTRODUCCIÓN	16
Motivos de la Investigación	16
Problema de la Investigación	16
Justificación.....	18
Impactos de la Investigación	19
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
Problemas o Dificultades Presentadas	20
CAPÍTULO I	22
1. MARCO TEÓRICO	22
1.1. Gimnasio Casero.....	22
1.2. Gimnasio con Materiales Reciclables para Ejercicios Caseros	23
1.2.1. Balones Medicinales	24

1.2.2.	<i>Bancos</i>	24
1.2.3.	<i>Bandas de Resistencia</i>	24
1.2.4.	<i>Palos de Escoba</i>	25
1.2.5.	<i>Pesas</i>	25
1.2.6.	<i>Rodillo de Espumas</i>	26
1.2.7.	<i>Sacos o botellas de Arena</i>	26
1.2.8.	<i>Sogas</i>	26
1.2.9.	<i>Escaleras</i>	26
1.3.	Gimnasios Calisténicos en Casa	27
1.3.1.	<i>Abdominales</i>	27
1.3.2.	<i>Dominadas</i>	28
1.3.3.	<i>Flexiones</i>	28
1.3.4.	<i>Trabajo de bíceps</i>	28
1.3.5.	<i>Trabajo de cuádriceps</i>	29
1.3.6.	<i>Trabajo de glúteos</i>	29
1.3.7.	<i>Trabajo de pantorrillas</i>	29
1.3.8.	<i>Trabajo de pecho</i>	30
1.4.	Actividades Físicas	30
1.5.	Sitios para Ejercitarse	30
1.5.1.	<i>Lugares Abiertos</i>	31
1.5.2.	<i>Lugares Cerrados</i>	31
1.6.	Actividad Física Cardiovasculares o Aeróbicas	31
1.6.1.	<i>Bailo Terapia</i>	32
1.6.2.	<i>Burpees</i>	32
1.6.3.	<i>Caminata</i>	33
1.6.4.	<i>Correr</i>	33
1.6.5.	<i>Saltar Soga</i>	33

1.6.6.	<i>Manejar Bicicleta</i>	34
1.7.	Actividad Física de Fuerza o Resistencia Muscular	34
1.7.1.	<i>Ejercicios con Bandas Elásticas de Resistencia</i>	35
1.7.2.	<i>Ejercicios con Peso Corporal</i>	35
1.7.3.	<i>Levantamiento de pesas</i>	35
1.8.	Actividad Física de Flexibilidad.....	36
1.8.1.	<i>Hacer Rodar un Cilindro de Goma de Espuma o una Bola Medicinal por los Músculos.</i> 37	
1.8.2.	<i>Estiramiento</i>	37
CAPÍTULO II.....		38
2.	METODOLOGÍA.....	38
2.1.	Enfoque.....	39
2.1.1.	<i>Investigación Cualitativa</i>	39
2.2.1	<i>Investigación Bibliográficas</i>	39
2.2.2	<i>Investigación de Campo</i>	40
2.2.3	<i>Investigación Descriptiva</i>	40
2.2.	Métodos de Investigación.....	40
2.2.1.	<i>Método Inductivo</i>	40
2.2.2.	<i>Método Deductivo</i>	41
2.2.3.	<i>Método Estadístico</i>	41
2.2.4	<i>Método Sintético</i>	41
2.3	Técnicas e instrumentos de la investigación.....	42
2.3.4	<i>Encuesta</i>	42
2.4	Preguntas de Investigación y/o Hipótesis	42
2.5	Matriz de Operacionalización de Variables o Matriz de Diagnostico.....	42
2.6	Participantes.....	43
2.6.4	<i>Población</i>	43

2.6.5 Muestra	44
2.7 Procedimiento y Plan de Análisis de Datos	44
CAPÍTULO III.....	46
3. ANÁLISIS Y DISCUSION	46
3.1. Encuesta aplicada a los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa “Rafael Suarez”... 46	46
CAPÍTULO IV.....	56
4.1. Título de la Propuesta	56
4.2. Datos Informativos.....	56
4.3. Objetivos	56
4.3. 1. Objetivo General.....	56
4.3.2. Objetivos Específicos.....	57
4.4. Justificación	57
4.5. Desarrollo de la propuesta	58
Conclusiones.....	71
Recomendaciones	72
Glosario.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla: 1	44
Tabla N° 2	46
Tabla N° 3	47
Tabla N° 4	48
Tabla N° 5	49
Tabla N° 6	50
Tabla N° 7	51

Tabla N° 8	52
Tabla N° 9	53
Tabla N° 10	54
Tabla N° 11	55

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	42
Cuadro N° 2	59
Cuadro N° 3	60
Cuadro N° 4	61
Cuadro N° 5	62
Cuadro N° 6	63
Cuadro N° 7	64
Cuadro N° 8	65
Cuadro N° 9	66
Cuadro N° 10	67
Cuadro N° 11	68
Cuadro N° 12	69
Cuadro N° 13	70

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS	80
ANEXO 2. MATRIZ DE COHERENCIA.....	81
ANEXO 3. MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN.....	82
ANEXO 4 MATRIZ DE RELACIÓN DIAGNOSTICA	83
ANEXO 5 ENCUESTA.....	84
Anexo 6 GIMNASIO HECHO EN CASA	87
ANEXO 7 CERTIFICADO DE VALIDACIÓN 1	88
ANEXO 8 CERTIFICADO DE VALIDACIÓN 2	89
ANEXO 9 SOLICITUD DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS	90
ANEXO 10 CERTIFICACIÓN DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS.....	91

INTRODUCCIÓN

Motivos de la Investigación

La pandemia de COVID-19 ha hecho que muchas personas, es decir la mayoría de manera forzosa tengan que acatar las órdenes de confinamiento es decir quedarse en casa y permanecer sentados por más tiempo de lo habitual.

Esta situación se ha tornado difícil y cuesta continuar con las actividades deportivas habituales, para aquellos que tienden a hacer ejercicio con menos frecuencia, la situación es aún más grave. Adicional a esto, se deben enfatizar en los siguientes puntos. Todos los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o alta todos los días y durante al menos 3 días a la semana. Esto debe incluir actividades para fortalecer los músculos y huesos. (Organización Mundial de la Salud, 2020, pág. 1)

Es por los motivos mencionados anteriormente que se realizó este estudio de investigación para observar la realidad social de esta época en el contexto COVID-19, en la que ha aumentado el número de niños y jóvenes que dejan de practicar deporte, lo que lleva a un estilo de vida sedentario, que posteriormente conlleva un aumento de la tasa de obesidad infantil, problemas de salud y muchas otras cosas más que acaban por completo con la vida de los mismos.

En este caso especial, el tema seleccionado Gimnasio en casa usando materiales reciclables y de uso común para la activación física. Se define como una alternativa viable para combatir o lograr solucionar estos problemas de ámbito social, dentro de La Unidad Educativa Rafael Suárez exactamente en sus novenos cursos cuya población ronda entre los 13 y 14 años de edad. Logrando con esta investigación una alternativa que promueva el deporte, con una inversión muy baja en tema de costos, pues se lo realiza con materiales reciclables.

Problema de la Investigación

La Unidad Educativa Rafael Suarez fue fundada el 13 de octubre de 1981, construida por el Banco Ecuatoriano de la Vivienda, como anexo a la ciudadela "Los Ceibos" y donada por el Ministerio de Educación y desde entonces ha generado estudiantes capacitados y preparados en el ámbito educativo. (Unidad Educativa Rafael Suárez Meneses, 2019, pág. 1)

Las principales razones en tiempos de pandemia radica en los siguientes factores: Los estudiantes carecen de una cultura de ejercicio físico en casa, carencia de actividad física de la juventud institucional por problema del COVID-19, una salud inestable, una mente pobre que desencadenan problemas psicológicos como: ansiedad e insomnio, en el aspecto social encontramos: dificultades para comunicarse y socializar con los demás e incluso con los mismos familiares de casa, en el aspecto físico de igual manera se menciona las siguientes efectos por la falta de actividad física: falta de masa muscular, desorganización muscular, rigidez muscular, de igual manera el mal uso del tiempo libre en prologando equipos electrónicos y un apego a redes sociales, el no tener los instrumentos necesarios para hacer ejercicio, y por último la falta de lugares específicos como gimnasios para actividades físicas.

El problema en definitiva de esta investigación es buscar una solución adecuada que facilite o permita contrarrestar los principales problemas que son causados en los estudiantes de 9 no año debido a su baja activación física, usando una estrategia innovadora pero a la vez efectiva que es crear un gimnasio casero con materiales reciclable o de uso común, con el fin de mejorar la calidad de vida del adolescente: salud, contrarrestar el sedentarismo, activación de los músculos, hacer buen uso del tiempo libre y elevar su autoestima, afectado en estas cuarentenas, todo esto acompañado de un plan de actividades físicas que infieren en el gimnasio casero antes mencionado.

Esta investigación no solo se apoya en el trabajo de la muestra, sino que también requiere del esfuerzo conjunto de los padres y profesores de educación física institucionales. Por lo tanto, de esta forma, lograremos resultados positivos en la mejora de la vitalidad física de nuestros jóvenes.

El impacto social esperado de esta investigación es promover todos los beneficios de una vida sana basada en la actividad física y la práctica del ejercicio, logrando prevenir muchos problemas de la salud, obteniendo mejoras en los niveles de atención y razonamiento, y lo más importante, se fomenta a los jóvenes a reciclar, y de paso aportar un granito de arena al tema de la protección del medio ambiente. Con base en estos factores y el proyecto de investigación a utilizar, asumiremos, una solución completa, o por lo menos una solución a casi todos los problemas de inactividad física.

Además, esto será de gran ayuda para los estudiantes de la carrera de licenciatura en Educación Física, porque tendrán una base para ayudarlos a darse cuenta las varias razones por las cuales los jóvenes tienden a dejar el ejercicio físico, concientizando dentro de los mismos sobre la importancia de mantenerse activos, logrando motivarlos a hacer ejercicio y vivir una vida sana.

Justificación

“La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener una buena salud. Al mejorar las funciones de muchos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y / o tratar muchas afecciones de salud física y mental” (Alvira, 2011).

Cuando están activos, los músculos producen compuestos que mejoran la función del sistema inmunológico y reducen la inflamación. Por tanto, la actividad física fortalece los dos procesos biológicos que responden a la infección. Aunque no hay investigaciones sobre los efectos del ejercicio en los pacientes con COVID-19, los efectos de la actividad física sobre la inmunidad, la inflamación y las infecciones respiratorias virales se han documentado completamente. (Pernille, 2017, pág. 1)

El ejercicio también puede fortalecer los huesos y los músculos, mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la salud. En los ancianos, las actividades que mejoran el equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y lesiones.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas diarias y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora el estado de ánimo general. (Organización Mundial de la Salud, 2020, pág. 1)

La presente investigación se relaciona con la activación física y sus efectos positivos en la salud de los adolescentes del 9 no año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez

Meneses paralelos A, B y C, mediante una estrategia innovadora como lo es un gimnasio casero, incentivando de esta manera también a generar una conciencia de reciclaje y un pensamiento verde entre los estudiantes de la Unidad Educativa, logrando eliminar de esta manera efectos negativos en contra de la salud de los adolescentes y sus predominantes factores causantes y consecuentes producidos en estas épocas de pandemia debido a la inactividad física.

El beneficiario directo de esta investigación será la Unidad Educativa ya que se conseguirá establecer un correcto estado de salud dentro de los estudiantes de 9 no año en los cuales se enfoca esta investigación, por lo tanto, se obtendrá, una activación que permitirá reducir el sedentarismo en los jóvenes, de qué manera, se lo realizara por medio de un lugar adecuado para la actividad física dentro de casa el cual es su gimnasio casero. De la misma manera, los beneficiarios indirectos serán los padres de familia de los educandos que gozarán del estado óptimo de salud de sus hijos cumplimiento sus requerimientos y expectativas.

Por lo tanto, la importancia de crear un gimnasio en casa con materiales reciclables facilitara minimizar desperdicios, aprovechar recursos en instrumentos de ejercicio, optimizar la salud de los estudiantes, todo esto enfocados en cumplir con los requerimientos y estándares propuestos por la Unidad Educativa permitiendo generar una cultura de mejora continua referente a su estado físico entre todos los involucrados.

Impactos de la Investigación

Se genera un impacto sociocultural y ambiental pues se incidirá a corto, mediano y largo plazo, en el impacto sociocultural hacemos referencia en los cambios de hábitos en el consumo de productos alimenticios, en su actividad deportiva, beneficiando a los estudiantados de la Unidad Educativa con la reducción de problemas de enfermedades causadas por la poca o carencia activación física en los antes mencionado.

En el impacto ambiental, el principal cambio será el correcto uso o manejo de materiales que antes se desechaban reutilizando los mismos de una manera creativa y a la vez aportando un nuevo ciclo de vida a productos que generalmente se convierten en basura u objetos obsoletos. Además, la generación de este proyecto de investigación permitirá crear un lugar específico para

realizar deportes como lo es un gimnasio, generando un pensamiento verde en los estudiantados y creando un hábito de mejora continua en su estado físico beneficiando de esta manera su salud.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física en los estudiantes de 9º año de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra en el año 2020-2021.

Objetivos Específicos

- Identificar los materiales reciclables y de uso común para la elaboración de un gimnasio en casa para los estudiantes del 9no año de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra en el año 2020-2021.
- Diagnosticar su actividad física con un gimnasio innovador en casa dentro del ámbito de su situación actual o tiempos de pandemia a los estudiantes del 9no año de educación de la Unidad Educativa Rafael Suarez
- Elaborar planes de trabajo físico utilizando el gimnasio casero generado con materiales reciclables que permitan a los estudiantes del 9no año de la Unidad Educativa mejorar su activación física

Problemas o Dificultades Presentadas

En la presente investigación la mayor dificultad encontrada fue la de no poder encontrarse de manera regular con los involucrados tanto estudiantes investigados, profesores y familiares de los mismos.

Se dio a notar la dificultad de poder interactuar con los docentes que trabajan en la investigación con un total de 107 estudiantes, debido principalmente al tema de la emergencia

sanitaria que trasciende en todo el mundo, y ha causado tantos problemas en la población, ya que debido a todo lo antes mencionada no se podía establecer un horario adecuado donde ambas partes pudieran dialogar sobre el tema a tratar, mientras que por otro lado en ciertos aspectos se podía dar a notar el desinterés y por ende poca colaboración de ciertas partes.

De igual forma el tema de jornadas laborales u otras actividades cotidianas a veces impedían el desarrollo continuo del trabajo investigado.

Resaltar también la cooperación y colaboración en todo momento de la Dirección del Colegio y algunos profesores.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Gimnasio Casero

Dentro de los límites impuestos por la biología y la genética, el cuerpo se produce socialmente, culturalmente. En los gimnasios mediante el ejercicio los sujetos trabajan, tallan, moldean sus cuerpos, obteniendo como resultado un producto sintetizado en base a pautas sociales y culturales. Entonces, dentro de ciertos límites, el cuerpo es: plástico, deformable y cambiante.

Se puede observar el número de gimnasios que hasta la actualidad están operando. Existen varios tipos: grandes, pequeños, caros, baratos, femenino o mixto. También hay diferentes servicios, tecnologías y máquinas disponibles.

El cuerpo que trabaja en el gimnasio cumple la función simbólica de denotar un uso moralmente correcto del tiempo: disciplina, trabajo duro, resistencia y seguridad. Pero esta función simbólica se inscribe en la lógica de la jerarquía del cuerpo y se esconde constantemente detrás de su función de uso, y sirve de coartada.

El gimnasio no solo permite desarrollar un cuerpo deseable y cumplir con el imperativo de lo moralmente correcto con respecto al cuidado del mismo, permite además ganar esa comodidad que se traduce en la soltura de sus movimientos.

El trabajo del cuerpo en los gimnasios no implica su represión, sino la posibilidad de reconstruirlo y de crear un modo de ser a través de determinadas prácticas de libertad.

En los gimnasios no solamente se trabaja el cuerpo, se trabaja cumpliendo con ciertas pautas de comportamiento (regularidad, dieta, cuidados) una moralidad que

se plasma en el propio yo. De esta forma el sujeto “estiliza su vida” para sí mismo y para los demás. (Echagüe & Miranda, 2017, pág. 1).

Estos tipos de gimnasios son lo que se basan más en el ingenio de las personas pues se enfoca en crear un lugar específico con características adecuadas para realizar actividades deportivas, con la ventaja de que se adapta a tu horario y puedes usarlo las veces que sea a un coste cero.

Para algunas personas, ir al gimnasio es difícil, ya sea porque no hay suficiente tiempo y dinero, o porque no hay un gimnasio cerca de su casa; sin embargo, una alternativa muy efectiva para conseguir un cuerpo sano y en forma es crear uno en su interior dentro de su propia casa.

Las principales características de un gimnasio casero pueden ser las siguientes según manifiesta Hernández (2019):

- Elija un espacio de piso plano y duro. Puedes conseguir una esterilla de yoga para amortiguar tus movimientos.
- Si planea agregar saltos a sus actividades diarias, recuerde que el techo debe ser alto para hacerlo.
- La habitación debe tener una ventilación adecuada para evitar sofocos y molestias.
- Obtén diferentes artículos que usarás en tus actividades diarias, como tubos elásticos, peso muerto (mancuernas), balones de estabilidad (para abdominales, sentadillas), rodillos de espuma, cuerdas.
- Cuando haga ejercicio en casa, puede invitar a toda la familia a hacer ejercicios juntos para que sea más divertido jugar. (p. 1)

1.2. Gimnasio con Materiales Reciclables para Ejercicios Caseros

Lo más importante antes de comenzar a crear un gimnasio en casa con artículos reciclados es establecer nuestros objetivos para saber lo que debemos crear.

Se conoce que para realizar ejercicios cardiovasculares no se necesita de equipamiento. El internet está repleto de guías para hacer ejercicios de cardio de alta y baja intensidad.

Ejercicios de fuerza o aeróbicos son algunas de las disciplinas que es posible practicar sin ningún tipo de equipo, lo que ayuda a colaborar con el medio ambiente.

1.2.1. Balones Medicinales

La pelota de fitness es un elemento que se encuentra tradicionalmente en las escuelas y la mayoría de los gimnasios y salas de fitness, y se utiliza para aprender cursos de educación física.

Esta es una herramienta muy útil que puede ejercitar todo tu cuerpo. En cuanto al tamaño, puede tener múltiples pesos, y múltiples tamaños, por lo que podemos encontrar 3 de 5, o incluso 10 kg y 12, y pueden ser más pequeños o más grandes, se utilizan para brindar inestabilidad o estabilidad, tirar, rodar o afinar.

De acuerdo con la publicación de Apta Vital Sport (2020) afirma que: “Lógicamente hablando, cuanto más pesada es la pelota, mayor es el esfuerzo, aunque si se la usa como punto de apoyo, traerá inestabilidad, lo que hará trabajar más” (p. 1) Por ende, este tipo de instrumento deportivo es de suma utilidad para diferentes ejercicios y se lo puede adaptar de manera eficaz con cualquier balón que se encuentre en casa.

1.2.2. Bancos

Es un instrumento con el que se cuenta en casa que permitirá realizar ejercicio, poder tener un desnivel en el piso en donde se está trabajando, hay algunos en madera, plástico, metálicos, se puede usar para saltar, o ejercitar las piernas.

Cualquier tipo de silla es adecuada para hacer ejercicio en casa. Podemos usar uno para hacer varios ejercicios. Si nos sentamos en el borde y levantamos las rodillas hasta el pecho, ya estamos ejercitando nuestros músculos abdominales. Si nos acostamos en el suelo y apoyamos los talones en el asiento, podemos hacer abdominales para ejercitar la parte inferior del abdomen. Estas sillas también son excelentes para hacer fondos, eliminando así los brazos caídos. (Mega Shop, 2019, pág. 1)

1.2.3. Bandas de Resistencia

Las bandas de resistencia se han convertido en instrumentos de fácil adquisición lo que permiten y facilitan ejercitar el cuerpo, hacer actividad física y mejorar la salud.

Esos costosos objetos pesados se pueden reemplazar con bandas de resistencia, que pueden estar hechas de cualquier banda de goma gruesa o cuerdas elásticas que tengamos en la casa. Solo necesitamos un lugar para colocarlos para luego simular el movimiento de la máquina de fuerza. Cuanto más acortemos la liga, aumentará la intensidad. (Mega Shop, 2019, pág. 1)

Para este tipo de instrumento se puede tomar en cuenta artículos cuya elasticidad sea adecuada y de esta manera facilite la realización de los ejercicios.

1.2.4. Palos de Escoba

Este instrumento para hacer ejercicio, se lo puede tener de manera fácil en casa no es caro, es reusable y se encuentra al alcance de todos.

Los palos de escoba pueden ser usados como una barra de entrenamiento pues tienen el mismo diseño ergonómico que permite o facilita realizar ejercicios que trabajan tanto espalda como torso superior por medio de actividades como flexiones, pasos laterales, elevaciones, etc.

1.2.5. Pesas

Sin lugar a dar paso a gastos elevados en casa se puede contar con instrumentos que sirvan de pesas, los cuales pueden ser botellas, fundas plásticas, tarros de pintura, todos estos reciclados.

Cualquier paquete de 1 kg en nuestro hogar o habitación puede ser un sustituto perfecto de mancuernas y placas de peso, así como de un libro o una botella de 1 litro.

Con estos podemos realizar cualquier ejercicio de fuerza, desde el cual se trabajará bíceps, pectorales y hombros. (Mega Shop, 2019, pág. 1)

1.2.6. Rodillo de Espumas

Es un rodillo rígido de goma que permite la ejecución de una serie de ejercicios que benefician la salud, debe ser rígido, fácil de transportar, se usa para terapias de recuperación y calentamiento.

“Se han vuelto muy populares por su versatilidad deportiva, pero también se puede replicar uno de ellos a un menor costo, envolviendo un tubo de PVC con una toalla, se puede reproducir el eje de espuma” (Mega Shop, 2019, pág. 1).

1.2.7. Sacos o botellas de Arena

Los sacos o costales comúnmente conocidos son de material sintético, es plástico tejido sirven para guardar hortalizas, verduras los hay de cabuya o yute, los cuales si se llenan de arena servirán de pesa para hacer ejercicio; las botellas vacías de agua o jugos procesados también sirven como pesas, así se recicla se ayuda al medio ambiente y a la economía del hogar.

“Si se tiene algunas bolsas o botellas sin usar, solo se necesita llenarlas con arena o grava y luego sellar sus aberturas. Estos serán muy adecuados para sacos de arena o levantar objetos pesados” (Mega Shop, 2019, pág. 1).

1.2.8. Sogas

Una soga es una cuerda en la que uno de sus extremos es anudado de tal manera que se crea una forma ovalada.

Normalmente la soga es un instrumento de ejercicio con el cual se puede realizar varias actividades entre las que más destacan son los denominados saltos en el mismo sitio.

1.2.9. Escaleras

Solo unos pocos pasos son suficientes para el ejercicio cardiovascular. Los ejercicios de escalonamiento incluyen saltar hacia arriba y hacia abajo en los escalones, que pueden quemar muchas calorías. Si nuestra casa no tiene escalones, un cajón duradero será suficiente.

“También es importante recordar que la dieta es la base de cualquier objetivo de entrenamiento, por ende, es recomendable beber mucha agua todos los días” (Mega Shop, 2019, pág. 1). Adicional a lo antes mencionado se debe percatar que la superficie de las gradas sea la adecuada y facilite la realización de actividades en la misma.

1.3. Gimnasios Calisténicos en Casa

Al contar con espacios amplios dentro de casa se facilita la ejecución de varios ejercicios que permiten mantener el organismo activo y mejorar la salud.

Los gimnasios de calistenia son aquellos que permiten realizar este tipo de disciplina el cual es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo. La palabra proviene del griego kalos (belleza) y sthenos (fortaleza). El objetivo es la adquisición de fuerza y belleza en el ejercicio. Es la belleza que tiene el cuerpo en movimiento. (Fisio Online, 2019, pág. 1)

Es evidente que tener un espacio adecuado para la actividad física es fundamental para programar ejercicios o planes calisténicos son con tu propio peso corporal, con una buena imaginación y un buen uso de aplicaciones, navegar en el internet para obtener información de este tipo de ejercicios ayudarían al buen uso del tiempo libre para ejercitarse.

1.3.1. Abdominales

Para realizar este tipo de ejercicio no es necesario de grandes medidas de espacio, con que se tenga una alfombra o un lugar liso en donde poder recostarse ya es suficiente para poder ejercitarse.

Los ejercicios abdominales son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona. Antes de la tonificación, es necesario eliminar la grasa que recubre dichos músculos, a través del ejercicio aeróbico y de una alimentación saludable. (La Bolsa Del Corredor, 2018, pág. 1)

1.3.2. Dominadas

Es un ejercicio de gimnasia deportiva muy popular y fundamental para aumentar la fuerza, es un ejercicio que se emplea en todos los deportes, se incluyen en todas las pruebas para opositores, siendo uno de los ejercicios más arduos de destacar.

Las dominadas, se trata de un ejercicio de gimnasia deportiva y es uno de los ejercicios más potentes a la hora de desarrollar la espalda. Las dominadas consisten en agarrarnos a una barra fija o que este bien sujeta, desde ese punto nos colgamos con las extremidades estiradas y realizaremos una flexión de brazos hasta sobrepasar la barra con la barbilla. Es un ejercicio que no solamente requiere de mucha fuerza, sino que al progresar podremos aumentar nuestra fuerza y nuestro rendimiento deportivo. (Tendencias Media SL, 2019)

1.3.3. Flexiones

En el campo del deporte, una flexión se describe al acto de doblar una articulación para posteriormente estirla y que recupere el estado inicial.

“Del latín flexio, la flexión es la acción y efecto de doblar el cuerpo o alguno de sus miembros. Se trata de un movimiento de aproximación entre partes del cuerpo mediante la acción de los músculos” (La Bolsa Del Corredor, 2018, pág. 1)

1.3.4. Trabajo de bíceps

Es habitual que las personas realicen ejercicios físicos específicos para el desarrollo de los bíceps debido a su capacidad de hipertrofia. La repetición de ciertos movimientos y el levantamiento de peso hacen que el bíceps incremente su tamaño.

Únicamente con el propio peso corporal se puede lograr un buen trabajo físico con el que ganar tono, volumen y fuerza en los brazos, y lo que es más importante, no perder capacidad de movimiento. Elementos como sillas, bancos y cuerdas son suficiente. (La Bolsa Del Corredor, 2018, pág. 1)

1.3.5. Trabajo de cuádriceps

Se denomina cuádriceps al músculo que se encuentra en el sector anterior del muslo, actuando en la flexión de este sobre la pelvis y en la extensión de la pierna. “Los trabajos de cuádriceps a realizarse pueden ser; caminar, correr, saltar o, por ejemplo. También permite que un individuo baje una escalera o suba una pendiente, entre otros movimientos” (La Bolsa Del Corredor, 2018, pág. 1).

1.3.6. Trabajo de glúteos

El trabajo de glúteos y piernas reduce el riesgo de sufrir lesiones, fortalece y protege las articulaciones, estimula la utilización de calorías al tratarse de un conjunto muscular grande. Activa grupos musculares del aparato superior e incrementa el entrenamiento del mismo.

Recordemos que el glúteo realiza la función principal de extensión de cadera, con lo cual todo ejercicio que implique llevar la pierna hacia atrás será apropiado para trabajarlo. Una flexión de rodilla acompañando a la extensión de cadera será fundamental para activar más si cabe a los glúteos, ya que si mantenemos la pierna extendida nuestros isquiosurales pueden echarle una mano en el movimiento, y no ser un trabajo tan efectivo. (Tendenzias Media SL, 2019, pág. 1)

1.3.7. Trabajo de pantorrillas

El trabajo para pantorrillas es una parte muy importante del entrenamiento de piernas, admiten que los músculos sean trabajados con la finalidad de garantizar mayor estabilidad, fuerza y corpulencia para la persona, causando un contorno más estético para la pierna.

Los ejercicios para las pantorrillas son una parte muy importante del entrenamiento de piernas, pues permiten que los músculos de las pantorrillas sean trabajados con la finalidad de garantizar mayor estabilidad, fuerza y volumen para la persona, promoviendo también un contorno más estético para la pierna. (Tendenzias Media SL, 2019, pág. 1)

1.3.8. Trabajo de pecho

El desarrollo de los músculos pectorales es la finalidad de diversos ejercicios físicos. Muchas personas desean tener pectorales marcados y tonificados por cuestiones estéticas y, para esto, deben realizar ciertas rutinas de entrenamiento. “Entre los que se pueden destacar las lagartijas, flexiones de pecho o también levantamiento de pesos recostado” (Tendencias Media SL, 2019, pág. 1)

1.4. Actividades Físicas

Las actividades deportivas regulares son fundamentales para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños y adolescentes. Este buen hábito es adquirido a temprana edad. Además, los beneficios del ejercicio físico incluyen ventajas como evitar enfermedades, prevenir el sobrepeso, la obesidad y promover la salud. Los niños activos tienen más probabilidades de ser activos en la edad adulta.

Cualquier movimiento físico producido por los músculos, ayudado de la estructura ósea, es considerado actividad física, los mismos que requieren de energía. La actividad física incluye ejercicio, pero también otras actividades que implican el movimiento del cuerpo y se ejecuta como parte de los momentos del juego. Al mismo tiempo, formas activas de transporte, actividades familiares y de entretenimiento. “Entre las modalidades de actividad física se encuentran el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal (organizado o competitivo) y los juegos o deportes autóctonos” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2019, pág. 1)

“Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), 2019, pág. 1)

1.5. Sitios para Ejercitarse

El denominado sitio para ejercitarse hace referencia a un lugar específico en el cual se pueden realizar actividades atléticas o deportivas de diferentes índoles con el fin de crear una cultura

deportiva o simplemente realizar actividades de entretenimiento o distracción para el individuo que lo necesite.

1.5.1. Lugares Abiertos

Los lugares abiertos de entrenamiento en un gimnasio casero pueden ser el patio de casa, terraza de su hogar o una cancha dentro del cuadro hogar, los cuales deben ser correctamente adecuados para realizar actividades como correr, caminar, subir gradas entre otros de suma importancia que se los puede hacer en un espacio abierto de dimensiones limitadas dentro de su propia vivienda.

1.5.2. Lugares Cerrados

Los lugares cerrados de un gimnasio casero hacen referencia a un cuadro específico de la casa el cual debe tener dimensiones amplias, ambientación adecuada, ventilación correcta, altura precisa, colchonetas y demás implementos de gimnasio realizados con materiales reciclables con el fin de realizar diferentes actividades físicas de índoles aeróbicas, de flexibilidad y de fuerza o resistencia muscular.

1.6. Actividad Física Cardiovasculares o Aeróbicas

El ejercicio cardiovascular denominado como ejercicio aeróbico, éste ejercicio aeróbico emplea los músculos grandes se puede realizar por largo tiempo. Por ejemplo, las caminatas, el trote, la natación y el ciclismo son actividades aeróbicas.

La resistencia cardiovascular del cuerpo es su capacidad para realizar tareas que requieren el uso de grandes grupos de músculos durante varios minutos. También se les puede llamar corazón y pulmones porque requieren que el cuerpo use el corazón y los pulmones para suministrar oxígeno. Cuando repite este tipo de ejercicios, su corazón y pulmones se vuelven más eficientes y proporcionan más oxígeno a los músculos que trabajan. Se puede mejorar practicando durante períodos de tiempo cada vez más prolongados. Pero la intensidad y la duración deben aumentarse gradualmente. Ejemplos: correr, bailar, saltar, nadar, caminar, subir escaleras, "Zumba". (Rubio, 2017, pág. 1)

1.6.1. Bailo Terapia

Consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que permite relajarse, compartir, disfrutar de la música, ejercitar y liberar el estrés y la ansiedad; la bailoterapia favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, generando una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

Bailo terapia es una técnica que consiste en ejercitarse mientras bailas. Es una mezcla entre el cuerpo y la música, sin un género en particular se usan los ritmos latinos, merengues, salsa, samba y hasta el hip hop y el reguetón. Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje y al ritmo de la música se pueda compartir, disfrutar, liberar estrés, relajarse, mejorar la figura y bajar de peso. Una particularidad de la bailo terapia es que se puede realizar en interiores o exteriores, es decir, puede practicarse en un gimnasio, parques, inclusive desde su propia casa. (ProPatiens, 2020, pág. 1)

1.6.2. Burpees

Los burpees son un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación.

Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos. Además, introduciendo alguna variable a los “clásicos” burpees conseguimos involucrar algún otro músculo.

Al margen de fortalecernos, es un excelente ejercicio cardiovascular, prueba a hacer una serie y verás cómo tu respiración se acelera y tu ritmo cardíaco aumenta rápidamente. Es muy recomendable también si lo que buscamos es adelgazar, tonificar y perder grasa que hemos podido acumular. (ProPatiens, 2020, pág. 1)

1.6.3. Caminata

Caminar es uno de los principales pasos del traslado terrestre, suele ser más lento que correr y otros modos de caminar, ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, beneficia el sistema inmune, avasalla el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve una sensación de fortaleza.

Puede sonar demasiado bueno para ser verdad, pero simplemente caminar puede ayudarle a cumplir con la recomendación de los 30 minutos de práctica diaria de ejercicio moderado, cinco días a la semana. Caminar regularmente lo protege contra varias enfermedades y puede ser una forma eficaz de desplazarse desde A hasta B. Usted puede incorporar las caminatas a un estilo de vida ajetreado y puede caminar bastante donde sea, en cualquier momento. (BUPA, 2021, pág. 1)

1.6.4. Correr

Es un asunto complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo, cada persona corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos son frecuentes de los movimientos de carrera habituales.

Pero otras investigaciones han permitido determinar que realizar una carrera diaria corta (5-10 minutos) y de alta intensidad (velocidad rápida) puede ser tan beneficioso para la salud como hacerlo despacio y durante más tiempo. Estos beneficios también son los mismos para las personas que corren mucho o poco, independientemente de que lo hagan despacio o rápido. (VITÓNICA, 2021, pág. 1)

1.6.5. Saltar Soga

Saltar a la cuerda nos ayudará a poner nuestro corazón a punto, a trabajar nuestra coordinación y a mejorar el tono de nuestras piernas y de nuestros hombros.

Una de las mejores cosas de saltar a la cuerda es que lo único que necesitas (la cuerda, evidentemente) es un material muy accesible para tu bolsillo, que puedes guardar en cualquier rincón y que puedes llevar a cualquier sitio, ya que es muy sencillo de transportar. (VITÓNICA, 2021, pág. 1)

1.6.6. Manejar Bicicleta

Este ejercicio se lo puede hacer dentro de casa por medio de una bicicleta estática que permita realizar las actividades correspondientes.

El ciclismo es una actividad que trae muchísimos beneficios a nuestra salud tanto física como mentalmente. Es una actividad que ayuda a tonificar el cuerpo, a quemar calorías y a mejorar nuestra capacidad aeróbica. También nos ayuda a bajar nuestros niveles de estrés y ansiedad, a mejorar nuestra memoria y a sentirnos más felices. (BUPA, 2021, pág. 1)

1.7. Actividad Física de Fuerza o Resistencia Muscular

Son ejercicios los cuales obligan a los músculos a vencer la fuerza contraria, se puede realizar estirando o contrayendo los músculos, ayudan a desarrollar y fortalecer los propios músculos y los huesos de los que dependen.

Se usa la fuerza de los músculos para empujar, tirar y levantar pesas.

- El peso puede ser el propio cuerpo, como saltar la cuerda, pararse de manos, abdominales o sentadillas, ejercicios de anillo o escalada.
- Se puede mover el cuerpo de otra persona, como tirar del extremo de una cuerda, usar una carretilla con un compañero y practicar judo.
- Puede ser el peso de otro objeto empujado, movido o lanzado. Por ejemplo, lanzar una pelota, remar, levantar pesas, usar bandas de resistencia o simplemente llevar bolsas de comida.

“Como ocurre con todo tipo de actividad física, debes empezar poco a poco para que tu cuerpo se adapte” (Rubio, 2017, pág. 1)

1.7.1. Ejercicios con Bandas Elásticas de Resistencia

Las bandas de resistencia (también conocidas como bandas elásticas o ligas de resistencia) son un material de entrenamiento muy barato y accesible. Además, son adecuadas tanto para principiantes como para personas con un nivel más avanzado.

Uno de los puntos clave es que se pueden usar para trabajar muchas zonas del cuerpo sin añadir una carga adicional a las articulaciones. Los ejercicios de fuerza más comunes suelen centrarse en los grupos musculares más grandes, pero en el caso de los entrenamientos con bandas elásticas los ejercicios suelen ayudarnos a trabajar más esos músculos de menor tamaño que participan en la estabilidad. (Edward R. Laskowski, 2021, pág. 1)

1.7.2. Ejercicios con Peso Corporal

El entrenamiento con peso corporal (utilizar solo el peso de tu cuerpo como resistencia) puede ser un tipo de fortalecimiento muscular eficaz y un buen agregado a tu programa para estar en forma. El entrenamiento con peso corporal puede ser tan efectivo como entrenar con pesas libres o máquinas de pesas. “Los tipos de trabajo de este tipo son los siguientes: lagartijas o push-ups, flexiones de brazos en barra horizontal o pull-ups, hacer el pino o la vertical, etc” (Mega Shop, 2019, pág. 1).

1.7.3. Levantamiento de pesas

En reemplazo de un par de mancuernas o una barra, puedes usar variados elementos que en toda casa se encuentran, algunos ejemplos que podemos darte para que ejercites los músculos de igual forma que en el gimnasio son:

- Usar botellas cargadas de agua o arena a modo de mancuernas, pudiendo escoger botellas de diferentes tamaños para tener diversos pesos.
- Coger bolsos con carga en su interior, sobre todo útiles para realizar peso muerto en donde el peso debe caer cuando lo tomamos con las manos.

- Levantar baldes de agua cuando necesitamos trabajar con cargas mayores.
- Usar libros pesados en reemplazo de mancuernas.
- Emplear paquetes de harina u otros alimentos que podemos cuantificar fácilmente ya que todos pesan 500 gramos o 1 kilo y sumando podemos lograr una carga relativamente exacta para trabajar los músculos.

Además de estos elementos que fácilmente ubicamos en toda casa, también podemos emplear objetos que reemplacen a los que usamos en un gimnasio a modo de apoyo para trabajar los músculos, por ejemplo:

- Escalones relativamente bajos para apoyar las piernas o manos y elevar el cuerpo para realizar, por ejemplo, flexiones declinadas.
- Sillas o bancos para apoyar las manos, para saltar sobre ellos o para apoyar las piernas mientras realizamos determinados movimientos.
- Escobas que podemos usar de apoyo, a modo de barra o como elemento para movilizar y trabajar diferentes músculos.
- Toalla o alfombra, que podemos usarla para apoyarnos en el suelo y realizar movimientos que requiera que estemos tumbados. (Tendencias, 2016, pág. 1)

1.8. Actividad Física de Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de una articulación para moverse en un rango completo, que depende de la elasticidad de cada articulación (algunas articulaciones tienen un rango de movimiento mayor) y los músculos circundantes. La edad tiene mucho que ver con el género. En general, las mujeres son más altas.

La flexibilidad es beneficiosa y puede complementar las actividades que requieren flexión, extensión, extensión o torsión. También ayuda a prevenir lesiones en otros deportes. Para mejorar la flexibilidad, practique lentamente. El objetivo no se puede lograr a corto plazo. Debe persistir durante semanas o incluso meses. Si dejas de practicar, normalmente perderás lo que se ha logrado.

Evite los rebotes y las sacudidas excesivas. La fuerza excesiva puede causar lesiones. Es mejor realizar un estiramiento de "calentamiento", por ejemplo, después de un calentamiento antes del ejercicio y al final del entrenamiento. Por ejemplo: estiramiento muscular, gimnasia, pilates, artes marciales, ballet. (Rubio, 2017, pág. 1)

1.8.1. Hacer Rodar un Cilindro de Goma de Espuma o una Bola Medicinal por los Músculos.

Un rodillo rígido de goma o goma-espuma que se permite la realización de una serie de ejercicios que favorecen la auto liberación miofascial (técnica de terapia manual que se basa en la aplicación de movimientos y presiones sostenidas dirigidas a todo el sistema facial).

Este rodillo está fabricado en espuma o goma y es completamente rígido, permitiendo así el rodamiento y la aplicación de fuerzas verticales sin producir deformación del mismo. Además, la parte exterior del rodillo se encuentra acolchada, permitiendo así apoyar sobre él distintas partes del cuerpo con el fin de realizar ejercicios que favorezcan la relajación muscular.

Pese a que el origen de este aparato de ejercicio es la recuperación de lesiones, con el tiempo se ha incorporado a muchas rutinas de entrenamientos, ya que sólo se necesita de unos pocos minutos al comienzo o al final de la rutina para sacar el máximo provecho del mismo (cerca de diez minutos y nunca más de veinte si se ejercitan todos los músculos que permite).

Debido al masaje profundo que este artículo produce, una de las grandes ventajas que ofrece es la potenciación de la musculatura. Además, se puede utilizar para reducir el dolor si se aplica en puntos llamados "puntos gatillo", ya que favorece la recuperación de la movilidad muscular. (Mis Entrenamientos, 2020)

1.8.2. Estiramiento

Los estiramientos preparan al músculo antes de la práctica de ejercicio para poder llevar a cabo un correcto desarrollo. Al estirar y tensar los músculos (ya sea un grupo muscular o uno en concreto) los estamos preparando para el esfuerzo físico al que se someterán después. Además, a

través de los estiramientos logramos aumentar la flexibilidad, lo que resulta importante de cara a evitar lesiones. Esto se debe a que un músculo flexible siempre será más resistente a un trabajo posterior.

Por otra parte, los estiramientos favorecen la circulación y reducen la tensión muscular. También consiguen mejorar nuestra movilidad, logrando mayor agilidad a la hora de hacer ejercicio.

Eso sí, hay que tener en cuenta que el estiramiento no debe llevarse a cabo con el músculo ‘frío’. Antes de proceder a estirar se debe realizar un calentamiento de al menos 10 o 15 minutos. Así evitaremos daños musculares o de fibras.

En cuanto a los estiramientos después del ejercicio físico, son especialmente útiles para eliminar tensión muscular y devolver la relajación. Convirtiéndose, por tanto, en un nexo entre el esfuerzo físico y los momentos de inactividad posteriores a este.

Para FEDA (2021) afirma: “La finalidad del estiramiento es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso. Cuando la movilidad está limitada se dificulta el desarrollo de la fuerza, de la coordinación, así como de la velocidad y resistencia, existiendo además mayor riesgo de lesión” (p. 1).

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

Los métodos de investigación son un conjunto de procedimientos lógicos mediante los cuales se plantean cuestiones científicas y se prueban hipótesis e investigaciones.

2.1. Enfoque

2.1.1. Investigación Cualitativa

En esta investigación se procede a realizar una investigación cualitativa mediante el análisis, evaluación e interpretación de la información recopilada por medio de una encuesta.

Los resultados cualitativos de la investigación son más descriptivos que predictivos. Los investigadores pueden establecer o respaldar teorías para posibles investigaciones cuantitativas futuras. En este caso, se utilizan métodos de investigación cualitativa para obtener conclusiones que apoyen la teoría o hipótesis en estudio.

Por lo antes analizado y debido a que se interesa en recolectar, analizar y entender los factores que causan la nula o poca activación física de los adolescentes en estas épocas de cuarentena de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses en los 9 no años y adicionalmente generar un gimnasio casero por medio de materiales reciclables es necesario aplicar el tipo de investigación cualitativa. (QuestionPro, 2020, p. 1)

2.2 Tipos de Investigación

2.2.1 Investigación Bibliográficas

La investigación documental es una técnica de investigación cualitativa la cual ha permitido recopilar y seleccionar información a través de la lectura de documentos, libros, revistas, bibliografías, que han llevado a obtener datos importantes para el aporte de este trabajo de grado, y a emitir las conclusiones necesarias acerca del estudio. (QuestionPro, 2020, pág. 1)

Para poder obtener mejor información que permita llevar hacia el alcance de los objetivos ha sido necesario revisar e investigar documentos ya sea en páginas de internet o libros los cuales han servido de guía para aplicar y guiar en el armado y estructura de un gimnasio en casa, además la revisión documental ha permitido sustentar las bases teóricas que forman parte del marco teórico.

2.2.2 Investigación de Campo

Esta investigación se orienta a la recopilación de datos en base a una encuesta donde se observa las variables que tienen los estudiantes ante la falta de actividad física online o dentro del tiempo de pandemia, con un total de 107 escolares de los 8vos años de educación básica superior de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses.

2.2.3 Investigación Descriptiva

Esta investigación permite dirigir directamente con los estudiantes a través de una encuesta online aplicando la escala de Likert y preguntas cerradas por medio de la aplicación Microsoft Teams, analizando su interés a la actividad física en línea y tiempos de pandemia con un gimnasio hecho en casa con materiales reciclables y de uso común.

2.2. Métodos de Investigación

2.2.1. Método Inductivo

A través de este proceso el cual permitió aplicar encuestas a cada uno de los estudiantes y conocer su opinión de forma individual y al final tabular las respuestas para obtener un común denominador, para sacar conclusiones generales acerca del tema de investigación estudiado (Merino, 2005, pág. 29)

Como se mencionó anteriormente este método permitió encuestar a los alumnos de 9 no año de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses y conocer los motivos de la poca o casi nula activación física debido a la ausencia de un lugar adecuado para realizar ejercicio como un gimnasio casero, con el fin de dar solución a los objetivos planteados en esta investigación.

2.2.2. Método Deductivo

A través del razonamiento y la deducción se ha permitido estudiar al grupo de estudiantes de los novenos años de educación básica conocer sus expectativas y sacar los datos particulares de forma individual para que la investigación realizada de resultados positivos (QuestionPro, 2020, pág. 1)

Además, este método permite analizar la información recabada a partir de las encuestas realizadas, encaminando los contextos de cada tema investigado, permitiendo analizar los datos obtenidos en las encuestas a través del raciocinio lógico para alcanzar los resultados que permiten respaldar la conclusión para una mejor comprensión.

2.2.3. Método Estadístico

El método estadístico permite tabular la información recabada de las encuestas es decir clasificar opiniones afirmativas acerca de la investigación, y también las negativas, este método consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, permite recopilar y procesar datos obtenidos por medio de una encuesta a estudiantes de 9 no año con el fin de entender los factores de mayor incidencia que infieren en la presente investigación. (Toro & Parra, 2007, pág. 33)

2.2.4 Método Sintético

Este método permite razonar de forma científica, permite resumir los datos más importantes de la investigación realizada. De esta forma, lo que se pretende es hacer un resumen de lo estudiado. Ha permitido elaborar conclusiones y recomendaciones, ya que una vez aplicada la encuesta al análisis basado en la discusión de sus resultados permite obtener información, así como datos sobre las razones por las que los estudiantes tienen poca actividad física o no la realizan. (Hurtado & Toro, 2007, pág. 62)

2.3 Técnicas e instrumentos de la investigación

2.3.4 Encuesta

La técnica de investigación seleccionada es la encuesta y por medio de esta herramienta, se utilizan cuestionarios, que cubren las variables de la causa lo que permite recopilar datos de los estudiantes de forma precisa y rápida por medio de preguntas correctamente diseñadas. Para ello se diseñará una serie de 10 preguntas que a través de ellas se recopilará la información necesaria que permitirá obtener datos para emitir conclusiones y llegar a la consecución de metas y objetivos planteados. (Alvira, 2011, pág. 9)

2.4 Preguntas de Investigación y/o Hipótesis

- ¿Cuáles son los materiales reciclables y de uso que se puede usar como instrumentos de ejercicio en un gimnasio casero?
- ¿Cuáles son los resultados de la activación física durante el tiempo de cuarentena?
- ¿Le gustaría realizar actividad física con un gimnasio innovador hecho en casa guiado por su tutor o profesor?

2.5 Matriz de Operacionalización de Variables o Matriz de Diagnostico

Cuadro N° 1

Matriz de operacionalización de variables.

Objetivos de diagnóstico	Variables de diagnóstico	Indicadores	Fuente	Técnica
Elegir los materiales y espacios adecuados para activación física de los estudiantes	Gimnasio Casero	Gimnasios con Materiales reciclables para ejercicio caseros	Base de datos de la institución educativa de los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa "Rafael Suarez Meneses "	Encuesta
		Gimnasio calisténicos en casa		
Diagnosticar su actividad física con un gimnasio innovador en casa dentro del ámbito de su situación actual o tiempos de pandemia a los estudiantes de 9º año de educación básica paralelos A B y C de la Unidad Educativa Rafael Suarez.	Actividades Físicas	Actividad Física Cardiovasculares o Aeróbicas	Base de datos de la institución educativa de los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa "Rafael Suarez Meneses "	Instructivos Planes semanales de entrenamiento
		Actividad Física de Fuerza o Resistencia Muscular		
		Actividad Física de Flexibilidad		

2.6 Participantes

2.6.4 Población

La población de este proyecto de investigación está netamente enfocada en los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa "Rafael Suarez Meneses ", debido a que de manera directa ellos son los protagonistas de esta temática.

Tabla: 1

Población (estudiantes)	Número
9 no de EGB “A”	34
9 no de EGB “B”	35
9 no de EGB “C”	38
Total	107

Elaborado por: El autor. **Fuente:** Unidad Educativa “Rafael Suarez Meneses”

2.6.5 Muestra

Se trabajó con una población de 107 estudiantes por ende su muestra será el mismo número antes mencionado en los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa “Rafael Suarez Meneses”

2.7 Procedimiento y Plan de Análisis de Datos

Este proyecto de investigación se relaciona directamente con los objetivos específicos:

Explicando el primer objetivo indica: buscaremos materiales reciclables para la creación de un gimnasio, materiales que la mayoría bota a la basura, ahora lo vamos a innovar, lo emprenderemos de una manera muy divertida desde un inicio, primero vamos a ser creativos con los materiales que botamos a la basura, segundo vamos a poner en práctica nuestra motricidad fina al crear estos instrumentos para la activación física, y por ultimo estamos aportando indirectamente con el cuidado del medio ambiente con el reúso de marataiales reciclables.

El segundo objetivo resalta la encuesta en informar cuan activos se encuentran los estudiantes en la actividad física, si hacen el buen uso del tiempo libre, y sobre todo si les gustaría trabajar con un gimnasio hecho en casa guiado por el instructor, esta encuesta se realizará por vía Microsoft Teams a todos los estudiantes, adicional por medio del software Excel se tabulo los diferentes porcentajes y frecuencias de cada pregunta para lograr un grupo de datos, para finalizar se procedió a un análisis y discusión de cada una de las preguntas para su correcta

tabulación y finalizando con planes de trabajo o sistemas de gimnasio online con materiales reutilizados y de uso común como se lo indica para su debida activación física. Constan de doce planes en total, divididos tres por cada semana, objetivos, su metodología, parte inicial, parte principal y finalizando con vuelta a la calma.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSION

3.1. Encuesta aplicada a los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa “Rafael Suarez”

Pregunta N° 1

¿Usted tiene conocimiento sobre un gimnasio?

Tabla N° 2

Conocimiento de gimnasio

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
SI	76	71
NO	31	29
TOTAL	107	100

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

Es notable que los estudiantes conocen acerca de que es un gimnasio con un 71 % de respuestas afirmativas, esto es un gran paso a este proyecto de investigación por que ellos van a entender a donde se dirige esta encuesta y que tipos de actividades se podrían realizar en un gimnasio Según manifiesta Cabrera, (2019): El desconocimiento puede deberse a la falta de una cultura deportiva, pocos proyectos referentes a la atcivacion fisica en este tipo de niveles educativos y la poca motivacion a investigar sobre esta temática de suma importancia en la juventud y con mucha mas razón en la epoca actual de pandemia, por lo tanto esto significa que los estudiantes no están realizando alguna actividad física o no saben de qué manera poder realizarlas, lo que conlleva a que cada estudiante sea más vulnerables al COVID-19. (p. 1). Un desconocimiento no significa que no exista este tipo de proyectos al contrario ya existen, pero no han sido puestos en práctica más por lo que todo se movía presencialmente, ahora en estos tiempos de pandemia es cuando más la gente está poniendo en práctica todo tipo de actividades fiscas online para mejorar su estado de salud y no caer en otros factores que pueden poner afectar a su salud.

Pregunta N° 2

¿Estaría de acuerdo en recibir orientación online acerca de cómo hacer un gimnasio en casa con materiales reciclables?

Tabla N° 3

Orientación online de un gimnasio en casa

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Definitivamente no	3	2,80%
Definitivamente sí	72	67,29%
Indeciso	32	29,91%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

De acuerdo con la tabla anterior se puede identificar que del total de 107 encuestados 3 estudiantes no les gustaría recibir una orientación online para crear un gimnasio en casa, 32 se encuentran indecisos y su mayoría los 72 restantes si están de acuerdo con la propuesta. Según la (Organización Mundial de la Salud, 2020) recomienda que los más jóvenes deben realizar de 40 a 60 minutos de Actividad Física diaria de moderada a vigorosa. Desde un punto de vista profesional en el ámbito deportivo se tiene la responsabilidad de incentivar u orientar a los estudiantes a que se informen y cumplan con el tiempo estimado de actividad física, en especial durante el confinamiento de pandemia. (p. 1). Cabe mencionar que un gimnasio hecho en casa es una idea innovadora ya que se puede motivar por medio de la creatividad, junto a una correcta explicación e instrucciones de cómo aplicar y desarrollar el gimnasio con la finalidad de que los 32 estudiantes indecisos cambien de opinión y se animen a realizar este gimnasio casero y de esta manera ayudar a mejorar la calidad de vida, prevenir el desarrollo y la progresión de muchas enfermedades crónicas que en estos tiempos y con lo que estamos viviendo si nos invita a pensar más en nuestra salud y con ello retrasar los efectos del envejecimiento.

Pregunta N° 3

¿Le gustaría hacer su gimnasio con materiales como botellas, palos de escobas, clavos, masquen, arena o tierra, banco o silla y algún balón que ya no use?

Tabla N° 4

Elección sobre materiales para un gimnasio casero

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Definitivamente no	7	6,54%
Definitivamente sí	72	67,29%
Indeciso	28	26,17%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

Se puede percibir una inclinación positiva por parte de 72 estudiantes referente al uso de este tipo de materiales reciclables para generar instrumentos adecuados para un gimnasio casero lo que muestra la importancia que tiene este tipo de proyecto para la activación física de los jóvenes, a diferencia de 7 estudiantes con respuestas negativas y 28 estudiantes que se mantienen de forma indecisa. Adicional a lo antes mencionado se debe referir que este margen positivo de aceptación se debe a que la salud no solo responde al sistema orgánico, sino también a factores psicológicos y sociales, en los últimos años se ha hecho alusión a esta discusión con el fin de proponer y desarrollar políticas que apunten a la realización de una actividad física que brinde más y mejores beneficios en distintos aspectos (Jiménez, Zuluaga, & Zuluaga, 2011, pág. 23).Entonces este tipo de proyectos es una manera económica para motivar a los jóvenes a realizar ejercicio y segundo es una estrategia innovadora pero sencilla de ejecutar, además que con una correcta aplicación y directrices claras permitirá llegar a consolidar jóvenes saludables y que valoren más su vida y la de sus familiares.

Pregunta N° 4

¿Usted está de acuerdo en construiría su gimnasio hecho con materiales reciclables y de uso común en su hogar?

Tabla N° 5

Aceptación sobre construcción de gimnasio casero

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
De acuerdo	71	66,36%
Desacuerdo	8	7,48%
Indeciso	28	26,17%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

De los 107 estudiantes encuestados 71 están de acuerdo en el uso de materiales reciclables para construir su gimnasio casero, un mínimo porcentaje (8) no concuerdan con esta idea, lo que significa que esto es algo positivo ya que se ve aceptación del estudiantado en la realización de este proyecto. Algo complementario y que también se debe destacar es el reciclar es un proceso simple que puede ayudar a resolver muchos de los problemas creados por la forma de vida moderna. Se pueden salvar grandes cantidades de recursos naturales no renovables cuando en los hogares se utilizan materiales reciclados y además permitiendo de esta manera ayudar a que los jóvenes ejerzan actividades físicas. (Eroski, 2020, pág. 45). Se puede evidenciar un claro cambio cultural tanto en la motivación de reciclar como también en la de buscar alternativas correctas para realizar actividades físicas dentro de su ámbito hogar que gracias a la positiva aceptación del uso de materiales reciclables se ayuda a generar un pensamiento diferente en el estudiantado y así lograr que exista un cambio en su diario vivir con más valoración de su propia vida y el mundo que lo rodea.

Pregunta N° 5

¿Cómo se sentiría usted en usar su tiempo libre con un gimnasio hecho en casa con materiales reciclables y de uso común para su activación física en estos tiempos de pandemia?

Tabla N° 6

Activación física en tiempo libre por medio de gimnasio hecho en casa

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Motivado	79	73,83%
Desmotivado	2	1,87%
Poco Motivado	26	24,30%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

En base a la información anterior la motivación en los estudiantes referente a esta temática es positiva ya que los estudiantes quieren formar parte de la realización de un gimnasio hecho en casa 79 de los 107 se encuentran motivados para la activación física en tiempo libre y tan solo una minoría (26) no es motivado a realizar este proyecto. En este contexto de pandemia uno de los sectores que se ha visto inmerso en este proceso de transformación ha sido el sector educativo universitario, especialmente el área de la Educación Física, el deporte y la recreación. El aislamiento social y el confinamiento trajo consigo una restricción en la movilización y en el uso de los espacios sociales, recreativos y deportivos, lo cual viene afectando al común de las personas en su desarrollo social, psicológico y físico y pese a todo lo antes mencionado es importante ver como los estudiantes están de acuerdo en generar este gimnasio hecho en casa según menciona (Reyes & Cuestas, 2021, pág. 33). Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes ha denotado una gran afinidad para proceder en marcha con la ejecución del gimnasio casero, proyectándose a largo plazo a conseguir un grupo de jóvenes saludables para la institución, la sociedad, para sí mismo y con su propio lugar para realizar una activación física, distribuyendo su tiempo libre y aprovechándolo al máximo.

Pregunta N° 6

¿Con que frecuencia usted le gustaría recibir planes de activación física en casa?

Tabla N° 7*Frecuencias de activación física*

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Nunca	1	0,93%
Frecuentemente	54	50,47%
Ocasionalmente	52	48,60%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

En lo que se refiere a esta pregunta la respuesta negativa hace referencia a 1 solo estudiante de género masculino el cual ha mencionado que no le gustaría recibir nunca una guía para realizar actividad física, las demás respuestas están divididas en aproximadamente el 50% los cuales estarían interesados en que la guía de ejercicios sea de forma frecuente u ocasionalmente por parte del docente. Según afirma el autor Fuentes (2019) al ir aumentando progresivamente los estímulos a que se somete al organismo al realizar la actividad física elegida, (en este caso el gimnasio hecho en casa) se van produciendo adaptaciones que conllevan una mejora morfológica y funcional. Estas adaptaciones se producen a nivel físico, psíquico y también como consecuencia en el ámbito social de la persona. Son los denominados beneficios directos. Igualmente se tiene los beneficios indirectos propios de un estilo de vida más saludable. Las personas que realizan actividad física de manera regular, en la mayoría de los casos, suelen tener un mayor cuidado en la alimentación. Aptitudes positivas que se verán evidenciadas en los estudiantes del 9 no año. (p. 87). Es decir que los estudiantes que realizan ejercicio ocasionalmente o nunca lo realizan significa que carecen de una cultura deportiva en su ámbito personal además de otros factores que pueden ser temas económicos al no poder costear un lugar para realizar ejercicios físicos o directamente adquirir los instrumentos para realizarlos, es ahí donde está la importancia de este gimnasio hecho en casa ya que es una solución viable para este problema presentado en base a la encuesta realizada.

Pregunta N° 7**¿Cree que es importante la activación física para usted?****Tabla N° 8***Importancia de la activación física*

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Muy Importante	97	90,65%
Poco Importante	9	8,41%
Nada Importante	1	0,93%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021**Análisis y discusión.**

Los estudiantes encuestados en total han sido 107 de los cuales 97 consideran importante la activación física, por el contrario, solo 1 considera que no es importante este tema, esto demuestra claramente que los encuestados quieren realizar actividad física y entienden la importancia de la misma en lo referente a su salud. Se debe mencionar que según los autores Gavoto, Terceiro, & Terrasa (2020), actualmente los docentes de Educación Física están desarrollando gran número de actividades, generando alternativas, y proponiendo estrategias diversas a fin de que los niños realicen actividad física y se mantengan activos durante la semana, incluso se han estado atendiendo cuestiones relativas a la disminución de las horas pantalla de los niños para las actividades escolares, el tiempo de exposición a la TV y/o a la telefonía celular y claro generar ideas importantes como las analizadas en este proyecto de grado el cual es un gimnasio realizado en casa.(p. 21). Cabe indicar que el bienestar personal de cada estudiante mejorará su aspecto físico y por ende su salud, tendrán más energía y ánimo para la recepción de otras materias escolares, permitiendo que su mente de apertura a la recepción de más conocimientos, haciendo viable la ejecución del proyecto realizado en esta investigación, logrando también concientizar la importancia de la actividad física.

Pregunta N° 8

¿Le gustaría recibir planes de actividades físicas como, aeróbicas (bailo terapias), mantenimiento físico y flexibilidad?

Tabla N° 9

Gustos referentes a los planes de actividades físicas

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Desacuerdo	73	68,22%
Totalmente de acuerdo	4	3,74%
Indeciso	30	28,04%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

A 4 estudiantes les gustaría recibir sugerencias de los tipos de actividad física que pueden realizar los cuales están totalmente de acuerdo ya que las alternativas brindadas son atractivas en varios frentes, al contrario de 30 estudiantes que están indecisos y 73 están en desacuerdo. Para un análisis más detallado se debe mencionar que el plan de actividad física referente a la flexibilidad según el autor Fuentes (2019), es la capacidad física que permite realizar movimientos en toda su amplitud en las diferentes articulaciones del cuerpo, y poseer una adecuada extensibilidad de la musculatura. Una flexibilidad adecuada permite a la articulación moverse de forma segura en diferentes posiciones, y por tanto previene lesiones musculares y ligamentosa, además que el mismo autor también menciona que las actividades aeróbicas, son la obtención de energía a partir de los nutrientes glucógeno y ácidos grasos, es máxima, y se utiliza el oxígeno para metabolizarlos, siendo el CO₂ y el agua los productos finales de esta reacción química. Denotándose claramente la gran valía de este tipo de planes de actividades físicas. (p. 12). Cabe recalcar que, si se pone en práctica el proyecto, y al ver el resultado que vayan generando los estudiantes sus compañeros al ver los cambios físicos y de salud también aspirarán sumarse y así se irá incrementando el grupo de quienes deseen mejorar su estilo y calidad de vida, también pueden transmitir su conocimiento a sus miembros de la familia.

Pregunta N° 9**¿Sus padres lo motivan para que realice actividades físicas?****Tabla N° 10***Motivación de padres de familia*

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Frecuentemente	47	43,93%
Ocasionalmente	51	47,66%
Nunca	9	8,41%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021**Análisis y discusión.**

La motivación de los padres es un papel fundamental en el tema de actividades físicas se ha identificado que los estudiantes (51) ocasionalmente reciben una motivación, 47 afirman que frecuentemente si reciben el apoyo de sus padres, muy pocos (9) nunca han recibido una palabra de motivación. En base a lo analizado anteriormente se debe mencionar datos estadísticos generales que según Nuviala, Ruiz, & Montes (2014), comentan que existe una relación estadísticamente significativa entre la opinión acerca de la realización de actividad física por parte los padres/madres y la adscripción a una escuela deportiva por parte de los hijos/as. Los niños y niñas inscritos en alguna actividad física organizada afirman en mayor proporción que sus progenitores realizan actividad físico-deportiva. (p. 34). En la encuesta realizada se puede percibir que este factor de importancia no es el adecuado ya que los estudiantes reciben una motivación ocasionalmente por parte de sus padres los cuales nunca motivan a sus hijos a las actividades mencionadas, son datos preocupantes ya que los padres de familia son pilares fundamentales en la creación de una cultura deportiva dentro de los estudiantes y por ende se debe trabajar de manera conjunta a concienciar a los padres sobre este tema de suma importancia en la formación de sus hijos.

Pregunta N° 10

¿Qué le pareció esta encuesta innovadora para su creación de gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común?

Tabla N° 11

Reacciones frente a la encuesta realizada sobre gimnasio hecho en casa

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE VÁLIDO
Difícil	5	4,67%
Fácil	42	39,25%
Neutral	60	56,07%
Total	107	100%

Fuente: Encuesta 2021

Análisis y discusión.

Se puede percibir que la correcta aplicación de esta encuesta es decir que se estructuró de una forma fácil con un total de 42 encuestados ayudó a denotar temas de suma importancia dentro de la investigación presente, lo cual significa que la encuesta fue correctamente realizada, ya que más de la mitad de los encuestados percibieron de manera clara y concisa las preguntas elaboradas. Es bien sabido que el ejercicio físico reduce la probabilidad de sufrir enfermedades como puede ser la obesidad infantil, por lo tanto, establecer unos hábitos de vida saludable desde la infancia contribuirá positivamente en el crecimiento del cuerpo y de la mente. Por este motivo es recomendable incluir la actividad física en la educación de los más pequeños, y qué mejor que los padres para motivar a los hijos y darles a ellos la oportunidad de que jueguen y de que conozcan el gran abanico de deportes que se pueden realizar e invitarles a que lo practiquen. Realizar ejercicio físico con la familia, o con los amigos, puede despertar la inquietud y la curiosidad por el mundo del deporte y del fitness. (DirBlog, 2018, pág. 1). Cabe recalcar que también gracias a ello se ha facilitado encontrar aspectos importantes a tomar en cuenta para la propuesta subsiguiente de este trabajo de investigación ya que de alguna forma por medio de la misma se ha logrado entender el ámbito hogar de cada uno de los estudiantes y tener un panorama más claro en el cual trabajar y adecuar la propuesta alusiva al trabajo de titulación.

CAPÍTULO IV

4.1. Título de la Propuesta

“Elaboración y aplicación de planes de Actividades Físicas en un Gimnasio Casero enfocado en los adolescentes de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses de los 8vos niveles de educación básica superior de la ciudad de Ibarra vía online en tiempos de pandemia con el uso de materiales reciclables”

4.2. Datos Informativos

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica del Norte a través de sus egresados en la especialidad de Licenciatura en Educación Física.
- **Beneficiarios:** Estudiantes de la institución.
- **Ubicación:** Provincia de Imbabura, cantón Ibarra.
- **Equipo técnico responsable:** Las responsables de esta investigación por el estudiante Fernando Galeano con la ayuda del MSc. Washington Suasti docente de la Universidad Técnica del Norte.

4.3. Objetivos

4.3. 1. Objetivo General

Desarrollar planes de actividades físicas dentro de un gimnasio casero por medio de materiales reciclables para los estudiantes de la Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses de la provincia de Imbabura de los 9º años.

4.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los materiales reciclables y de uso común para la elaboración de un gimnasio en casa para los estudiantes del 9º año de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra en el año 2020-2021.
- Diagnosticar su actividad física con un gimnasio innovador en casa dentro del ámbito de su situación actual o tiempos de pandemia a los estudiantes del 9º año de educación básica de la Unidad Educativa Rafael Suarez
- Elaborar planes de trabajo físico utilizando el gimnasio casero generado con materiales reciclables que permitan a los estudiantes del 9º año de la Unidad Educativa mejorar su activación física.

4.4. Justificación

El presente plan de actividades físicas en un gimnasio casero es realizado de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, enfocándose así al mejoramiento de las capacidades físicas y estado de salud en los jóvenes del 9 no año de la Unidad Educativa Rafael Suarez Menes , para de esta manera mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos de los ejercicios realizados en un gimnasio casero, promoviendo una correcta ejecución de los tres tipos de actividades físicas que se ven involucrados en el gimnasio antes mencionado, los cuales son actividad física cardiovasculares o aeróbicas, actividad física de fuerza o resistencia muscular y actividad física de flexibilidad.

Los resultados obtenidos en la investigación realizada en los estudiantes se pudieron percibir que no tienen conocimiento sobre un gimnasio casero, pero también se pudo detectar un gran interés o sentimiento afín referente a la creación de uno de los mismos dentro de sus hogares debido a la realidad actual y también a otros factores que de alguna forman impiden una correcta activación física por parte de los estudiantes. La problemática en mención es el desconocimiento

sobre cómo crear un gimnasio casero con materiales reciclables dentro de su hogar y además la poca activación física que tienen los estudiantes del año de la institución analizada. Esto permite que se genere una activación física de una manera creativa y además en temas de gastos económicos muy factible pues casi todos los instrumentos serán objetos reciclables.

Este plan de actividades también será un apoyo hacia los docentes de educación física de la institución ya que tendrán pautas claras y estrategias innovadoras por medios de gimnasios caseros para generar una activación física en sus alumnos. Por ende, la presente propuesta permitirá un mejoramiento en el estado de salud de los estudiantes, teniendo siempre en cuenta la importancia la correcta aplicación del plan de actividades físicas.

4.5. Desarrollo de la propuesta












Presentación

El presente plan de trabajo de actividades físicas está enfocada a una activación física de los estudiantes de año de la Unidad Educativa Rafael Suarez Menes.









Los ejercicios y actividades propuestas están direccionadas a generar una correcta activación física dentro de un gimnasio casero para lo cual se enfocará en 3 tipos de actividades físicas las cuales son:

- Actividad física cardiovasculares o aeróbicas
- Actividad física de fuerza o resistencia muscular
- Actividad física de flexibilidad

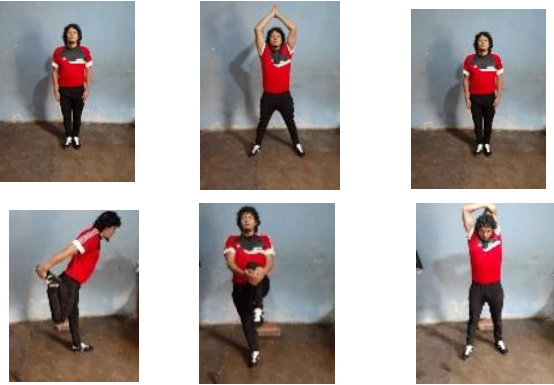



Cuadro N° 2

PLAN DE TRABAJO N°1	
Objetivo: Avivar el estado físico y mental del estudiante en casa en tiempos de pandemia con actividades aeróbicas.	
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Grabadora • Canción Ricky Martín la copa de la vida • Coreografía 	Tiempo de trabajo 50 minutos total Método: Mando Directo
Parte inicial	
• Pre calentamiento 10´ Super serie de estiramientos dinámicos: 3 serie por 12 repeticiones	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Movimientos de cuello de arriba hacia abajo 2 Movimientos de hombros en forma circular. 3 Movimientos de brazos en forma circular 4 Elevación de brazos de forma alternada y frontal 5 Tronco: rotación de cadera 6 Estiramiento toque al suelo y extensión hacia arriba 7 Piernas: movimiento lateral de piernas 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;">1 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">2 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">3 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">4 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">5 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">6 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">7 </div> </div>
Parte Principal 30´	
<p style="text-align: center;">Actividad aeróbica</p> <p>Para esta descripción de coreografía se tiene que dirigir al link donde se puede observar los pasos para ejecutar esta actividad aeróbica. Link de la coreografía: https://www.youtube.com/watch?v=FPS1glhTkRY</p>	
Parte Final 10´	
<p>Vuelta a la calma con ejercicios de respiración</p> <p>De pies y firmes Inhalamos aire por la nariz y seguidamente elevamos los brazos extendidos lateralmente y finalizamos exhalando por la boca con los brazos extendidos lateralmente a la posición inicial.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>


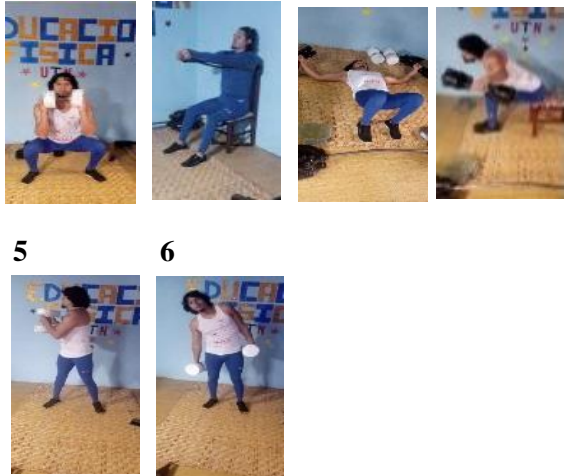

Cuadro N° 3

PLAN DE TRABAJO N° 2		
Objetivo: Fortalecer el estado físico, del estudiante en casa en tiempos de pandemia con actividades de fuerza.		
Materiales: Bandas Elásticas de Resistencia	Tiempo de trabajo	1h00
	Método:	Mando Directo
Parte inicial Pre calentamiento 10´		
<p>Poli chilenos 2 series de 50 repeticiones Levantando los brazos y las piernas, con la espalda recta, comenzamos con las piernas y los brazos por debajo del cuerpo, el entrenamiento comienza con un pequeño salto donde abrimos las piernas y levantamos las manos alrededor de la cabeza, uniéndolas. con las manos de vuelta a donde empezaron.</p> <p>Burpees 2 series de 10 repeticiones</p>		
Parte Principal 40´		
Piernas	1	2
1.- Flexión de piernas con banda de resistencia 4 series de 15 repeticiones en cada pierna con una micro pausa en cada serie de 30 ´´		
2.- Sentadillas con bandas elásticas 4 series de 15 repeticiones con una micro pausa en cada serie de 30 ´´		
3.- Patada de burro con banda elástica 4 series de 15 rep. con cada pierna con una micro pausa en cada serie de 30 ´´		
4.- Peck deck con bandas elásticas 4 series de 15 repeticiones con una micro pausa en cada serie de 30 ´´		
5.- Flexiones de pecho apoyado con las rodillas en el piso o con el cuerpo recto y tumbado en cubito ventral o boca abajo.		
6.- Abdominales ejercicios de la bicicleta con bandas elásticas 4 series de 15 repeticiones con una micro pausa en cada serie de 30 ´´		
Parte Final 10´		
<p>Vuelta a la calma Estiramientos piernas, brazos, columna y abdomen</p> <p>Este tipo de estiramiento según las representaciones se les realiza con un tiempo de 15´´ a 30´´, para evitar calambres, mejorar la flexibilidad y rango del estiramiento.</p>		
		














Cuadro N° 4

PLAN DE TRABAJO N° 3	
Objetivo: Fomentar el buen uso del tiempo libre para su exitosa activación física a través de series y repeticiones con diferentes variantes en el gimnasio echo en casa.	
Materiales: Mancuernas echas en casa, sogas y música	Tiempo de trabajo 1h00 Método: Mando Directo
Parte Inicial 8´	
<ul style="list-style-type: none"> • Poli chilenos 2 series por 50 rep. <p>1.-Levantando los brazos y las piernas, con la espalda recta, comenzamos con las piernas y los brazos por debajo del cuerpo, el entrenamiento comienza con un pequeño salto donde abrimos las piernas y levantamos las manos alrededor de la cabeza, uniéndolas. con las manos de vuelta a donde empezaron Salto en sogas 3 series por 20’’ Estiramiento de cuádriceps y talón de glúteos 3 series por 10’’</p>	
Parte Principal 44´	
<p>Piernas</p> <p>1.- Sentadillas con mancuernas 4 series de 15 repeticiones con una micro pausa en cada serie de 30’’</p> <p>2.- Estocadas o zancadas con o sin mancuernas y banco 4 series de 15 repeticiones con una micro pausa en cada serie de 30’’</p> <p>3.- Brazos, Bíceps con mancuernas</p> <p>4.- Tríceps con bandas elásticas hincado o de pie es a tu gusto</p>	<p>1 2 3</p>  <p>4</p> 
<p style="text-align: center;">Parte Final 8´</p> <p>Vuelta a la calma 3 series por 10’’ cada ejercicio a continuación: Flexibilización de la columna lumbar Postura del gato Estiramiento de brazos Estiramiento de los cuádriceps</p>	









Cuadro N° 6

PLAN DE TRABAJO N° 5	
Objetivo: Enriquecer al estudiante con fundamentos básicos de actividades de fuerza aplicadas en un gimnasio echo en casa, activando todos los músculos de su cuerpo con rutinas de donde se trabaja el tren inferior y superior.	
Materiales: Mancuernas echas en casa, Soga y Ligas	Tiempo de trabajo: 1h00 Método: Mando Directo
Parte inicia 18' Polichinelas 4 por 20 con una micro pausa de 20" en cada serie	
Parte Principal 44'	1 2 3 4
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas 1.- Frontal de piernas con mancuerna al pecho estilo sumo 10 series por 10 repeticiones • Pecho 2.- Peck deck apertura al pecho con ligas 3 series por 15 repeticiones 3.- Aperturas con mancuerna en el piso 3 series por 15 repeticiones • Hombros 4.- Pájaro con mancuernas agachado 3 series por 15 repeticiones <p>Abdominales</p> 5.- Giro de cadera con mancuerna al pecho 6.- Movimiento lateral del troco con mancuerna	
Parte Final 8'	
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma estiramientos Rodillas al pecho Postura del gato. Estiramiento brazos 	













Cuadro N° 7

PLAN DE TRABAJO SEMANA 6				
Objetivo: Acelerar la hipertrofia de músculos con rutinas que trabajen en todos los músculos del cuerpo agrandando la fuerza de cada estudiante				
Materiales: Ligas Música	Tiempo de trabajo	1h00		
	Método:	Mando Directo		
Parte inicial 8'				
1.- Spikin 2.- Elevación de brazos de forma alternada y frontal trotando 3.- Movimientos de brazos en forma circular trotando	1	2	3	
				
Parte Principal 44'				
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas 1.- Pantorrillas con ligas sentado 5 series por 15 repeticiones 2.- Abductores con bandas elásticas de sentado 3 series por 15 repeticiones • Antebrazos 3.- Supinación de antebrazo con banda elástica 3 series por 15 repeticiones 4.- Pronación de antebrazo apoyado la liga en el pie y sentado 3 series por 15 repeticiones • Circuito de abdomen continuo 3 series por 10 repeticiones 5.- Estilo remo 6.- Abdominales con giros rusos sentado 7.- Plancha por 30'' cada serie 	1	2	3	4
				
	5	6	7	
				
Parte Final 8'				
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos musculares y articulares 8.- Brazos 9.- Piernas 10.- Lumbares 11.- Abdomen 	8	9	10	
				

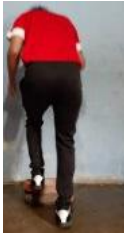













Cuadro N° 8

PLAN DE TRABAJO 7	
Objetivo: Mejorar la salud de quien la práctica ya que favorece el sistema cardiovascular de los individuos.	
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Pista: Pasa calle • Link: https://youtube.com/watch?v=57Rp5Qb4jhk&feature=share 	Tiempo de trabajo 1h00 Método: Mando Directo
Parte inicial 10´	
Pre calentamiento 10´ Super serie de estiramientos dinámicos: 3 serie por 12 repeticiones	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Topes de codo con rodilla de pie 2. Polis chilenos 3. Estiramiento de talones 4. Estiramientos de brazos en todas las direcciones: arriba, abajo, izquierda y derecha 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">1 </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">2 </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">3 </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">4 </div> </div>
Parte Principal 44´	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Coreografía bailo terapia pasacalle Los estudiantes pretenderán que van en vestidos y se moverán al ritmo hacia un lado y atrás individualmente o en compañía. 2. Se pondrán en pareja y se moverse hacia los lados con un paso básico de regreso. 3. Giran los hombros hacia dentro mano derecha y mano izquierda las mujeres. 	
Parte Final 8´	
<ol style="list-style-type: none"> 4. Estiramientos y movilidad articular 5. Ejercicios de respiración 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;">4 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">5 </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"></div> </div>





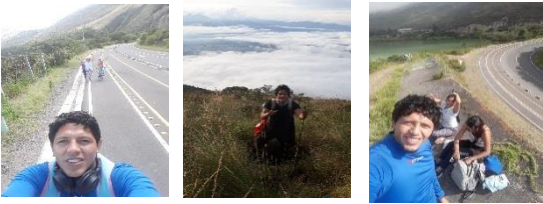

Cuadro N° 9

PLAN DE TRABAJO 8	
Objetivo: Fortalecer al estudiante el torso y piernas e incentivar al buen uso de su tiempo de ocio	
Materiales: Mancuernas echas en casa, barra echa en casa con peso, sogas, ligas, música, 2 ladrillos, adoquines o bloques al gusto	Tiempo de trabajo 1h00 Método: Mando Directo
Parte inicial 8´	
Pre calentamiento 8´ <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos FNP Este estiramiento aumenta la flexibilidad activa y pasiva mejorando el rango de la movilidad de los músculos 	
Parte Principal 44´	
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas 10 series por 10 repeticiones <ol style="list-style-type: none"> 1 Sentadilla suma con mancuerna utilizando los bancos, bloques u adoquines 2 Extensión de cuádriceps con liga y puntas hacia arriba • Hombros 3 series por 15 repeticiones <ol style="list-style-type: none"> 3 Prensa de Hombros con muñecas frontales de pie • Circuito de abdomen continuo 3 series por 10 repeticiones <ol style="list-style-type: none"> 4 Tijeras horizontales 5 Tijeras verticales 6 Elevación de piernas sostenidas por el abdomen 7 Plancha por 30´´cada serie 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">4 </div> <div style="text-align: center;">5 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> </div>
Parte Final 8´	
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movimientos musculares articular <ol style="list-style-type: none"> 8. Brazos 9. Piernas 10. Piernas 11. Brazos 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">8 </div> <div style="text-align: center;">9 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">10 </div> <div style="text-align: center;">11 </div> </div>














Cuadro N° 10

PLAN DE TRABAJO N 9	
Objetivo: Trabajar todos los grupos musculares en una sola sesión para tener una mejor tonificación muscular	
Materiales: Ligas, música y sogá	Tiempo de trabajo 1h00
Parte inicial 8´	
Calentamiento de piernas y brazos <ol style="list-style-type: none"> 1. Skipin con banco 2. Saltos con cuerda 3. Flexiones de pecho con rodillas en el piso 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 1  </div> <div style="text-align: center;"> 2  </div> </div>
Parte Principal 44´	
Piernas 10 series por 15 repeticiones <ol style="list-style-type: none"> 4. Pantorrillas con ligas sentado 5. abductores con bandas elásticas de pie Antebrazos 10 series por 15 repeticiones <ol style="list-style-type: none"> 6. Supinación Antebrazo apoyado la liga en el pie y sentado 7. Pronación de antebrazo apoyado la liga en el pie y sentado Circuito de abdomen continuo 3 series por 10 repeticiones <ol style="list-style-type: none"> 8. Estilo remo 9. Abdominales con giros rusos sentado 10. Plancha por 30´´cada serie 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 4  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 5  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 6  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 7  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 8  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 9  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 10  </div> </div>
Parte Final 8´	
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma Estiramientos musculares <ol style="list-style-type: none"> 11. Brazos 12. Piernas 13. Lumbares 14. Abdomen 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 11  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 12  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 12  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 13  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> 14  </div> </div>

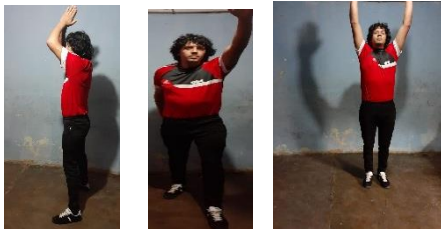

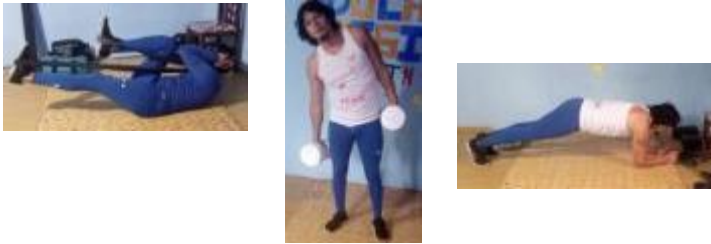

Cuadro N° 11

PLAN DE TRABAJO N 10	
Objetivo: Quemar calorías para mantener el peso ideal y no llegar a un sobrepeso en tiempos de pandemia.	
Materiales: Música favorita mix, audífonos, Bicicleta si la tienes, tus pies.	Tiempo de trabajo 1h00 Método: Mando Directo
Parte inicial 10´	
<p>Estiramientos activos Estos estiramientos se los realiza antes de empezar una actividad física por ejemplo cuando vas a trotar una larga distancia es recomendable siempre hacer este tipo de estiramientos para evitar calambres o daños, procura en no exagerar trotando muy deprisa mantén el ritmo a una velocidad media, este tipo de actividad lo puedes hacer acompañado por tu familia u amigos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extensión de caderas en el piso • Extensión de piernas laterales • Rodillas al pecho • Tope de puntas de pies de pie 	<p>1 </p> <p>2 </p> <p>3 </p> <p>4 </p>
Parte Principal 40´	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote o caminata algún lugar abierto “ 	
Parte Final 10´	
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma Ejercicios de respiración y estiramientos musculares 	

Cuadro N° 12

PLAN DE TRABAJO N 11	
Objetivo: Vigorizar la masa muscular de las piernas, pecho, brazos y abdominales con ejercicios de fuerza a través del gimnasio echo en casa en tiempos de pandemia	
Materiales: Música, mancuernas, barra recta casera.	Tiempo de trabajo 1h00 Método: Mando Directo
Parte inicial 8´	
Salto con soga 4 series por un 1´	Poli chilenos 4 series por 20 rep.
Parte Principal 44´	
<p>Piernas: 10 series de 10 repeticiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peso muerto • Sentadilla suma con mancuerna <p>Pecho: Super serie con mancuernas para pecho en el piso 4 series por 10 repeticiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pres de pecho alternando los brazos • Pres de pecho • Aperturas de pecho con mancuernas en el piso <p>Brazos 4 series por 12 repeticiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexiones de bíceps alternado • Extensiones de tríceps estilo copa hincado <p>Abdominales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planchas en codos <p>3 series de 30´´ cada una</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplantes laterales <p>8 cada lado total 30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puente <p>3 series de 30´´ cada una</p>	<p>1 </p> <p>2 </p> <p>3 </p> <p>4 </p> <p>5 </p> <p>6 </p> <p>7 </p> <p>8 </p> <p>9 </p> <p>10 </p>
Parte Final 8´	
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma <p>Estiramientos musculares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brazos • Piernas • Lumbares • Abdomen 	<p>11 </p> <p>12 </p> <p>13 </p>

Cuadro N° 13

PLAN DE TRABAJO N 12	
Objetivo: Cuidar su estado en forma a través de ejercicios con pesos caseros para subir su nivel de autoestima con un gimnasio echo en casa	
Materiales: Ligas, música, mancuernas	Tiempo de trabajo 1h00 Método: Mando Directo
Parte inicial 8 ´superserie continua de ejercicios en movimiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Trote con Polichinelas • Trote con elevaciones de brazos alternados • Saltos desde el piso hacia arriba 	1 2 3 
Parte Principal 44´	
Bi serie de pecho y espalda 4 series por 10 repeticiones Pecho y espalda A) <ul style="list-style-type: none"> • Flexiones de pecho con rodillas al piso o rodillas elevadas si lo puedes hacer si deseas con una mochila con peso • Remo con mancuernas B) <ul style="list-style-type: none"> • Peck deck con bandas elásticas • Remo arrodillado en un bando a una mano y cambia Abdominales: superserie de abdominales continua <ul style="list-style-type: none"> • Estilo bicicleta con bandas 4 series por 15 repeticiones • Flexiones laterales con mancuernas 4 series por 15 repeticiones • Plancha 4 series por 30 ´´cada una 	4 5 6 7  8 9 10 
Parte Final 8´	
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma Estiramientos musculares <ul style="list-style-type: none"> • Brazos • Piernas • Lumbares • Abdomen 	11 12 13 14 

Conclusiones

- En el momento de buscar y clasificar materiales para construir un gimnasio casero se notó que es una manera muy ingeniosa de guiar al estudiante a ser creativo con sus ideas e imaginación y de igual manera aportando al cuidado del medio ambiente con la reutilización de materiales reciclables.
- Con la elección de materiales a utilizar para su construcción del gimnasio casero se puede realizar muchos instrumentos para la aplicación de actividades de fuerza con peso, utilizando solo arena o piedras pequeñas dentro de botellas o envases de suplementos, hasta las llantas de las bicicletas fueron útiles para realizar actividades de fuerza.
- Según los encuestados se observó que la mayoría de los estudiantes desconocían como construir un gimnasio, de las respuestas afirmativas los estudiantes están de acuerdo con una orientación para la construcción de un gimnasio en casa, ya que el costo es reducido, porque se buscará emplear recipientes reciclables que se puede tener en casa, dichos estudiantes han tenido la predisposición de trabajar dos o tres veces en semana.
- La mayoría de los estudiantes se encuentran motivados con esta encuesta para ejecutar actividades de fuerza, flexibilidad y aeróbicas ya que les impulsa a manejar bien su tiempo libre y a verse mejor en forma su cuerpo.
- Mediante la investigación realizada se ha llegado a la conclusión que el beneficio de un plan de trabajo de ejercicios referente a un gimnasio casero para la activación física de los estudiantes son varios: como un estado de salud optimo, la fuerza como capacidad física básica en los estudiantes y resistencia ante el ejercicio con peso y peso corporal.
- Estos planes tienen muchas variables de actividades que está conformada por series, repeticiones pausas y micro pausas e instrucciones correctamente detalladas, que promueven significativamente el desarrollo de la activación física, es de fácil comprensión y aplicación para estudiante y cualquier persona que esté involucrada en el campo de la cultura física o afines.

Recomendaciones

- Al momento de recolectar los materiales es recomendable que utilicen guates para evitar que las bacterias se añadan a tu cuerpo especialmente al momento de usar arena, tierra o piedras ya que las manos son el mayor conductor de estas bacterias.
- Es necesario ser un buen observador ya que estos materiales si no encuentras en tu casa se podrá encontrar en la casa de familiares o donde algún vecino cercano.
- El desconocimiento en la actualidad es no justificable ya que tú puedes hacer mejor uso de la tecnología especialmente como investigar por el internet obteniendo conocimientos efectivos para mejorar tu estilo de vida a través de actividades físicas.
- Es posible encontrar buenas ideas dentro del internet para poderte guiar y ser motivado autónomamente en caso de que no tengas alguien quien pueda guiarte logrando el buen uso de la tecnología.
- Es necesario tener una planificación semanal o mensual de actividades físicas ya que es una herramienta donde podrás guiarte sin tener que estar perdido de que ejercicios tienes que hacer.
- Debes tener en cuenta los tiempos de descanso dentro de las planificaciones para que tu puedas culminar con gran efecto tu rutina de ejercicios y no exista una sobrecarga al momento de ejecutar tus actividades.

Glosario

Actividad Física. – Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no (Méndez Urresta & Méndez Urresta, 2016).

Activación. - Aumento de la intensidad, energía o rapidez.

Gimnasio. – Es un lugar que permite practicar hacer ejercicio de fuerza o aeróbicos en un lugar cerrado con varias máquinas y artículos deportivos a disposición de quienes lo visiten.

Rutinas. – Costumbre adquirida de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que decidir.

Ácido láctico. – El lactato es un compuesto químico que desempeña importantes roles en varios procesos bioquímicos, especialmente de la descomposición de la glucosa cuando no hay presencia de oxígeno por ejemplo en actividades anaeróbicas: levantamiento de pesas o correr a velocidades máximas donde existe mucha intensidad y poca duración (Méndez Urresta & Méndez Urresta, 2016).

Obesidad. - Acumulación excesiva de la grasa corporal.

Plan. - Conjunto esquemático y ordenado de las acciones con las que se pretende llevar a cabo un proyecto.

Ansiedad. - Estado de sensación de aprensión, desasosiego, agitación, incertidumbre y temor resultante de la previsión de alguna amenaza o peligro, generalmente de origen intrapsíquico más que externo.

Insomnio. - Trastorno del sueño frecuente que puede causar dificultad para conciliar el sueño

Aeróbico. – Son actividades en presencia o consumo de oxígeno para mejorar su actividad física por ejemplo las bailo terapias

Flexibilidad. – Es la manera de estirar los músculos adaptándose a un cierto rango de amplitud en los movimientos articulares sin causar daños ejecutándolos siempre después de actividades físicas.

Actividades de Fuerza. – “Es la capacidad física incondicional de la persona para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular” (Méndez Urresta & Méndez Urresta, 2016, pag. 50).

Mancuernas. – Son utensilios adaptadas para las manos de peso libre y las puedes utilizar para ejercicios de fuerza que permite desarrollar la musculatura de los brazos.

Superseries. - Es la combinación de dos series de ejercicios distintos con un periodo de descanso antes de empezar la siguiente secuencia.

Burpees. – Según ProPatients (2020) no indica que “es un excelente ejercicio cardiovascular, prueba a hacer una serie y verás cómo tu respiración se acelera y tu ritmo cardíaco aumenta rápidamente. Es muy recomendable también si lo que buscamos es adelgazar, tonificar y perder grasa que hemos podido acumular” (pág.1).

Diseñar. - Plan que se lleva a cabo para la realización de un proyecto, sistema, entre otros.

Resistencia. - Según Zintl (1991), es la capacidad de resistencia psicológica y físicamente aplicada a una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a su intensidad y duración.

Reciclar. – Es la manera de reutilizar materiales que tienen como objetivo no contaminar el medio ambiente.

Peck deck. - Es un ejercicio que se centra en desarrollar los pectorales, así como congestionarlo y definirlo

Precalentamiento. – Según los autores Méndez Urresta & Méndez Urresta (2016) es un “conjunto de ejercicios físicos, especialmente relacionados, que son realizados por el deportista a fin de preparar al organismo para determinado trabajo” (pag.45).

Estiramiento. – Son “Extensión del músculo más allá de su longitud en reposo, cuya tensión, en este estado, mantiene el equilibrio contra fuerzas externas. Es siempre pasivo” (Méndez Urresta & Méndez Urresta, 2016,pag. 101). Estos tipos de estiramientos ayudan a que los musculos no puedan sufrir lesiones obteniendo un mayor alcance de movimientos articulares.

Vuelta a la calma. – Es la parte final del entrenamiento o planificación de actividades físicas donde el individuo puede llegar a relajarse de la intensidad de alguna actividad realizada, lo puede hacer con estiramientos musculares y caminatas lentas de 5 a 10 minutos.

Didáctica. – Etimológicamente es el Arte de enseñar, que se encarga de estudiar el proceso de transmitir los conocimientos de aprendizaje determinando los factores que conducen al aprendizaje en los sujetos implicados en el proceso (Méndez Urresta & Méndez Urresta, 2016).

Coreografía. – Conjunto de pasos o movimientos corporales coordinados aplicados en danzas, bailo terapias.

Conducta Motriz. – Según los autores Méndez Urresta & Méndez Urresta (2016) “se consideran los grandes movimientos corporales como las más finas coordinaciones motrices: reacciones posturales, control de la cabeza, sentarse, pararse, gateo, marcha, forma de aproximarse a un objeto, de asirlo y manejarlo” (pag.64).

Metodología. – Estudio de los métodos de conocimiento, de investigación y de interpretación considerados en sí mismos utilizados para alcanzar el objetivo que se rigen en una investigación

Motricidad. - “Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular. A nivel psicológico, la conducta motriz está vinculada en el ser humano con los movimientos corporales y su control” (Méndez Urresta & Méndez Urresta, 2016, pag. 162)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvira, M. F. (2011). *La encuesta: una perspectiva general metodológica*. Madrid: Centro de investigaciones Sociológicas.
- Andreu Cabrera, E. (2020). *Intitucional Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19*. Obtenido de DEHESA Repositorio: https://dehesa.unex.es:8443/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf#page=1
- Apta Vital Sport. (15 de febrero de 2020). *¿Que es el balón medicinal? Ejercicios prácticos*. Obtenido de APTA VITAL SPORT: <https://ec.aptavs.com/articulos/que-es-el-balon-medicinal-ejercicios>
- BreastCancer. (2017). *Ejercicios de flexibilidad*. Obtenido de <https://www.breastcancer.org/es/consejos/ejercicio/tipos/flexibilidad>
- BUPA. (28 de 1 de 2021). *Caminata y salud*. Obtenido de BUPA : <https://www.bupasalud.com.ec/salud/caminata>
- Cabrera, E. A. (2019). *Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19*. España: Universidad de Alicante.
- Chero, D. D. (2020). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID19)*. Chosica: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN “ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE”.
- CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR . (2008). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR . ECUADOR*.
- DirBlog. (7 de Septiembre de 2018). *Buenos hábitos deportivos*. Obtenido de Actividad física en familia, un hábito saludable: <https://www.dir.cat/blog/es/actividad-fisica-en-familia-un-habito-saludable/>
- Echagüe, M. I., & Miranda, V. R. (2017). *Cultura de Gimnasio*. Madrid: csic.
- Edward R. Laskowski, M. (2021). *Estilo de vida saludable*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/body-weight-training/faq-20147966>
- Eroski, S. (2020). *LA IMPORTANCIA DE RECICLAR*. Morlanda: Escuelas Idea.
- FEDA. (12 de Febrero de 2021). *La importancia de los estiramientos*. Obtenido de FEDA: <https://www.feda.net/la-importancia-los-estiramientos/>
- Fisio Online. (18 de Junio de 2019). *LA PRÁCTICA DE CALISTENIA Y LOS BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS CALISTÉNICOS*. Obtenido de FISIO_ONLINE: <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/la-practica-de-calistenia-y-los-beneficios-de-los-ejercicios-calistenicos>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Junio de 2019). *LA ACTIVIDAD FÍSICA en niños, niñas y adolescentes*.
- Fuentes, J. A. (2019). *Hacia un Estilo de Vida Activo*. Valencia: quinomarin.
- Fuentes, J., & Ros, A. (2018). *Actividad física, Hacia un Estilo de Vida Activo*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Gallardo, P.-C. A.-N.-M.-G.-L., Campos, L., Valadez, G., Osorio, G., López, H., & Aguilar, S. (2019). *Importancia de la Actividad Física*.
- Gavoto, Terceiro, & Terrasa. (2020). *Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición?* Buenos Aires: AmbulatoriaSA.
- González, D. H., & Renteral, A. G. (2015). *HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*. Mexico .

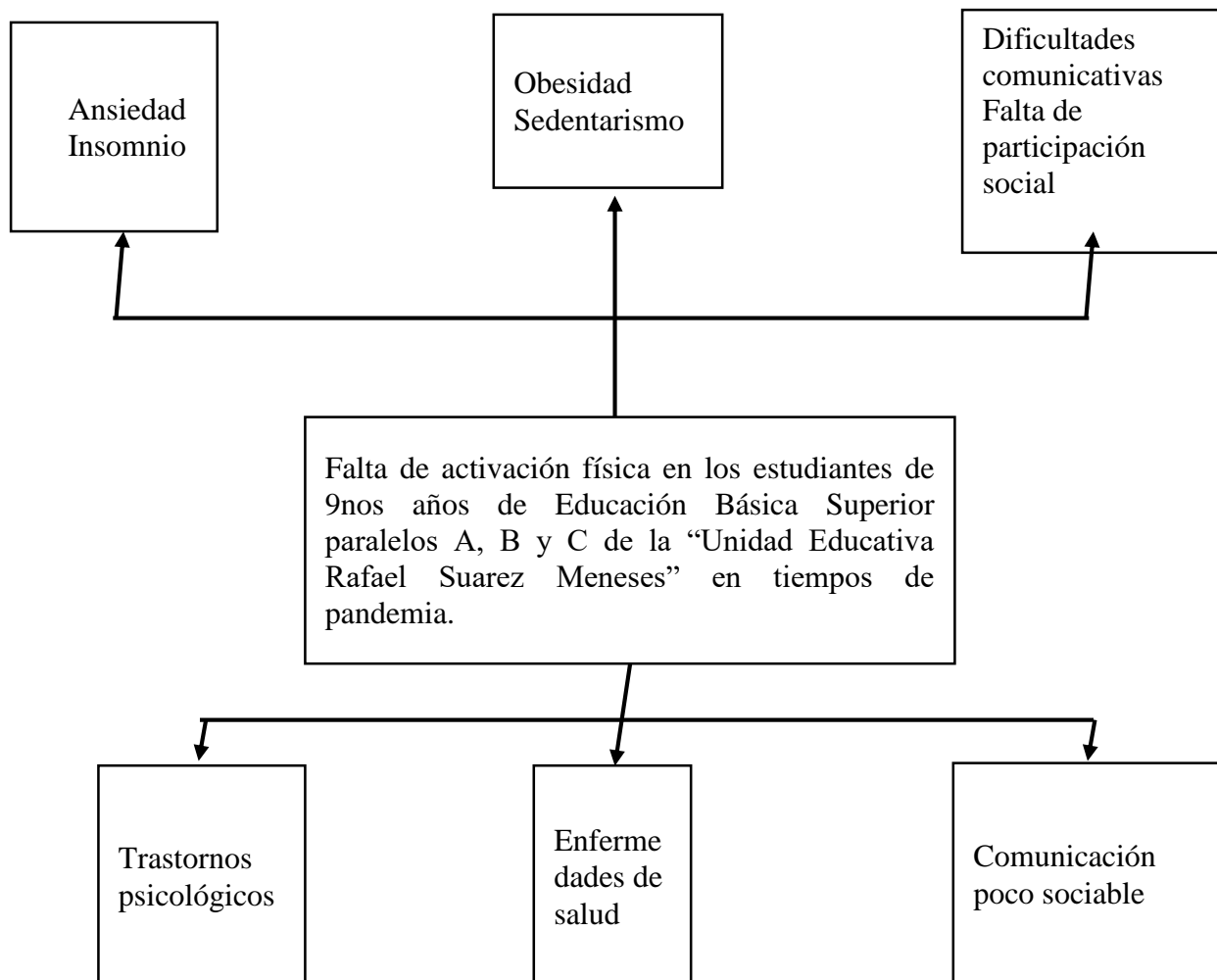
- Hernández, C. (8 de Febrero de 2019). *Gimnasio en casa y sus características*. Obtenido de En Forma180: <https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/ejercicios/aerobicos/gimnasio-en-casa-y-sus-caracteristicas>
- Hurtado, L. I., & Toro, G. J. (2007). *Paradigmas Y Metodos de Investigacion en Tiempos de Cambios*. Venezuela: CEC SA.
- Instituto Tomás Pascual Sanz. (2020). *MUÉVETE MIENTRAS DISFRUTAS DE TU TIEMPO LIBRE CON LA FAMILIA*. Obtenido de <https://www.institutotomaspascualsanz.com/practica-actividad-fisica-en-familia/>
- Jiménez, A. M., Zuluaga, J. E., & Zuluaga, C. F. (2011). *LA SALUD EN LOS GIMNASIOS: UNA MIRADA DESDE LA SATISFACCIÓN PERSONAL*. Quindío: Universidad del Quindío y de Educación Física en el Colegio La Salle (Pereira).
- La Bolsa Del Corredor. (14 de Marzo de 2018). *Fortalecimiento muscular: entrenamiento de bíceps y tríceps*. Obtenido de LBDC la bolsa del corredor: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/fortalecimiento-muscular-entrenamiento-de-biceps-y-triceps/>
- LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION. (2015). Ecuador.
- Manos a la Obra. (2018). *10 objetos reciclables que son lo mejor para ejercitarte*. Obtenido de <https://manoalaobra.co/10-objetos-reciclables-que-son-lo-mejor-para-ejercitarte/>
- Mega Shop. (11 de Marzo de 2019). *Crea Un Gimnasio En Casa Con Artículos Reciclados*. Obtenido de Mega Shop TV: <https://blog.megashoptv.tv/crea-un-gimnasio-en-casa-con-articulos-reciclados/>
- Mercado Fitness*. (26 de Mayo de 2021). Obtenido de <https://mercadofitness.com/ar/oms-explora-futuro-actividad-fisica-deporte/>
- Merino, R. H. (2005). *Metodología de la investigación*. México. Obtenido de <http://aite.com.ec/industria.html>
- Mis Entrenamientos. (14 de marzo de 2020). *Foam Roller*. Obtenido de Mis Entrenamientos: <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/foam-roller>
- Nuviala, A., Ruiz, F., & Montes, G. E. (2014). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. Granada: Retos.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *#SanosEnCasa – Actividad física*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Pernille, H. (2017). *Centro de Inflamación y Metabolismo y Centro de Investigación de la Actividad Física*. Copenhague.
- PORRERO, J. G., & HURLÉ, J. (2015). *ANATOMÍA HUMANA*. Madrid.
- Programa de Envejecimiento Saludable de la Consejería de Salud. (2018). *Ejercicios de fortalecimiento muscular*. Obtenido de https://www.enbuenaedad.es/inicio/salud/actividad_fisica/ejercicios_de_fortalecimiento_muscular
- ProPatiens. (22 de 1 de 2020). *cómo hacerlo correctamente*. Obtenido de ProPatiens: <https://news.propatiens.com/burpee-como-hacerlo/>
- QuestionPro. (11 de septiembre de 2020). *¿Cuáles son los métodos de investigación cualitativa y cuantitativa?* Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/>
- Reyes, A., & Cuestas, C. A. (2021). *Educación Física en tiempos de pandemia y confinamiento*. Santiago de Chile: ResearchGate.

- Rubio, A. M. (19 de Septiembre de 2017). *Tipos de actividad física para estar en forma*. Obtenido de Familia y Salud.: <https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/ocio-y-actividad-fisica/actividad-fisica/tipos-de-actividad-fisica-para-estar-en-forma>
- Runtastic. (2021). *EJERCICIOS CON RODILLO DE ESPUMA: CÓMO ALIVIAR EL DOLOR MUSCULAR*. Obtenido de <https://www.runtastic.com/blog/es/estiramientos-con-rodillo-de-espuma-como-aliviar-el-dolor-muscular/>
- Senplades. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida*. Quito: Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Senplades.
- Significados. (22 de Noviembre de 2019). *Qué es Educación física*. Obtenido de <https://www.significados.com/educacion-fisica/>
- SURVERMONKEY. (2021). *Tamaño de muestra*. Obtenido de <https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>
- Tendencias Media SL. (24 de Mayo de 2019). *gimnasia deportiva*. Obtenido de Rutinas de Entrenamiento: <https://rutinasentrenamiento.com/fitness/ejercicios/traccion-o-dominadas-en-barra-fija/>
- Toro, J. I., & Parra, R. R. (2007). *Método y conocimiento: metodología de la investigación : investigación cualitativa/investigación cuantitativa*. Medellín: Editorial Universitaria.
- Tendencias. (29 de Julio de 2016). *Cómo trabajar los músculos usando los elementos que hay en casa*. Obtenido de [tendenciashombre:](https://www.tendenciashombre.com/fitness/como-trabajar-los-musculos-usando-los-elementos-que-hay-en-casa)
<https://www.tendenciashombre.com/fitness/como-trabajar-los-musculos-usando-los-elementos-que-hay-en-casa>
- Unidad Educativa Rafael Suárez Meneses. (15 de marzo de 2019). Obtenido de <https://www.unidadrafaelsuarez.com/index/about.html>
- Veigler. (10 de marzo de 2021). *Tipos de gimnasios y características de las instalaciones*. Obtenido de <https://veigler.com/tipos-de-gimnasios/>
- Vitónica . (2017). *Fortalecimiento óseo a través del ejercicio*. Obtenido de <https://www.vitonica.com/prevencion/fortalecimiento-oseo-a-traves-del-ejercicio>
- VITÓNICA. (5 de 1 de 2021). *Saltar a la cuerda: lo que tienes que saber sobre este entrenamiento rápido y efectivo para ponerte en forma en 2021*. Obtenido de VITÓNICA: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/saltar-a-cuerda-que-tienes-que-saber-este-entrenamiento-rapido-efectivo-para-ponerte-forma-2021>

ANEXOS

ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS

Efectos



CAUSAS

ANEXO 2. MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Falta de activación física en los estudiantes de 9 nos años de Educación Básica Superior paralelos A, B y C de la “Unidad Educativa Rafael Suarez Meneses” en tiempos de pandemia.</p>	<p>Diseñar un gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física en los estudiantes de 9º año de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra en el año 2020-2021.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los materiales reciclables y de uso que se puede usarlos como instrumentos de ejercicio en un gimnasio casero? • ¿Cuáles son los resultados de la activación física durante el tiempo de cuarentena? • ¿Le gustaría activarse físicamente con un gimnasio innovador hecho en casa guiado por su tutor o profesor? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los materiales reciclables y de uso común para la elaboración de un gimnasio en casa para los estudiantes de 9º año de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra en el año 2020-2021. • Diagnosticar su actividad física con un gimnasio innovador en casa dentro del ámbito de su situación actual o tiempos de pandemia a los estudiantes de 9º año de educación básica paralelos A B y C de la Unidad Educativa Rafael Suarez. • Elaborar planes de trabajo físico utilizando el gimnasio casero generado con materiales reciclables que permitan a los estudiantes de 9º año de la Unidad Educativa mejorar su activación física

ANEXO 3. MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Estos tipos de gimnasios son lo que se basan más en el ingenio de las personas pues se enfoca en crear un lugar específico con características adecuadas para realizar actividades deportivas, con la ventaja de que se adapta a tu horario y puedes usarlo las veces que sea a un coste cero.	Gimnasio Casero	Gimnasios con Materiales reciclables para ejercicio caseros	Balones Medicinales
			Bancos
			Bandas de Resistencia
			Palos de Escoba
			Pesas
			Rodillo de Espuma
			Sacos o botellas de Arena
			Sogas
		Gimnasio calisténicos en casa	Abdominales
			Dominadas
			Flexiones
			Trabajo de bíceps
			Trabajo de cuádriceps
			Trabajo de glúteos
			Trabajo de pantorrillas
Trabajo de pecho			
Cualquier movimiento físico producido por los músculos, ayudado de la estructura ósea, es considerado actividad física, los mismos que requieren de energía. La actividad física incluye ejercicio, pero también otras actividades que implican el movimiento del cuerpo y se ejecuta como parte de los momentos del juego. Al mismo tiempo, formas activas de transporte, actividades familiares y de entretenimiento.	Actividades Física	Sitios para Ejercitarse	Lugares Abiertos
			Lugares Cerrados
		Actividad Física Cardiovasculares o Aeróbicas	Bailo Terapia
			Burpees
			Caminatas
			Correr
			Saltar sogas
			Manejar Bicicleta
		1.7. Actividad Física de Fuerza o Resistencia Muscular	Ejercicios con bandas elásticas de resistencia
			Ejercicios con peso corporal
			Levantamiento de pesas
		1.8. Actividad Física de Flexibilidad	Hacer rodar un cilindro de goma espuma o una bola medicinal por los músculos
			Estiramiento

ANEXO 4 MATRIZ DE RELACIÓN DIAGNOSTICA

Objetivos de diagnostico	VARIABLES de diagnostico	Indicadores	Fuente	Técnica
Identificar los materiales reciclables y de uso común para la elaboración de un gimnasio en casa para los estudiantes de 9° año de la Unidad Educativa “Rafael Suárez Meneses” de la ciudad de Ibarra en el año 2020-2021.	Gimnasio Casero	Rodillo de Espuma	Base de datos de la institución educativa de los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa “Rafael Suarez Meneses ”	Encuesta
		Sacos o botellas de Arena		
		Bandas de Resistencia		
		Pesas		
		Bancos		
Diagnosticar su actividad física con un gimnasio innovador en casa dentro del ámbito de su situación actual o tiempos de pandemia a los estudiantes de 9° año de educación básica paralelos A B y C de la Unidad Educativa Rafael Suarez	Actividades Físicas	Actividad Física Cardiovasculares o Aeróbicas	Base de datos de la institución educativa de los estudiantes de 9 no año de la Unidad Educativa “Rafael Suarez Meneses ”	Instructivos Planes de trabajo
		Actividad Física de Fuerza o Resistencia Muscular		
		Actividad Física de Flexibilidad		

ANEXO 5 ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
“Licenciatura En Educación Física”



ENCUESTA

Queremos que nos brinde su apoyo en este proyecto que se basa en generar un gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Rafael Suarez en el año 2020-2021 de los paralelos A, B y C de la ciudad de Ibarra sector los ceibos. Por favor, llena la siguiente encuesta con fines académicos. Apreciamos tu participación.

Lea detenidamente cada una de las preguntas y por favor conteste con la mayor sinceridad posible. Señale con una X o subraye sólo una respuesta de su preferencia en las siguientes preguntas correspondiente.

Conteste acertadamente las siguientes preguntas:

1) ¿Usted tiene conocimiento sobre un gimnasio?

SI

NO

2) ¿Estaría de acuerdo en recibir orientación online acerca de cómo hacer un gimnasio en casa con materiales reciclables?

- Definitivamente sí

- Indeciso
 - Definitivamente no
- 3) **¿Le gustaría hacer su gimnasio con materiales como botellas, palos de escobas, clavos, masquen, arena o tierra, banco o silla y algún balón que ya no use?**
- Definitivamente sí
 - Indeciso
 - Definitivamente no
- 4) **¿Usted está de acuerdo en construiría su gimnasio hecho con materiales reciclables y de uso común en su hogar?**
- De acuerdo
 - Indeciso
 - En desacuerdo
- 5) **¿Cómo se sentiría usted en usar su tiempo libre con un gimnasio hecho en casa con materiales reciclables y de uso común para su activación física en estos tiempos de pandemia?**
- Motivado
 - Poco motivad
 - Desmotivado
- 6) **¿Con que frecuencia usted le gustaría recibir planes de activación física en casa?**
- Frecuentemente
 - Ocasionalmente
 - Nunca
- 7) **¿Cree que es importante la activación física para usted?**
- Muy importante
 - Poco importante
 - De poca importancia
- 8) **¿Le gustaría recibir planes de actividades físicas como, aeróbicas (bailo terapias), mantenimiento físico y flexibilidad?**
- Totalmente de acuerdo
 - Indeciso
 - Totalmente desacuerdo
- 9) **¿Sus padres lo motivan para que realice actividades físicas?**

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca

10) ¿Qué le pareció esta encuesta innovadora para su creación de gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común?

- Difícil
- Neutral
- Fácil

GRACIAS POR TU COOPERACIÓN

ANEXO 7 CERTIFICADO DE VALIDACIÓN 1



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Ibarra, 05 de noviembre del 2021

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

En mi calidad de Coordinador y Docente de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, me permito certificar que he examinado y analizado la matriz de operacionalización de variables acerca del tema: Gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez en el año 2020-2021.”, este documento fue presentado por el señor Galeano Pabón Luis Fernando, egresado de la Carrera de Educación Física.

En el análisis de la matriz de operacionalización de variables, se ha evidenciado los siguientes aspectos: la congruencia de los ítems guarda relación con los objetivos propuestos, con respecto a la redacción de los ítems es excelente, y finalmente la claridad y precisión es pertinente y guarda relación con tema de investigación.

Certifico que los señores egresados pueden ser hacer uso de la presente validación

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vicente Yandún', is placed over a light blue rectangular background.

MSc. Vicente Yandún
CI: 1001684685

ANEXO 8 CERTIFICADO DE VALIDACIÓN 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 05 de noviembre del 2021

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

En mi calidad de Coordinador y Docente de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, me permito certificar que he examinado y analizado la matriz de operacionalización de variables acerca del tema: "Gimnasio en casa con materiales reciclables y de uso común para la activación física de los estudiantes de los novenos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Rafael Suárez en el año 2020-2021.", este documento fue presentado por el señor Galeano Pabón Luis Fernando, egresado de la Carrera de Educación Física.

En el análisis de la matriz de operacionalización de variables, se ha evidenciado los siguientes aspectos: la congruencia de los ítems guarda relación con los objetivos propuestos, con respecto a la redacción de los ítems es excelente, y finalmente la claridad y precisión es pertinente y guarda relación con tema de investigación.

Certifico que los señores egresados pueden ser hacer uso de la presente validación

Atentamente,

MSc. Zoila Esther Realpe Z.
CI:1001776473

ANEXO 9 SOLICITUD DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Oficio N° 27-ED
Ibarra, 12 de noviembre del 2021

Magíster
Gabino Pérez
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "RAFAEL SUAREZ MENESES"

Señor Rector:

Reciba un cordial saludo a nombre de la Universidad Técnica del Norte y de la Carrera de Educación Física y el deseo de éxitos en el desempeño de sus funciones que acertadamente las viene dirigiendo en su noble institución.

Solicito de la manera más comedida, se conceda las facilidades necesarias al señor **Galiano Pabón Luis Fernando** estudiante del Octavo semestre de la carrera de Educación Física, para que aplique las encuestas a una población determinada dentro de su institución, y recolectar datos que le servirán para poder desarrollar su trabajo de investigación previo la obtención de su título de licenciatura en Educación Física.

Seguro de que mi petición será aceptada favorablemente, le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,
CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Dr. C. Elmer Meneses. PhD
CORDINADOR CARRERA



EM/ol

ANEXO 10 CERTIFICACIÓN DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS



UNIDAD EDUCATIVA "RAFAEL SUÁREZ MENESES"

Río Pastaza 6-40

Telf. 2642-263

Ibarra – Ecuador

El suscrito MSc. Galo Andrango Ruiz VICERRECTOR de la Sección Vespertina de la Unidad Educativa "Rafael Suárez Meneses" y a petición verbal del interesado.

CERTIFICO

Que: El señor. *Galeano Pabón Luis Fernando*, con C.I. Nro.1003993258, realizó la encuesta para su trabajo de investigación, previo a la obtención de su título de licenciatura en Educación Física. Actividad que lo realiza en el mes de noviembre del 2021.

Que: Durante este tiempo ha demostrado responsabilidad, honorabilidad, respeto y conducta intachable, valores que le han merecido tener el aprecio y consideración de todos quienes hacemos la Comunidad Educativa.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a la interesado hacer uso del presente documento en lo que creyere conveniente.

Ibarra, 20 de noviembre de 2021

Atentamente,

MSc. Galo Andrango Ruiz
VICERRECTOR-VESPERTINA

