



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



Cohorte III

TEMA:

Contrarrestar la incidencia del Covid -19 a través de Actividades Físico – Recreativas en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal” en tiempo de pandemia.

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título Magíster en Actividad Física.

AUTOR:

Lic. Edwin Marcelo Chamorro Revelo

DIRECTOR:

Msc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña

ASESOR:

MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

Ibarra - Ecuador

2021

DEDICATORIA

Este trabajo de grado va dedicado a Dios, por haberme brindado una bendecida familia que siempre me ha estado apoyando a lo largo de mi camino, siendo el apoyo en cada etapa de mi vida con sus consejos, su amor que todos los días me lo demostraban con sus palabras de aliento para nunca dejarme de caer; sin ellos y su ejemplo de la honestidad, trabajo y la verdad por lo que recalco mi amor y mi admiración infinita, por siempre los llevo en el mejor rincón de mi corazón.

Marcelo

AGRADECIMIENTO

Al finalizar el presente trabajo de investigación quiero expresar mi agradecimiento a todas las personas que de una u otra forma han colaborado en la elaboración del trabajo de investigación.

A la Universidad Técnica del Norte, de manera especial al instituto de Posgrado, quienes me dieron la oportunidad de obtener mi Maestría en Actividad Física Cohorte III

Quiero poner de manifiesto mi agradecimiento a las Autoridades de la UTN, a los docentes y de manera especial a la MSc Alicia Cevallos directora del trabajo de Grado y al MSc. Fabián Yépez Asesor y finalmente mi alta estima y agradecimiento a los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”

1. CONFORMIDAD CON EL DOCUMENTO FINAL



Instituto de
Posgrado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE INSTITUTO DE POSGRADO

Ibarra, 22 Octubre del 2021

Dr. (a) Lucía Yépez Cumandá
Directora (a)
Instituto de Postgrado

Tutor: Msc. Cevallos Campaña Alicia Magdalena

ASUNTO: Conformidad con el documento final Señor (a) Tutor (a):

Nos permitimos informar a usted que, revisado el Trabajo final de Grado "Contrarrestar la incidencia del Covid-19 a través de las actividades físico-recreativas en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa "Piartal" en tiempos de pandemia", del maestrante Edwin Marcelo Chamorro Revelo, de la Maestría de Actividad Física Cohorte III, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Tutor	Cevallos Campaña Alicia Magdalena	
Asesor	Yépez Calderón Álvaro Fabián	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



Instituto de
Posgrado

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

2. 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 INFORMATIVOS			
Cedula de Identidad	0401021944		
Apellidos y Nombres	Chamorro Revelo Edwin Marcelo		
Dirección	Ciudad de San Gabriel- Carchi		
Email	emchamorro@utn.edu.ec		
Teléfono Fijo		Teléfono Móvil	0980587905
DATOS DE LA OBRA			
Título	‘Contrarrestar la incidencia del covid-19 a través de las actividades físico-recreativas en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Piartal en tiempos de pandemia’.		
Autor	Lic. Edwin Marcelo Chamorro Revelo		
Fecha	26 – 10 – 2021		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
Programa	Pregrado <input type="checkbox"/>	Postgrado	<input checked="" type="checkbox"/>
Título por el que Opta	Máster en Actividad Física		
Asesor / director	MSc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña		

3.- CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 30 días del mes de noviembre del 2021.

El autor:


Lic. Edwin Marcelo Chamorro Revelo
C. I. 0401021944

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
1. CONFORMIDAD CON EL DOCUMENTO FINAL.....	iv
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	v
2. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	v
3.- CONSTANCIAS.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del Problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	4
1.3. Objetivos de investigación.....	4
1.4. Justificación.....	4
1.5. Antecedentes.....	6
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Coronavirus.....	9
2.2 Que es la cuarentena.....	14
2.3 Actividad física.....	16
2.4 Educación física y ejercicio en tiempos de COVID-19.....	16
2.5 Sedentarismo.....	16
2.6 Obesidad.....	16
2.7 Actividades físico recreativas.....	17
2.8 Beneficios de la actividad física.....	18
2.9 Actividad física para considerarse saludable.....	19
2. 10 Componente físico.....	19
2. 11 Componente psicológico.....	20
2. 12 Componente recreativo.....	21
2.13 Componente Social.....	21
2.14 Fundamentación legal.....	22

CAPÍTULO III	25
3. MARCO METODOLÓGICO	25
3.1 Descripción del área de estudio	25
Gráfico 1 Descripción del área de estudios	25
3.2 Enfoque de investigación.....	26
3.3 Tipo de investigación	26
3.4 Métodos de investigación	27
3.5 Población y muestra	27
3.6. Procedimientos de investigación	28
3.7. Técnicas e instrumentos	28
3.8. Consideraciones bioéticas	28
CAPÍTULO IV	29
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	29
4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”	29
Tabla 1. Seleccione la actividad que realiza.....	29
Tabla 2. De la actividad seleccionada anteriormente, cuanto tiempo utiliza al día.....	30
Tabla 3. De la actividad seleccionada, cuantas veces a la semana practica	31
Tabla 4. Alguna vez ha practicado actividades recreativas en su hogar.....	32
Tabla 5. Con que frecuencia realiza actividades recreativas en su hogar.....	33
Tabla 6. Cuanto tiempo utiliza para hacer actividad física recreativa.....	34
Tabla 7. Como cree usted que se encuentra su salud física en pandemia.....	35
Tabla 9. Qué actividad le gustaría practicar en su hogar.....	37
Tabla 10. Actividades recreativas para que realice en su hogar con sus familiares	38
CAPÍTULO V	39
5. PROPUESTA	39
5.1 Título de la propuesta	39
5.2 Justificación	39
5.3 Fundamentación	40
5.4 Objetivos.....	42
5.5 Ubicación sectorial y física	42
Desarrollo de la propuesta	43
5.7. Escala de evaluación	70
Bibliografía.....	71
Anexos	75

ANEXO 1. Árbol de Problema.....	76
ANEXO 2. Matriz de Coherencia	77
ANEXO N° 3 ENCUESTA.....	80
Anexo N° 4 Oficio de Aceptación por parte del Rector U.E. “Piartal”.....	83
Anexo N° 5 Solicitud dirigida al Rector de la U: E: “PIARTAL” para aplicar la encuesta	84
Anexo N° 6 Lista de estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Seleccione la actividad que realiza.....	29
Tabla 2. De la actividad seleccionada anteriormente, cuanto tiempo utiliza al día.....	30
Tabla 3. De la actividad seleccionada, cuantas veces a la semana practica	31
Tabla 4. Alguna vez ha practicado actividades recreativas en su hogar.....	32
Tabla 5. Con que frecuencia realiza actividades recreativas en su hogar.....	33
Tabla 6. Cuanto tiempo utiliza para hacer actividad física recreativa.....	34
Tabla 7. Como cree usted que se encuentra su salud física en pandemia.....	35
Tabla 9. Qué actividad le gustaría practicar en su hogar.....	37
Tabla 10. Actividades recreativas para que realice en su hogar con sus familiares	38

RESUMEN

Contrarrestar la incidencia del covid-19 a través de las actividades físico-recreativas en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa “Piartal” en tiempos de pandemia”.

AUTOR: Edwin Marcelo Chamorro Revelo

DIRECTOR: Msc. Alicia Cevallos Campaña

La presente investigación se refiere a como “Contrarrestar la incidencia del covid-19 a través de las actividades físico-recreativas en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Piartal en tiempos de pandemia”. Cuyo objetivo fundamental es Diseñar un Plan de Actividades físicas recreativas adaptadas a la emergencia sanitaria por COVID-19, para mejorar la salud física y mental de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Piartal. Las razones por las que se escogió este tema de investigación son muchas, entre ellas tenemos el confinamiento, la educación virtual, el sedentarismo, la inactividad física y problemas psicológicos como el estrés, la ansiedad, estas y muchas más razones. Posterior a ello se elaboró el marco teórico donde se trabajó y se fundamentó cada una de las variables como el Covid 19 y el desarrollo de las actividades físicas recreativas, con sus dimensiones e indicadores. Después se desarrolló del marco metodológico donde se trabajó con enfoque cuantitativo, sus tipos de investigación fueron descriptivo, el mismo que ayuda a descubrir las características, tipos de actividades físicas, también se utilizó la investigación de campo, bibliográfica y propositiva, dentro de los métodos se trabajó con el deductivo, analítico, se redactó los procedimientos de la investigación, se elaboró la encuesta y se aplicó a los señores estudiantes, posteriormente se efectuó el análisis y discusión de resultados, donde se detectó que si se lograba contrarrestar el Covid 19 con actividad física, para ello se formuló una propuesta alternativa, el mismo que consta de un plan de actividades físicas, las mismas que ayudan a mejorar la salud física y mental, esta guía contarán de ejercicios y diversas actividades que pueden ser practicadas en familia, estas actividades pueden ser aeróbicas y recreativas, esta propuesta consta de un título, justificación, fundamentación, objetivos y desarrollo de la propuesta.

Palabras clave: Covid – 19, actividades físicas, recreativas, estudiantes, propuesta.

ABSTRACT

To counteract the incidence of covid-19 through physical-recreational activities in high school students from the “Piartal” educational unit in times of pandemic”.

AUTHOR: Edwin Marcelo Chamorro Revelo

DIRECTOR: Msc. Alicia Cevallos Campaign

This research refers to how "Counteracting the incidence of covid-19 through physical-recreational activities in high school students of the Piartal educational unit in times of pandemic." Whose fundamental objective is to Design a Plan of Recreational Physical Activities adapted to the health emergency caused by COVID-19, to improve the physical and mental health of the High School students of the Piartal Educational Unit. The reasons why this research topic was chosen are many, among them we have confinement, virtual education, sedentary lifestyle, physical inactivity and psychological problems such as stress, anxiety, these and many more reasons. After that, the theoretical framework was developed where each of the variables such as Covid 19 and the development of recreational physical activities, with their dimensions and indicators, was worked on and based on. After the methodological framework was developed where it was worked with a quantitative approach, its types of research were descriptive, the same that helps to discover the characteristics, types of physical activities, field, bibliographic and propositional research was also used, within the methods We worked with the deductive, analytical, the research procedures were drawn up, the survey was drawn up and applied to the students, later the analysis and discussion of the results was carried out, where it was detected that if it was possible to counteract the Covid 19 with physical activity, for this an alternative proposal was formulated, which consists of a plan of physical activities, the same ones that help improve physical and mental health, this guide will have exercises and various activities that can be practiced as a family, these activities can be aerobic and recreational, this proposal consists of a title, justification, rationale, objective s and development of the proposal.

Keywords: Covid - 19, physical activities, recreational, students, proposal

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.Planteamiento del Problema

La colectividad a nivel mundial está viviendo una de las pandemias más grandes y peligrosas de la historia, la presencia del Covid-19 no simplemente ha creado la pérdida humana de un sinnúmero de familias, sino, además, factores como la economía, la enseñanza, la salud física y mental han sido afectadas.

A finales del 2019 en el mes de diciembre, Wuhan, China se convirtió en el centro de un brote de neumonía de etiología ignorada que no cedía ante métodos actualmente utilizados por los médicos. En pocos días los contagios acrecentaron exponencialmente, no solo en China Continental sino además en diferentes países. El agente causal fue reconocido, un nuevo coronavirus (2019-nCoV) posteriormente clasificado como SARS-CoV2 ocasional de la enfermedad COVID-19. El 11 de marzo del 2020 la Organización Mundial de Salud expresa que esta enfermedad es una pandemia. La presente exploración tiene como finalidad presentar las causas y el origen de esta pandemia, así como las posibles medidas para dominarla (Koury, 2021)

Ecuador no fue la excepción, el virus ligeramente trascendió en las grandes ciudades del país, por la afluencia de los individuos y el movimiento social; sin embargo, la reacción resuelta de los gobiernos de las naciones al cerrar las fronteras entre países, efectuar las formalidades de prevención y retraining para prevenir el crecimiento de la curva de contagio formó una brecha entre las clases sociales que a simple vista no se exhibían en la sociedad. Ecuador fue uno de los países que presentó una representación imperfecta de la gestión económica, gubernamental y de salud, pues en los meses posteriores, ciudades como Guayaquil, Quito, Ambato, entre otras fueron las más afectadas en las que se representó un gran conjunto de muertos; la desesperación de los entes ante la falta de empleo, de alimentos y de insumos médicos debido a la cuarentena y a las medidas de confinamiento adoptadas por el gobierno formó un pánico nacional con el regreso desbocado de las personas a las calles y el incremento del comercio informal (Molina y Mejias, 2010).

En la actualidad el Covid-19 está dejando difíciles consecuencias en la vida del ser humano, esto hace reseña a los cambios en las diferentes secciones, económicas, políticas, sociales. El Covid-19 se suministró como un factor sin antecedentes; si bien es cierto que la colectividad no estaba capacitada para una pandemia de tal dimensión, las intervenciones y decisiones diseñadas por las corporaciones internacionales de salud, así como los gobiernos nacionales y regionales han hecho que se reduzca el nivel de contagios; sin embargo, como se sabe, uno de los mecanismos más poderosos para menguar la posibilidad de contagio ha sido el aislamiento, este ha traído graves problemas sociales, psíquicos y económicos en los individuos.

El objeto de estudio de la presente investigación, se refiere al Covid 19 y actividad física recreativa practicada en tiempos de pandemia por los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Piartal. Este confinamiento inducido por el Covid 19, a nivel de todo el mundo ha producido trastornos y ha afectado todos los sectores social, económico, cultural, deportivo, pero una de las áreas más sacudidas es la educación, porque las clases se compartieron de forma diferente, mediante un sistema modular, virtual, todos estos problemas han producido un problema en la forma de instruirse, los niños, jóvenes, tienen que aprender las clases solos o con la ayuda del docente, existen clases prácticas como la educación física, hasta el instante se les está impartiendo de forma virtual, pero con muchos conflictos, ya que la educación física es más práctica que teórica.

Según los datos proporcionados por las autoridades seccionales esta parroquia de Piartal cuenta con 2418 habitantes. Si bien es cierto, que dentro de la Parroquia no se han presentado afectaciones graves claramente por la presencia de casos positivos de Covid-19, las escaseces son muchas, la presencia del gobierno con cuadrillas de salud y alimentos no ha sido patente; las necesidades de agua limpia y alimentos sanos han ido empeorándose por la pandemia y el confinamiento; por esta razón se muestra como una crisis dentro de otra, puesto que gran parte de la ciudad de la región oriental vive del ecoturismo para conservar la conservación de la fauna y flora silvestre así como una primordial fuente de ingresos económico, el virus ha detenido estas actividades por la minimización de viajeros en la zona (El Universo, 2020).

Luego de conocer estos antecedentes se identifica las siguientes causas y efectos que nos dan a conocer cuál es la problemática de estudio.

Desconocimiento de metodología, técnicas y procedimientos por parte de los educativos acerca de cómo compartir las clases de Educación Física de forma virtual ha

causado problemas en la forma de distribuir las clases, esto ha producido que las clases sean fastidiosas, molestas, repetitivas, habituales y los escolares muchas veces dejan prendido el computador y no les prestan atención a los docentes.

Las clases virtuales ha producido una baja responsabilidad por parte de los escolares en realizar actividades físico recreativas en el hogar. Su resultado es que los estudiantes en lugar de recibir las clases de Educación Física, se han dedicado ayudar a las labores cotidianas del hogar, agricultura, trabajos como jornaleros, se han preocupado de ocuparse en el campo, para ayudar a sus padres.

Falta de motivación por parte de los escolares para efectuar actividad física recreativa ya que estudiantes tienen problemas por el acceso internet y en otros casos estar de frente en un computador despista su atención hacia acciones como las redes sociales o diferentes juegos de modo online, esta situación trae como resultados la inactividad física, sedentarismo, obesidad, problemas en la salud física y mental, dentro de la física los escolares han perdido la condición física, técnica, coordinativa en la ejecución de los ejercicios y de los deportes, en cambio con respecto a la salud mental los escolares muchas veces se hallan en depresión, ansiedad, alto nivel de estrés.

Definitivamente, la pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y quedemos sentados mucho más tiempo del tradicional. A muchos nos resulta difícil seguir ejerciendo la actividad física habitual. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer excesivo ejercicio. La actividad física regular puede ayudar a instituir rutinas periódicas y ser un modo de conservarse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que comprime el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retarda la aparición de la demencia y perfecciona nuestro estado de ánimo general.

Delimitación Espacial El presente trabajo de investigación se realizó específicamente a los alumnos y alumnas de 1° BGU, 2° BGU y 3° BGU de la Unidad Educativa “Piartal” de la Parroquia Rural Piartal del Cantón Montufar Provincia del Carchi y que están legalmente matriculados en la educación regular del Ecuador.

Delimitación Temporal. El trabajo de investigación se realizó con los alumnos antes mencionados a en el período académico 2020-2021.

1.2. Formulación del problema

¿El Plan de Actividades físico recreativas diseñado contrarrestará el COVID – 19 en los estudiantes de bachillerato de la UE? “Piartal” en tiempos de pandemia?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo General

- Diseñar un Plan de Actividades físicas recreativas adaptadas a la emergencia sanitaria por COVID – 19 para mejorar la salud física y mental de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Piartal

1.3.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar que actividades físicas recreativas practican en tiempo de COVID - 19 los estudiantes de bachillerato
- Diseñar el Plan de actividades físicas recreativas adaptadas a la emergencia sanitaria por COVID-19
- Determinar las actividades físico recreativas que tengan más afinidad los estudiantes.

1.4. Justificación

La razón trascendental de llevar a cabo esta investigación, es porque mediante ella se puede conocer acerca del COVID- 19, sus causas y consecuencias, esta terrible pandemia a afectado al mundo entero, en diferentes áreas como en lo económico, social, cultural, deportivo y de manera particular la educación, que el gobierno por decreto ejecutivo, declaró que las clases se las va a realizar mediante la virtual, y con ello se originaron muchas dificultades como la forma de instruirse los diversos contenidos de la educación física, estos problemas se evidenciaron, si bien es cierto el área de educación física son predominantemente prácticas y con la virtualidad surgieron muchos problemas, la falta de conectividad, jóvenes que no participan, no hacen los deberes y más aún han tenido que renunciar a sus estudios por ayudar a sus padres en las labores de campo.

La investigación que se está consumando es significativa ejecutar por cuanto la crisis sanitaria a afectado a todo el planeta y todos los ciudadanos se debe conocer cómo proceder frente a esta emergencia sanitaria. Si bien es cierto el COVID- 19 ha venido a quedarse y se debe aprender a convivir, es por ello que se debe tener un extenso

conocimiento sobre el tema, mucho más allá esta dificultad se la puede concertar con la ejecución de la actividad física, que es muy provechoso para la salud de la humanidad, para ello la Organización Mundial de la Salud pide hacer actividad física diaria para equilibrar el coronavirus.

Según (Guzman, 2020) declara que la actividad física, sin interesar de cuál se trate, genera múltiples bienes para la salud de los individuos, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se expide a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es significativo tener en cuenta que se reflexiona actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son estimadas actividades físicas.

Esta investigación fue de gran provecho para la colectividad educativa, pues con la ejecución del plan de actividades físicas recreativas, por medio de las clases virtuales, se equilibrará esta terrible enfermedad del coronavirus, es por ello que la Organización Mundial de Salud encomienda realizar actividad física por lo menos de 45 minutos. El Plan de actividades físicas recreativas sujetará actividades y ejercicios que ayuden a optimizar la salud física y mental.

Los principales beneficiarios directos de este proceso de investigación fueron los estudiantes de la institución motivo de investigación, los docentes y como beneficiarios indirectos fueron los padres de familia y contexto en general, es fundamental que todos los participantes realicen ejercicios que ayuden a superar o contrarrestar el coronavirus.

El impacto de este trabajo de investigación fue todos los ciudadanos tienen que aprender a vivir o convivir, es decir que se debe continuar con la vida de modo normal, cuidándose y para compensar el coronavirus se debe hacer actividad física recreativa de manera conveniente, con las recomendaciones determinadas de la Organización Mundial de la Salud.

Con respecto a la utilidad teórica, este plan de actividades físicas recreativas sujetará toda la información necesaria, como el perfeccionamiento de cada una de las variables de estudio como el coronavirus y las actividades físicas recreativas, los docentes tendrán como medio de consulta, para aumentar el conjunto cultural. Con respecto a la parte práctica, los educativos, padres de familia y escolares pondrán en práctica los ejercicios, acciones y tareas que en el plan compone y posteriormente con respecto a la parte metodológica, utilizarán de base como inicio de indagación, se les considera como un punto de partida, se puede investigar coronavirus y deporte, coronavirus y rendimiento

deportivo, causas y consecuencias del coronavirus y actividad física recreativo en tiempos de pandemia.

La ministra de Educación, Monserrat Creamer, presentó este lunes 16 de marzo, el Plan Educativo Covid-19, que sujeta los lineamientos para que los educativos, directores, funcionarios, Departamentos de Consejo Estudiantil -DECE- y las Unidades Distritales de Apoyo a la Inclusión -UDAI- perpetúen con las actividades pedagógicas mientras dura la emergencia sanitaria revelada en el país, por el Gobierno Nacional.

Monserrat Creamer, explicó que los escolares y docentes pueden ingresar al portal <https://recursos2.educacion.gob.ec>, donde se cuenta con más de 840 recursos digitales de enseñanza-aprendizaje, “los recursos nos ayudan a fortificar las sapiencias y aclarar nuestras dudas para cuando instruyamos la siguiente fase.” Explicó que no es un aula virtual, que su uso es para reforzar sapiencias.

Esta investigación es posible realizar porque existe la tendencia por parte de las autoridades, para que se realice este tipo de estudio y ayude a compensar esta terrible enfermedad a través de los ejercicios.

1.5. Antecedentes

Se describe a los estudios previos y tesis de grado afines con el problema planteado, es decir, investigaciones ejecutadas anteriormente y que guardan alguna vinculación con el problema de estudio. Debe obviarse confundir los antecedentes de la investigación con la historia del objeto de estudio en cuestión. “El antecedente percibe una revisión de los trabajos previos ejecutados sobre el tema en estudio y/o de la realidad contextual en la que se sitúa” (UPEL, 2016, p.34).

De acuerdo con Arias (2012) los antecedentes irradian los avances y el estado presente del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras investigaciones. Aunque los antecedentes componen elementos teóricos, estos pueden anteceder a los objetivos, ya que su búsqueda es una de las primeras acciones que debe realizar el tesista, lo que consentirá precisar y concretar el objeto de estudio y por siguiente las intenciones de la investigación.

Según (Morales , 2021) declara que el presente trabajo de investigación titulado: “La actividad física y la prevención del sedentarismo causada por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato del U.E Atahualpa de la ciudad de Ambato”, se lo ejecutó con el objetivo de investigar como la actividad física

adecuada ayuda a la prevención del sedentarismo través de una guía de acciones que permite optimar la calidad de vida en esta época de cuarentena. El estudio fue ejecutado mediante medios virtuales pues la crisis benéfica no admite que el estudio se lo ejecute en el lugar de los hechos donde se encuentra el problema, también fue bibliográfico documental, exploratorio, descriptivo y correlacional de variables. La localidad que formo parte del estudio fueron 90 estudiantes. Los resultados derivados demuestran que existe una correspondencia directa entre las variables investigadas, y se concluye que: La actividad física ejecutada correctamente influye de un modo positivo en el sedentarismo producido por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato de la U.E. Atahualpa. Se espera que los resultados que se hallen en esta investigación sean relevantes en futuras transmisiones de actividad física.

Según (Curay, 2021) indica que esta tesis se orientó en el análisis de la actividad física como un factor preventivo contra el COVID-19, ya que, este virus está conmoviendo la salud de los “adultos mayores”. El objetivo del estudio fue ejecutar una investigación bibliográfica sobre la actividad física como factor protector del COVID-19 en el adulto mayor. Se ejecutó una investigación bibliográfica y se verificó una búsqueda de información en las bases de datos Redalyc, Latindex, Google Académico, Scielo y Dialnet; en una primera etapa se recabó 300 artículos científicos en el periodo de 1995 a 2020 que admitieron tener una mejor penetración del objeto de estudio. Se identificaron los beneficios de la actividad física en el adulto mayor de igual modo son más proclives a contraer el virus del COVID-19 debido a la pandemia se ha vuelto más estático. La actividad física se compone en un factor fundamental para el perfeccionamiento de la calidad de vida del adulto mayor, y le admite activar las funciones a nivel corporal, y su experiencia de forma habitual, reduce el riesgo de obtener enfermedades no transmisibles como diabetes, osteomusculares y otras que son coligadas a la transmisión de virus o patógenos; también ayuda a una mejor funcionalidad física, autoestima, cognitivo, salud mental y social.

Según (Villalba Gabriel &, 2021) declara que la actual indagación se encuadra en la actividad física y su correspondencia directa con el sedentarismo que coexiste en las mujeres durante la pandemia Covid 19. Asumiendo que esta enfermedad ha forzado a persistir en encierro en los domicilios; por lo tanto, se ha visto en la penuria de perpetrar labores correctoras y preventivas, las cuales aceptan igualar las causas y consecuencias de no ejercer ninguna actividad física. Por tal motivo, se ha enfocado

en sobrellevar un estudio oportuno y profundo de la problemática efectiva en las mujeres del barrio central del cantón Pelileo; además, del rol fundamental de hacer actividad física para corregir la salud y el bienestar físico, tomando en recuento los conocimientos teóricos y prácticos. Infalliblemente se abordó desde un contexto extenso que se encuentra encuadrado en técnicas bibliográficas y de campo donde se pudo comenzar los hechos de la problemática, empleando como principal técnica de cosecha de información la encuesta, la cual benefició a establecer opciones de solución a la búsqueda. Inmediatamente se establece la propuesta de un programa de ejercicios aeróbicos a través de varios ritmos de música que aceptan que las mujeres ejercen en casa para mejorar su salud y bienestar físico.

Según (Carcelen, 2021) indica que al tratarse de un tema completamente nuevo se ha recurrido a la literatura renovada de diferentes autores a fin de estar al tanto del fenómeno de estudio y tratar de reducir la alta prevalencia de inactividad física y sus barreras en los sujetos de estudio. Las herramientas que se manejaron para conseguir la información son: el Cuestionario Internacional de actividad Física (IPAQ) y el Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF) garantizadas por la OMS. La encuesta se realizó a 70 estudiantes pertenecientes a diferentes grupos y clubes de la institución, las mismas que proyectaron resultados que manifiestan que hay un alto suceso en cuanto al nivel de inactividad física con un valor de 51,40% de estudiantes no ejecutan actividad física que incumbe a las recomendaciones de los organismos internacionales un 31,40% realizan actividad física moderada y un 17,10% actividad física vigorosa. Entre las barreras con mayor participación se halla el tener demasiado trabajo con un 65,71%. No hallar el tiempo necesario para el ejercicio con un 51,14%. Por lo expuesto precedentemente se propone realizar un programa de actividad física que cite mayoritariamente a la comunidad universitaria a la práctica de las mismas, y reducir las barreras efectivas.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Coronavirus

Pareciera como, si de un día a otro, el universo hubiera dejado de ser el mismo. Hasta marzo de 2020 las sociedades simultáneas se veían en diversos miedos, luchas sociales y perturbaciones políticas: el nuevo apogeo de los populismos dictadores, las crecientes desigualdades financieras y sociales, las demás de una mayor y más real libertad, los miedos formados por la inteligencia artificial y la robotización del trabajo, la angustia por la crisis climática, etc. Retos tremendos que, de un plumazo, permanecieron en un paréntesis surrealista por obra de un evento mundial que parece imposible hasta que se originó, la pandemia del coronavirus causante de la enfermedad bautizada como COVID - 19 (Martínez, 2021).

El coronavirus con una gran familia de virus. Su representación es más o menos ovoide. Los coronavirus se conocen con este nombre debido a los picos en su área. Estas agujas forman una especie de corona (Del Médico, 2020, pág. 17).

Los coronavirus se manifestaron en la década de 1960 en los senos nasales de pacientes con resfriados. Se cree que estas entidades son responsables de la mayoría de resfríos.

Los coronavirus son una familia de virus que se reveló en la década de los 60 pero cuyo principio es todavía ignorado. Sus diferentes tipos incitan diferentes enfermedades, desde un resfrío hasta un síntoma respiratorio grave (una representación grave de neumonía).

2.1.2 Cómo y dónde se originó el coronavirus

El coronavirus en argumento era ignorado hasta que apareció en China, más resumidamente en la provincia de Wuhan, en diciembre de 2019. Desde Wuhan, el coronavirus, y la enfermedad que soporta (con efectos que consiguen ser, desde ligeros hasta letales dependiendo del grupo de población y de sus factores de conflicto), advirtieron un espectacular esparcimiento por Asia y por Europa, los dos grandes focos de la COVID - 19, y desde allí al resto del mundo. Una efectiva epidemia mundial; quizá la primera realmente moderna pandemia (Yong, 2020). Una expansión con un imponente rastro de

enfermos y fallecidos, y que incito nuevas angustias ante las inseguridades que ofrecía el futuro más contiguo (Martínez, 2021).

La infección se encontró primeramente en un grupo de individuos que tenían sintomatologías de neumonía inexplorada. La mayoría de estos individuos eran trabajadores en el mercado de Wuhán, la capital de la provincia de Hubei. Este mercado tenía cerca de mil puestos de venta de pescado, pollo, conejos, murciélagos, civetas, marmotas, reptiles, gacelas y muchos otros animales feroces. En resultado, se asumió de inmediato que la neumonía fue producida por un nuevo coronavirus de un animal. De hecho, los científicos han abandonado a un nuevo tipo de coronavirus en individuos enfermos. La OMS le ha entregado a este coronavirus el nombre de Covid-19.

2.1.3 Covid – 19 Causas

Los investigadores se debaten sobre los orígenes de la pandemia de la covid-19. Dialogan del consumo de animales silvestres infectados, de animales criados en escala industrial cuya aglomeración suministra las enfermedades infecciosas, del escape del virus de un laboratorio de alto aislamiento, de cambios en los ecosistemas correspondidos al monocultivo y la deforestación que frena la resiliencia, del esparcimiento de químicos tóxicos incitando alteraciones genéticas y fragilizando al organismo del ser humano, de la expansión de emisiones tóxicas y ondas electromagnéticas derivadas de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (tic) que complica al tejido celular, o del consumo masivo de anticuerpos y vacunas que comprimen la inmunidad humana.

Según (Foladori, 2020) manifiesta que sea cual sea la definición de la causa inmediata del fenómeno, hay algo que tienen en común: se trata de una dificultad manifiesta de salud que consigue, aunque en desemejante grado, a todas las clases sociales, conjuntos étnicos, corrientes y sexos, y que ataca con mayor encono a los adultos mayores por su impotencia etaria específica. Si bien en aspecto la enfermedad no diferencia entre sus víctimas, las crisis ambientales o de salud nunca sacuden a todos por igual, inclusive aquellas crisis que tienen su principio en eventos externos, como ciclones, tsunamis u otros (Sarewitz y Pielke, 2001; Foladori, 2005a). En análogo contenido, las posibilidades de contaminación y mejoría de enfermedades infecciosas asimismo son muy desiguales en función de variados elementos que se resumen en el nivel de vida (McKeown, 1991) y en los contextos de desarrollo financiero (Brown, 1987).

La pandemia de la covid-19 ha causado en el universo por asombro, sea por la velocidad de expansión, por la alta tasa de morbilidad y mortalidad, o por muchos otros elementos. Ciertamente es que el desarrollo de la población y su reunión urbana facilitan los contagios. Pero asimismo es cierto que el nivel de desarrollo científico y tecnológico debiera consentir medidas de monitoreo y prevención, así como de salud, mucho más eficaces. La dificultad no es ni de exceso de gente ni de falla de conocimientos y ciencias aplicadas la dificultad es general.

2.1.4 Cómo se contagia y como se previene

Es posible que el virus que origina el coronavirus Covid-19 haya brotado de una fuente animal, pero ahora se está irradiando de individuo a individuo. Según exponía Elías Rodríguez Ferri, profesor de Microbiología en la Universidad de León y técnico en zoonosis.

Se advierte mediante: una higiene básica es la representación más poderosa de evitar adstringir este virus en las zonas en las que existe un mayor riesgo de transferencia, esencialmente las zonas en las que se han inscrito casos. Es beneficioso lavarse las manos con periodicidad y evitar el contacto con individuos ya enfermas, resguardando fundamentalmente ojos, nariz y boca. A las personas enfermas (o que crean que pueden estarlo) se les sugiere el uso de mascarillas y usar pañoletas para cubrirse la nariz y la boca cuando se carraspea o se exhala.

Las personas enfermas por el virus que origina el COVID-19 deben guardar aislamiento desde la determinación de la enfermedad hasta 15 días después de ser dadas de alta.

2.1.5 Periodo de incubación

Por el momento, el periodo de desenvolvimiento del virus es de entre 2 y 8 días, con un máximo determinado, para la prudencia, a los 14 días. El cuidado de todas las reglas resueltas por asociaciones internacionales (OMS Y ECDC) se fundamentó en el valor. Un estudio ejecutado por científicos chinos firmado por el Dr. Zhong Nanshan afirman que el periodo de expansión correspondería dilatarse a 24 días (Bruno, 2020)

2.1.6 La pandemia como repulsivo: entre sobrevivir y recrearse

A pesar de que aquella sentencia de los jesuitas lo retraía (en tiempo de tristeza nunca hacer reformas), parece muy provechoso tomarse en serio la necesidad de reacomodar aquellas dinámicas que causaron o facilitaron el que las nuevas dificultades

se hayan dilatado y empeorado del modo tan alarmante en que lo ha hecho. En este caso ha sido la COVID-19, pero antes estuvieron y siguen siendo las guerras, las despoblaciones, los volcanes y movimientos telúricos o los desbordamientos. Cada poco debemos afrontarnos a alguna desdicha y calamidad y cada poco precisamos cambiar nuestras vidas y acciones. (Zalbalza, 2021, pág. 26)

En el fondo, en cada situación complicada se nos constriñe a hacer un balance de nuestros objetivos y nuestros contextos de vida. Se nos obliga a modificar nuestras procedencias. Eso es lo que ha incitado (o debería hacerlo) la pandemia: una renovación de nuestras procedencias.

Lo atrayente de esta pandemia es que a la vez que nos hace sensatos de nuestras debilidades y de los errores en el sistema de vida al que nos habíamos habituado, también puesto de notorio nuestra fortaleza y nuestra capacidad de persistencia.

2.1.7 Cuál es la principal fuente directa de contagio

La fuente directa primordial es la inhalación de gotas que se desarrolla en el aire alrededor de una persona enferma cuando el enfermo tose o respira con problema. Este aerosol es hondamente infeccioso hasta una distancia 1,5 metros. Inclusive si usa una mascarilla, el aerosol puede penetrar el cuerpo a través de la vista.

2.1.8 Síntomas

Produce sintomatologías similares a los de la influenza, entre los que se contienen fiebre, tos, disnea, mialgia y fatiga. Además, se ha observado la pérdida repentina del olfato y el gusto (sin que el moco fuese la causa). En casos difíciles se determina por producir neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, sepsis y choque séptico que transporta a cerca del 3 % de los enfermos a la muerte, aunque la tasa de mortalidad se halla en 4,48 % y sigue ascendiendo (Pérez, 2020, pág. 3).

2.1.9 Complicaciones

No solo es el coronavirus que induce la muerte (a las bacterias no les suele afectar matar a sus hospedadores), sino que, en algunos casos, esta también producido por una respuesta inmunitaria descontrolada (llamada “tormenta de citoquinas”) que pueden inducir un fallo multiorgánico. (Pérez, 2020, pág. 9)

La investigación clínica halló que se descubre una alta reunión de citoquinas en el plasma de pacientes críticos enfermos de SARS-COV-2, lo que propone que la tormenta de citosinas se coligaba con la gravedad de la enfermedad.

Las complicaciones más habituales son neumonía y fallo multiorgánico que en ocasiones excitan la muerte. Otras posibles dificultades que se han puntualizado son síndrome de distrés respiratorio adulto, fallo renal, daño asmático agudo, choque séptico y neumonía agrupada a ventilación mecánica.

2.1.10 Trastorno de estrés postraumático (Tept)

Según las particularidades del retraimiento social muchos eventos pueden llegar a ser traumáticos, ya que inmediatamente del brote del SARS-CoV se identificaron algunos de los factores de estrés psíquico en los individuos como lo son: conocimiento de que se está en riesgo de contraer la infección, el impacto del brote en la vida profesional, ánimo deprimente, ocuparse en una unidad de alto riesgo, atender a un solo paciente con SARS-CoV (Ramírez, 2020, pág. 7) .

En resultado este tipo de perturbación de estrés postraumático se ve prácticamente en trabajadores de la salud en China continuos durante tres años, se halló que el 10% de estos advirtieron altos niveles de síntomas aplicables al TEPT y aquellos que habían estado en aislamiento, los que habían trabajado en turnos atendiendo pacientes con SARS-CoV y los que poseían tenido amistades o familiares que habían contraído SARS-CoV tenían 2 a 3 veces más posibilidades de tener síntomas de TEPT en balance con aquellos que no habían tenido esas exhibiciones . Además, conservaron la sintomatología para el año 2006, cerca del 40% de la muestra tenía aún sintomatologías de TEPT.

Se sabe aproxima del impacto en sobrevivientes de un brote pandémico con pacientes que solicitaron manejo intrahospitalario en unidad de cuidados intensivos secundario al contagio del virus H1N1, en quienes el 40% desarrollaron TEPT.

2.1.11 Depresión y ansiedad

En la actualidad, vivimos dentro de un aislamiento global formado por el COVID-19 donde la mayoría de los individuos están expuestos a situaciones estresantes sin antecedentes y de duración ignorada. Esto puede no solo acrecentar los niveles de estrés,

ansiedad y depresión durante el día, sino también obstaculizar el sueño (Ramírez, 2020, pág. 8).

Es significativo subrayar que, debido al papel primordial que juega el sueño en la regulación de las alteraciones, la variación del sueño puede tener resultados directos en el trabajo emocional al día siguiente.

Son varios los factores que pueden concernir a manifestaciones denigrantes y ansiosas en los pacientes que se hallan en cuarentena por una pandemia, ambas se pueden reflexionar una reacción normal ante el estrés creado. Perder el control en este argumento es habitual dado que la situación imposibilita en muchos casos que la persona tenga convicción del resultado final o conozca el tiempo exacto en el que se solucionará la dificultad.

Ésa sensación de inseguridad así como las restricciones secundarias a las medidas de aislamiento social preventivo, la contingencia de que los planes a futuro se vean transformados de forma dramática y la separación brusca del contexto social o familiar del paciente son catalizadores habituales de cuadros de depresión y angustia, los cuales en contextos de reclusión social, se pueden mostrar como parte de una perturbación adaptativa o una reacción de ajuste que, en muchos momentos, no logra un procedimiento farmacológico.

2.2 Que es la cuarentena

La primera consideración es que el aislamiento se instituye cuando ocurre un número significativo de casos en un área. Esto significa que, además de los individuos que han experimentado sintomatologías, hay muchos otros que pueden ser transportadores asintomáticos del virus. Es decir, hay muchos individuos que pueden infectarse y pueden contagiar a otros sin saberlo. (Bruno, 2020)

Se instituye una zona de aislamiento porque una gran cantidad de individuos ya están infectadas en ese espacio. La cuarentena no cura a las personas enfermas. Estos individuos pueden apreciar síntomas hasta catorce días después del inicio de la cuarentena. Debido al periodo de desenvolvimiento, un número creciente de individuos se enferman y necesitan tratamiento durante cuarentena, muchos podrán madurar el juicio de que después de todo, la cuarentena no es necesaria (Bruno, 2020).

La pandemia de padecimiento por coronavirus (COVID-19) ha incitado el mayor obstáculo de la historia en los sistemas educativos, que ha afectado a casi 1.600 millones

de estudiantes en más de 190 países en todos los continentes. Los cierres de escuelas y otros centros de enseñanza han afectado al 94 % de los escolares de todo el planeta, una cifra que asciende al 99 % en países de ingreso bajo y mediano bajo. La crisis está empeorando las disparidades educativas anteriores al reducir las conformidades que tienen muchos de los infantes, los jóvenes y los adultos más sensibles (las poblaciones de zonas pobres o rurales, los infantes, los refugiados, las personas con discapacidad y los desplazados forzosos) para prolongar con su aprendizaje.

(ONU, 2020) manifiesta que las pérdidas en materia de aprendizaje también amenazan con desarrollarse más allá de la generación actual y echar por tierra los adelantos ejecutados en los últimos períodos, en específico en apoyo del acceso de las niñas y las mujeres jóvenes a la educación y de su sostenimiento en el sistema pedagógico. Alrededor de 23,8 millones de niños y jóvenes (del nivel preescolar al postsecundario) adicionales podrían renunciar al colegio o no tener acceso a ella el año que viene como resultado solo de las consecuencias económicas de la epidemia.

De un modo similar, el obstáculo de la educación ha tenido y seguirá poseyendo efectos enormes en otros ámbitos además del educativo. Los cierres de establecimientos educativos entorpecen la prestación de servicios fundamentales a infantes y colectividades, como el acceso a alimentos sustanciosos, conmueven a la capacidad de trabajar de muchos padres y acrecientan los riesgos de violencia contra las damas y las pequeñas.

2.2.1 Suspensión de labores académicas

Después del 11 de marzo, día en el que la Organización Mundial de Salud enaltecó el contexto de emergencia de salud pública causada por la COVID 19 a pandemia internacional, se reprodujo la adopción de medidas para hacer frente a dicha articulación. En constituyente de educación y sin ir más lejos, al día siguiente de la publicación de la OMS, el 12 de marzo, se afirmó un acuerdo referente a la protección de medidas protectoras en materia de salud pública, estas medidas acopiaran entre otras, la interrupción de todo tipo de actividad académica (Maynard, 2020).

2.2.2 Clases virtuales

La impartición de clases- virtuales envuelve el tratamiento de datos personales, como la atracción, grabación y fijación de la imagen y voz, tanto de los estudiantes como el personal educativo (Ortega, 2021).

2.3 Actividad física

La actividad física cada vez es más admitida como forma de ocupar el tiempo libre. No obstante, esto no es suficiente para que se obtenga un cambio de los pronósticos. No es raro que una persona de edad media emprenda naturalmente con una actividad deportiva sin tener unos instrucciones o capacidades previas (Ahonen, 2001).

2.4 Educación física y ejercicio en tiempos de COVID-19

En ocasiones, el termino ejercicio se suministrará con el de actividad física, pero en contexto es una subcategoría esta, ya que es una cuantía física proyectada, estructurada, repetitiva y premeditada en el sentido, de que mejore o conserva uno o dos dispositivos de la condición física. Por otro lado, se habla de deporte, cuando la actividad física se practica como juego o desafío, cuya práctica está sujeta a unas reglas normalizadas.

Sin importar si se conocía de actividad física, ejercicio o deporte, algunas personas poseían un estilo de vida dinámico antes del aislamiento que no han podido conservar. Este cambio se puede deber a que la larga estancia en casa promueva un mayor número de conductas estáticas como el invertir mayor tiempo en estar sentado, inclinado o acostado para acciones de horas pantalla, como jugar videos juegos, ver televisión o usar diapositivas móviles, sometiendo la actividad física y por lo tanto gasto energético, declinando el estado de salud de los individuos. (Riveros, 2021)

2.5 Sedentarismo.

El sedentarismo es un anómalo cultural que custodia al desarrollo del ser humano desde la prehistoria, cuando los seres humanos formaban grupos errantes y cazadores, hasta la actualidad, cuando la mayor parte de la localidad es urbana. Presentemente una persona estática consume un promedio de 12000 calorías por día, sin embargo, posee un genoma dispuesto para gastar entre 45000 y 80000 calorías habituales (Rodriguez, 2014).

2.6 Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica especializada por un aumento descomunal del conjunto de grasa del cuerpo. Este aumento obsesivo de la grasa corporal se exterioriza por un acrecentamiento del peso y del volumen del cuerpo.

La influencia ambiental es concluyente a la hora de exponer por qué nos engrosamos. Las familias compartimos genes, pero también colaboramos estilos de vida (modales de comer, distinciones alimentarias, actividad física) (Formiguera, 2014).

2.6.1 Causas de la obesidad

Proverbialmente se ha estimado la obesidad como una perturbación del equilibrio entre la ingesta y el gasto energético, lo cual es por partes cierto hasta la medida en que no debe fijarse solamente la obesidad al exceso de alimentación sino a perturbaciones del gasto energético. Prácticamente se ha confirmado que en momentos cortos de exceso alimentario en voluntarios el ingreso ponderal puede no ser el esperado para la ingesta, y en otros casos la ingesta alimenticia, sin ser excesiva, produce acrecentamientos ponderables a mediano y largo plazo. Existen algunos exteriores como los hereditarios, metabólicos y psicosociales (Carvajal, 2000, pág. 75).

2.7 Actividades físico recreativas

La actividad física es todo tipo de tendencia corporal que ejecuta el ser humano durante un concluyente periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus instantes de ocio, que acrecienta el consumo de energía cuantiosamente y el metabolismo de quietud, es decir, la actividad física consume calorías.

La recreación es una acción que relaja a los seres humanos del agotamiento del trabajo, a veces suministrando un cambio, diversión, esparcimiento y reponiéndolo para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera, tampoco indiferente y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Presentemente hay una localidad que no trabaja y hay que hacer un programa asimismo para ellos. La recreación ennoblece la calidad de vida y es fundamental para la fortuna individual y colectiva.

La práctica de actividad física aumenta los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en la juventud. Este aspecto favorece la disminución del riesgo de contusiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida realmente activo, envuelve otros beneficios directos e indirectos en los jóvenes: Puede ser una forma determinada de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una escapatoria para la necesidad creativa, un medio para elevar las alas del ánimo.

Una vez más, es una respuesta exaltada personal, una resistencia psicológica, una actitud, una orientación, un modo de existir. Ofrece una escapatoria para las potencias físicas, mentales o creativas. Que es independiente, satisfactoria, su propia afinidad. Estas acciones de tipo entretenidas son, entonces, prácticas personales facultativas de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal,

alegría y placer que casualmente ayuda al progreso y ganancia de una ponderación en las extensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales de la persona (García & Llull, 2012).

Esta actitud se convierte en entretenimiento para el individuo porque mueve en él una respuesta satisfactoria y agradable. Se puede observar, entonces, que la recreación se concentra en la persona; la actitud del individuo hacia la actividad es todo lo que concierne.

La actividad recreativa tiene un fin íntimo porque son más significativos los procesos que los fines, en palabras que se puedan concebir lo significativo que es la colaboración debida que su objetivo primordial es regocijarse de la actividad dejando en segundo plano al fin. En las actividades divertidas se extienden normas y diversas conveniencias de ejecución planteadas por los propios colaboradores y la provocación de cambiarlas firmemente para hacerlas de más esparcimiento (García & Llull, 2012).

La actividad física es cualquier actividad que haga ocuparse el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se requiere de actividad física pende de los objetivos propios de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan saludable se esté en el instante.

2.8 Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad física en forma metódica y regular debe tomarse como un elemento demostrativo en la prevención, progreso y restitución de la salud. Además de esto, la práctica habitual de actividad física, perfeccionaría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos dorsales, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

A nivel orgánico: acrecentamiento de la elasticidad y movimiento articular. Mayor relación, destreza y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se convierte en el aumento del metabolismo, que a su vez origina una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias) (Cintra, 2011).

Acrecentamiento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). A nivel cardíaco: se estima un engrandecimiento de la resistencia orgánica, restablecimiento de la circulación, ordenación del pulso y depreciación de la presión arterial. A nivel pulmonar: se estima mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Acreecianta su capacidad, el trabajo de alvéolos y el cambio la presión arterial, progreso de la eficacia del trabajo del corazón y reduce el riesgo de irregularidades cardíacas.

2.9 Actividad física para considerarse saludable

Los adultos precisan 30 minutos, por lo menos, de actividad física de regular a moderado ímpetu en la mayoría de los días, incumbiendo al quemar 628 kJ (150 Kcal.). Más actividad puede solicitarse para el manejo del peso. Los infantes necesitan 60 minutos de actividad física cada día. Por lo menos dos veces cada período de siete días, esto debe incluir acciones para perfeccionar la salud del hueso, fuerza del músculo y flexibilidad.

La actividad física favorece el bienestar físico y mental y van más allá de advertir ganancia de peso, impidiendo aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes coherentes con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), sometiendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión menguante, ansiedad, depresión y soledad. Los efectos provechosos de la actividad física habitual ayudan a resguardar contra la ganancia de peso en los entes enfermos. En la orientación de sobrepeso y obesidad, puede ayudar a advertir ganancia de peso, advierta los resultados de la obesidad para la salud y, en composición con una dieta adecuada, reduzca peso (Osvaldo, 2011).

2. 10 Componente físico

El ejercicio físico, ejercido de forma adecuada, es posiblemente la mejor herramienta hoy utilizable para excitar la salud y el bienestar del individuo. De modo directo y específico, el ejercicio físico conserva y perfecciona la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. De carácter indirecto, la práctica de deportes tiene efectos provechosos en la generalidad, si no en todas, las funciones orgánicas ayudando a mejorar su funcionalidad lo cual es equivalente de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y más firmeza ante la enfermedad. De hecho, ejecutar ejercicio físico de manera regular somete el riesgo de desenvolver o inclusive morir de lo que hoy día son las primordiales y más graves principios de morbi-mortalidad en los países latinoamericanos.

El ejercicio realizado de modo regular y con el ímpetu adecuado, en otras palabras, someter al organismo a una presentación de entrenamiento con el propósito de optimar su estado de forma, favorece a mejorar la capacidad eficaz global del organismo que es, necesariamente, lo que apremian los atletas cuando se ejercitan (Castillo Garzón, 2007).

Cuando se realiza de forma conveniente, los bienes del ejercicio se originan siempre, libremente de la edad, estado de salud y condición física que el individuo posea. Así, efectos provechosos bien especializados de la práctica habitual de ejercicio físico contienen los subsiguientes: somete el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardio-vasculares, domina el riesgo de desenvolver obesidad y diabetes, reduce el peligro de desplegar enfermedades como la hipertensión o dislipidemia y ayuda a intervenirlas, reduce el riesgo de desarrollar varios tipologías de cáncer (colon, mama, próstata...), ayuda a vigilar el peso y perfecciona la imagen corporal, fortalece los músculos y resguarda o aumenta la masa muscular, fortifica los huesos y articulaciones haciéndoles más duras, acrecienta la capacidad de relación y réplica neuro-motora.

2. 11 Componente psicológico

La psicología aplicada al entretenimiento es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda acción física o deportiva. Se expresa que toda acción deportiva envuelve impresiones, inclinaciones, emociones, voluntad e inteligencia. La psicología se ocupa de esta vertiente interna de la actividad física o deportiva. Puesto que la psicología deportiva asimila los aspectos mentales de la conducta deportiva y de la actividad física, es irrefutable que no exista ninguna actividad exteriormente notoria que no posea un lado interno, a saber, el psíquico. Desde el primer suceso que inicia la carrera deportiva de un atleta hasta el instante en que la culmina, no es posible hallar ni el más mínimo trabajo que no tenga su pendiente psicológica. Lo personal es que todavía algunos se preguntan qué procura la psicología en el deporte.

En el proceso de perfeccionamiento se pretendieron solucionar las refutaciones que surgían en esta experiencia, algunas de las cuales tienen una representación psicológica. Por ejemplo, la necesidad de desenvolver las cualidades volitivas en jugadores quienes, teniendo buenas circunstancias físicas, escaseaban del impulso necesario para solucionar las grandes demandas del deporte profesional, y podemos contener, como muestra, la necesidad de un mayor control de las

resistencias emocionales en las competencias o el desarrollo y desarrollo de las capacidades cognitivas afines al hábito motor (Moreno G, 2018).

La psicología se acercó al deporte desde varias perspectivas. Por ejemplo, se requería el dominio de las variables de su campo como soportes de la acción pedagógica y la protección del estado psicológico y la habilidad a rendir en adiestramientos y competitividades. Los instructores y educadores de educación física pretendieron, por medio de la aplicación de los resultados enfrentados en la literatura psicológica, darle solución a los problemas que cercaban el desarrollo afinado del practicante del deporte.

2. 12 Componente recreativo

Las actividades físicas divertidas al imaginar un conjunto de acciones de diversos tipos y ser realizada en el tiempo libre, ofrece al individuo la complacencia por su ejecución, la misma personifica para el niño un medio a través del cual favorece a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la libertad y para el adulto un elemento higiénico y de respiro activo.

En la actualidad compone una insuficiencia para todos los seres humanos su participación activa y bien ejecutada, al ayudar a enaltecer la calidad y la creación de un modo de vida, que favorece al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores fundamentales en el progreso de la colectividad (Áviles, 2010).

La recreación física en el desarrollo local, concíbese en las comunidades, no puede adjudicarse solo en el esparcimiento de los colaboradores de su tiempo libre con actividades simples, sino que debe imaginarse dentro de un proyecto de desarrollo completo, que reporte fortuna, progreso multilateral, un nivel de preparación física general superior y la inscripción de hábitos socialmente admisibles, tales como : la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido del compromiso, entre otros.

2.13 Componente Social

Resulta tan indiscutible la categoría del deporte en la sociedad actual que ni los individuos menos interesados o que no lo ejercen lo situarían en duda. No hay más que pensar en las mediaciones que realizan las desemejantes instituciones, ya sean públicas o privadas, en indagaciones, instalaciones y equipamientos deportivos, en la apariencia que

tienen en las prácticas de ocio de una localidad. En definitiva, el dominio del deporte abarca compuestos aspectos y es por ello que está siendo cada vez más manejado por la localidad como factor de evasión o de escape de sus vidas habituales, bien sea como practicantes, espectadores o bien como consumidores de artículos y productos deportivos. El deporte es un fenómeno social y cultural de persuasión dilatada y globalizada que se han transformado en uno de los elementos particulares de las sociedades de finales del siglo XX y primeras décadas del siglo XXI.

Ocio y deporte son dos contextos entroncados que la sociedad ha transformado en motores de perfeccionamiento personal, la carta europea del deporte para todos mantenía el necesario desarrollo del deporte como organizador del desarrollo humano, también particularidad inherente de la concepción. El estudio del deporte desde la representación sociológica, como ya hemos adelantado en líneas precedentes, se caracteriza por un pluralismo teórico y metodológico, que se expone por el carácter emprendedor, y a su vez, complejo con el que se ha referido al hecho deportivo (Romero Sheila &, 2018).

El deporte en la época presente es una actividad productora de relaciones sociales y está inseparablemente unido a la germinación de equivalencias agrupadas y personales, al mismo tiempo que une importantes ventajas al beneficio del capital social fundado con su práctica. En un consorcio donde las relaciones de tipo principal se diluyen, despersonalizan, y son cada vez más efímeras, el deporte se transfigura en un significativo recurso para el hombre contemporáneo, puesto que facilita la creación y restauración de las relaciones principales de tipo afectuoso, que tanto ansían las personas de hoy día. El deporte consiente a las personas dar contestación a sus necesidades de socialización beneficiando relaciones micro grupales. Mediante el deporte, las personas pueden dar una equilibrada salida a sus emociones, instituyéndose como un contexto capaz para comenzar íntimas relaciones principales de afecto y empatía.

2.14 Fundamentación legal

Que, mediante Acuerdo Ministerial No. 126-2020 de 11 de marzo de 2020, el Ministerio de Salud Pública declaró el Estado de Emergencia Sanitaria y dispuso acciones preventivas para evitar la propagación del COVID-19 en todo el territorio nacional; Que, mediante Decreto Ejecutivo No. 1017 de 16 de marzo de 2020, el Presidente Constitucional de la República declaró “(...) el estado de excepción por calamidad

pública en todo el territorio nacional, por los casos de coronavirus confirmados y la declaratoria de pandemia de COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud

Que, mediante Acuerdos Ministeriales Nos. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A de 15 de marzo de 2020 y MINEDUC-MINEDUC-2020-00020-A de 03 de abril de 2020, respectivamente, la Autoridad Educativa Nacional, dispuso la suspensión de clases en todo el territorio nacional para todas las instituciones educativas públicas, fiscomisionales y particulares; y, la continuidad de labores para todo el personal administrativo y docente del Sistema Nacional de Educación bajo la modalidad de teletrabajo, en virtud de la declaratoria de emergencia sanitaria en el país;

Que, mediante Decreto Ejecutivo No. 1126 de 14 de agosto de 2020, el presidente Constitucional de la República del Ecuador, dispuso: “Artículo 1.- RENOVAR el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por la presencia de la COVID-19 en el Ecuador a fin de poder continuar con el control de la enfermedad a través de medidas excepcionales necesarias para mitigar su contagio masivo el Estado ecuatoriano.

Artículo 1.- **Ámbito.** - Las disposiciones del presente Acuerdo Ministerial son de aplicación obligatoria en todas las Instituciones Educativas fiscales, fiscomisionales, municipales y particulares del Sistema Nacional de Educación; en todas las modalidades educativas vigentes; para todas las instancias del Ministerio de Educación, tanto del Nivel Central como de sus unidades administrativas desconcentradas; y en general, para todos los miembros de la comunidad educativa ecuatoriana.

Artículo 2.- **Objeto.** - El presente instrumento tiene por objeto garantizar, en el marco de la emergencia sanitaria producida por la pandemia del COVID-19, la permanencia de las y los estudiantes en el sistema educativo, aplicando estrategias y herramientas contextualizadas que ponderen en igualdad de condiciones el derecho a la salud y a la educación de las personas que conforman la comunidad educativa.

La Organización mundial de Salud

En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer en casa debido a la COVID-19, las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios presentadas hoy hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden ser físicamente activas y en que cada tipo de movimiento cuenta.

Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los

adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes.

La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

«La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años», dijo el director general de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. «Cada movimiento cuenta, especialmente ahora que estamos haciendo frente a las limitaciones derivadas de la pandemia de COVID-19. Todos debemos movernos cada día, de forma segura y creativa».

Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza.

«La actividad física de cualquier tipo y de cualquier duración puede mejorar la salud y el bienestar, pero más es siempre mejor», dijo el Dr. Ruediger Krech, director de Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud, quien añadió que, «si debes pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el trabajo o en la escuela, debes hacer más actividad física para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo».

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

La Parroquia de Piartal se encuentra ubicada al norte del Ecuador, en la Provincia del Carchi, con una superficie de 18,26 Km², y una Población de 1140 habitantes, según los datos obtenidos en el último censo nacional (INEC, 2010). Limita al Norte con Parroquia Fernández Salvador, al Sur con la Parroquia San José, al Este con la Provincia de Sucumbíos, y al Oeste con la Parroquia San José.

Piartal es una parroquia eminentemente rural, con fuentes hídricas de categoría como el río Cuasmal y afluentes del río Minas. La orografía accidentada consiente el desarrollo de especies de flora y fauna propias de zonas alto andinas, que resisten condiciones climáticas extremas (GAD Piartal, 2017).

La Unidad Educativa “Piartal” está localizada en la cabecera parroquial, con un promedio de 200 estudiantes distribuidos de acuerdo a sus edades en los dos establecimientos o bloques que sitúa la institución. En el Bloque 1 se encuentran los estudiantes del subnivel de básica superior y bachillerato, mientras que en el bloque 2, los subniveles de inicial, preparatoria, elemental y media.

La mayoría de estudiantes pertenecen a las comunidades del Rosal, San Pedro y Las Lajas, mientras que un porcentaje considerable estudiantes pertenece a las comunidades de San Francisco y El Tambo de la parroquia de Fernández Salvador.



Gráfico 1 Descripción del área de estudios

3.2 Enfoque de investigación

El enfoque se manejó fue el cuantitativo, el mismo que fue de mucho provecho, porque se utilizó la técnica de la encuesta, esta técnica sirvió para alcanzar la información relacionada con el problema de exploración. Este método cuantitativo maneja datos porcentajes para simbolizar, estos datos por medio del análisis y discusión de resultados acerca de cómo contrarresta el Covid 19 mediante un plan de actividades física recreativas en los estudiantes de bachillerato.

3.3 Tipo de investigación

3.3.1 Investigación Descriptiva

Esta tesis fue de orden descriptivo porque se hizo una representación minuciosa de los sujetos de estudio, consintiendo conocer de primera fuente ciertas particularidades afines con la práctica de Actividades físico recreativas en alumnos de bachillerato, y el diseño de estrategias metodológicas; que consientan una mejor experiencia y aprendizaje para originar en ellos la práctica deportiva.

3.3.2 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación se utilizó con el objetivo de edificar o elaborar el marco teórico con respecto a todos aspectos del coronavirus, origen, causas, efectos, consecuencias De igual manera se trató de una exploración de tipo bibliográfico - documental porque fue ineludible mantener el presente informe con respaldo de fuentes secundarias como manuales, revistas, informes, publicaciones, entre otras, que admitan conceptualizar de manera adecuada el problema de investigación.

3.3.3 Investigación de campo

Este tipo de investigación fue mucho provecho por se aplicó la encuesta vía on line a los escolares de la mencionada institución, también es estudio del plan de actividad se la efectuó de forma virtual, con la ayuda del experto y los padres de familia participaron de este plan, estas actividades físicas recreativas si contrarresto en algo al coronavirus, la misma Organización Mundial de la Salud declara que por lo menos se realice ejercicios pasando un día con un tiempo mínimo de 45 minutos para que surta efectos ansiados.

3.4 Métodos de investigación

3.4.1 Método Deductivo

Este tipo de método cuantitativo fue de gran beneficio, se le manejó para organizar todo el proceso de investigación y de manera específica se la utilizó para la construcción del marco teórico que su construcción fue de lo general a lo particular, es decir desde el tema, dimensiones e indicadores con respecto al COVID 19 y la actividad física recreativa.

3.4.2 Método Analítico

Este método de investigación fue gran ventaja, porque mediante este método se realizó el análisis y discusión de resultados de la encuesta aplicada a los escolares de bachillerato de la Unidad Educativa Piartal, para conocer como neutralizar el COVID-19, mediante las actividades físicas recreativas.

3.5 Población y muestra

La población y muestra la constituyen los 50 estudiantes del nivel de Bachillerato que se encuentran actualmente matriculados para el año lectivo 2020-2021, con edades que oscilan entre los 15 a 18 años; prevaleciendo el género masculino en un 62% contra un 38% del género femenino” (Piartal, 2020).

La población para la investigación se distribuye de la siguiente manera: tenemos un total de 50 estudiantes de los cuales 20 estudiantes son Mujeres y 30 estudiantes son Hombres además se distribuyen por años de bachillerato: 1°BGU un total de 15 estudiantes; 2°BGU un total de 14 estudiantes y 3°BGU 21 estudiantes.

3.5.1 Muestra.

Al ser la población muy pequeña, se consideró que la muestra sea todo el grupo de estudiantes de bachillerato, es decir una muestra no probabilística, obteniéndose datos confiables y precisos para la toma de decisiones que y formulación de estrategias que faciliten el cumplimiento de los objetivos propuestos en la investigación.

3.6. Procedimientos de investigación

Fase I: Diagnosticar que actividades físicas recreativas practican en tiempo de COVID -19 los estudiantes de bachillerato, esta información relacionada con el problema de investigación se recabo mediante la aplicación de una encuesta a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Piartal.

Fase II: Diseñar el Plan de actividades físicas recreativas adaptadas a la emergencia sanitaria por COVID-19, Una vez recopilados los datos de la encuesta, sirvió para formular una alternativa de solución a los problemas detectados, para ello se planteó un plan de actividades físicas recreativas, para contrarrestar el COVID- 19, estos ejercicios son recomendados por la Organización Mundial de Salud.

Fase III: Determinar las actividades físico recreativas que tengan más afinidad los estudiantes. A través de la encuesta se planteó actividades físicas recreativas de interés para los señores estudiantes, los mismos que lo están ejecutando con gusto para gozar de una buena salud física y mental.

3.7. Técnicas e instrumentos

Encuesta es un instrumento de investigación descriptiva que obligan a emparejar y priorizar las preguntas a realizar, a los individuos elegidas de una muestra representativa de la población; especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información. (Andino, 2014). La encuesta se desarrolló como una orientación, con la finalidad de comprobar la importancia de la actividad física a partir de un plan de actividades como una herramienta capaz de aportar beneficios a la salud en tiempos de pandemia.

3.8. Consideraciones bioéticas

Para realizar el trabajo de investigación se reflexionó los aspectos legales de la Facultad de Posgrado, para realizar esta investigación se la ejecutó con mucha formalidad, para lo cual se solicitó la autorización a las autoridades de la Unidad Educativa Piartal, todos los datos aquí presentados son verdaderos y se respetó los derechos de autor para la elaboración del Marco Teórico.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”

Pregunta N° 1

Seleccione la actividad que más realiza

Tabla 1.

Seleccione la actividad que realiza		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Tareas del hogar y del colegio	36	72%
Práctica de actividades físicas y deportivas	7	14%
Redes Sociales y juegos en red.	4	8%
Otras	3	5%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 36 estudiantes manifiestan que la actividad que más realiza es tareas del hogar y del colegio, lo que equivale al 72% otro grupo de estudiantes manifiesta que realizan actividades físicas deportivas, lo que equivale al 14%, otro grupo de estudiantes indican que se dedican a las redes sociales y juegos en red lo que equivale al 8% y finalmente un grupo de estudiantes manifiesta otras lo que equivale al 5%. (INECGI, 2000) manifiesta que el trabajo, el estudio y las labores cotidianas, son las actividades que ocupan el mayor número de horas semanales entre la población de 15 a 29 años. El objetivo de esta pregunta es conocer la actividad que entre los encuestados es la que más realizan diariamente, por lo tanto, se observa que las tareas del hogar como ayudar en casa en los trabajos del campo como la agricultura lleva gran cantidad de tiempo, a esto se suma las tareas, exposiciones trabajos individuales y colectivos designados desde su colegio, resulta como la opción con más incidencia.

Pregunta N° 2

De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuánto tiempo utiliza al día?

Tabla 2.

De la actividad seleccionada anteriormente, cuanto tiempo utiliza al día

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Más de 1 hora	30	60%
1 hora al día	14	28%
45 minutos al día	2	3%
30 minutos al día	4	9%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 30 estudiantes manifiestan que de la actividad seleccionada anterior manifiestan utiliza más de una hora, lo que equivale al 60% otro grupo de estudiantes manifiesta una hora al día, lo que equivale al 28%, otro grupo de estudiantes indican que utiliza 45 minutos al día lo que equivale al 3% y finalmente un grupo de estudiantes manifiesta 30 minutos al día lo que equivale al 9%. Según (Veiga, 2016, pág. 24) manifiesta que una representación alternativa de plantear la actividad física puede ser proponerla como tarea para casa ejecutándola con la ayuda del padre o la madre, esto permitirá aumentar la validez de este programa de actividades físicas en tiempos de pandemia. Con el breve antecedente podemos ser más específicos en deducir que la opción con mayor porcentaje es decir más de la mitad tiene ese hábito en sus vidas, realizar cierta actividad más de una hora al día además hay que tener en cuenta que el otro porcentaje de los encuestados si realizan actividades del hogar y académica, pero por menor tiempo lo que nos lleva a decir que los alumnos en estudio mantienen actividades de ocupación múltiple en la que los alumnos son parte de los instrumentos esenciales para el buen desarrollo practico de su hogar.

Pregunta N° 3

De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuántas veces a la semana practica?

Tabla 3.

De la actividad seleccionada, cuantas veces a la semana practica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Más de 3 veces por semana	29	58%
3 veces por semana	12	25%
2 veces por semana	8	16%
Una vez por semana	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 29 estudiantes manifiestan que de la actividad seleccionada anterior manifiestan utiliza que las veces que practica a la semana, más de tres veces por semana lo que equivale al 58% otro grupo de estudiantes manifiesta que tres veces por semana, lo que equivale al 25%, otro grupo de estudiantes indican que utiliza 8 veces por semana lo que equivale al 16% y finalmente un estudiante manifiesta 1 vez por semana lo que equivale al 2%. Según (Weineck, 2001) manifiesta que la falta de ejercicio es el primordial factor de riesgo para nuestra salud. Esta privación no solo afecta al individuo, sino que en cierto sentido se ha transformado en una necesidad social. Una de las opciones que tiene mayor porcentaje es decir más de la mitad es la que corresponde a la de más de tres veces por semana. Se puede identificar que de los 50 encuestados más de la mitad no realizan actividad física, llevando una actividad física poco activa y así correspondiendo a tareas del hogar, ganadería, cuidado de animales, alimentación y limpieza de los mismos; así como limpiar el lugar donde permanecen los animales; agricultura desde acudir a la ciudad en busca de agroquímicos para sus sembríos en el lapso de la semana, como también en empleados indirectos.

Pregunta N° 4**¿Alguna vez ha practicado actividades recreativas en su hogar?****Tabla 4.****Alguna vez ha practicado actividades recreativas en su hogar**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	38	76%
No	12	24%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal**Análisis y discusión**

De acuerdo a los datos presentados 38 estudiantes manifiestan que alguna vez ha practicado actividades recreativas en su hogar, si lo que equivale al 76% otro grupo de estudiantes manifiesta que no, lo que equivale al 24%, Según (Marquez, 2014) manifiesta que existen afluencia de juegos y actividades físico deportivas y recreativas, todas las personas pudrían encontrar alguna que se adapte a sus intereses y escaseces y que pueda cumplir con las expectativas. Los estudiantes opinan que más de la mitad de los encuestados si han practicado actividades recreativas cumpliendo con el objetivo de la pregunta; cabe recalcar que las actividades que alguna vez han practicado los encuestados en su hogar ha sido por practicar ejercicios que han sido enviados como tarea por parte del profesor de educación física o por volver a realizar una actividad que ha sido de su agrado en la clase, pero al no tener una continuidad esta actividad queda en el olvido y ya no se la vuelve a ejecutar por lo que no hay un verdadero habito de su práctica.

Pregunta N° 5

¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas en su hogar?

Tabla 5.

Con que frecuencia realiza actividades recreativas en su hogar

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Una vez por semana	14	28%
Nunca	12	24%
Dos veces por semana	9	18%
Tres veces por semana	8	16%
Más de tres veces a la semana	7	14%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 14 estudiantes manifiestan que una vez por semana, practica actividades recreativas lo que equivale al 28% otro grupo de estudiantes manifiesta nunca, lo que equivale al 24%, otro grupo de estudiantes indican dos veces por semana lo que equivale al 18%, otros estudiantes indica que tres veces por semana lo que equivale al 16% finalmente un estudiante manifiesta más de tres veces por semana lo que equivale al 14% Según (Mora, 2003) indica que un programa de actividades físico para personas quietas puede comenzar mediante el establecimiento de metas encaminadas para aumentar la cantidad de actividades físicas diarias que se colocan en la base de la Pirámide de la actividad física. La frecuencia para realizar las actividades recreativas en su hogar generan así una respuesta no mayor a la mitad del cien por ciento deduciendo que la frecuencia con la que realizan actividades recreativas en su hogar es una vez por semana en la mayoría de los encuestados; se destaca que este resultado se debe a que los encuestados realizan estas actividades recreativas en sus clases de educación física tomándolo como respuesta dentro de la unidad más no dentro del hogar.

Pregunta N° 6

¿Cuánto tiempo utiliza para realizar las actividades recreativas en su hogar?

Tabla 6.

Cuanto tiempo utiliza para hacer actividad física recreativa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Una hora por día	14	28%
30 min por día	12	24%
Nada de tiempo al día	12	24%
45 min al día	8	16%
Más de una hora	4	8%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 14 estudiantes manifiestan que una hora día practica actividades recreativas lo que equivale al 28% otro grupo de estudiantes manifiesta 30 minutos, lo que equivale al 24%, otro grupo de estudiantes indican nada de tiempo al día lo que equivale al 24%, otros estudiantes 45 minutos al día lo que equivale al 17% finalmente 4 estudiante manifiesta más de una hora lo que equivale al 10%. Según (Moreno, 2010, pág. 11). A la incitación en el mundo de la actividad y el deporte se reflexiona como un producto de un conjunto de variables sociales, ambientales que establecen la elección de una actividad física o deportiva, el ímpeto en la práctica de esa actividad, la persistencia de la tarea y en el último termino el rendimiento. Los encuestados realizan actividades recreativas por motivos académicos en su hora clase de educación física, relacionándola con la hora académica que la realizan en su colegio. Además, se debe recalcar que existe un porcentaje similar en dos opciones que son treinta minutos por día y nada de tiempo y se debe a que los encuestados muchas de las veces no pueden mantenerse en línea en la clase virtual o no pueden tomar la clase completa debido al difícil acceso al internet y a los bajos recursos económicos que no le permiten acceder a sus clases en línea.

Pregunta N° 7

¿Cómo cree usted que se encuentra su salud física en esta época de pandemia?

Tabla 7.

Como cree usted que se encuentra su salud física en pandemia

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	14%
Muy bien	12	10%
Bien	19	38%
Regular	14	28%
Mal	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 7 estudiantes manifiestan que la salud física es excelente lo que equivale al 14% otro grupo de estudiantes manifiesta muy bien, lo que equivale al 10%, otro grupo de estudiantes indican bien lo que equivale al 38%, otros estudiantes regular lo que equivale al 28% finalmente 5 estudiante manifiesta más mal lo que equivale al 10%. Según (Dario Romero et al, 2021) manifiesta en cierto modo se efectúan los objetivos que trazan las autoridades; sin embargo, se origina un gran problema debido al confinamiento, la inactividad física custodiada de malos hábitos alimenticios desencadena ciertas dificultades en la salud de las personas. En cuanto a su salud física en la época de pandemia se puede observar que la mayoría de los encuestados, se encuentran bien durante la época de pandemia en cuanto a su salud física puesto a que no han realizado muchas actividades físicas por el miedo a contagiarse sin embargo con las clases que reciben en la Unidad Educativa “Piartal” se han sentido de esta manera ya que pueden distraerse y realizar actividad física.

Pregunta N° 8

¿Cómo cree Usted que se encuentra su salud mental en esta época de pandemia?

Tabla 8.

Se encuentra su salud mental en esta época de pandemia

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	12%
Muy bien	10	20%
Bien	16	32%
Regular	14	28%
Mal	4	8%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 7 estudiantes manifiestan que la salud mental es excelente lo que equivale al 12% otro grupo de estudiantes manifiesta muy bien, lo que equivale al 20%, otro grupo de estudiantes indican bien lo que equivale al 32%, otros estudiantes regular lo que equivale al 28% finalmente 4 estudiante manifiesta más mal lo que equivale al 8%. Según (OPS, 2021) manifiesta que el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en instantes en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es estándar y comprensible que la gente aprecie estos sentimientos en la trama de la pandemia COVID-19. Los resultados en esta pregunta nos indica que los alumnos investigados se encuentran bien de salud mental aduciendo a que no tienen la preocupación como la de las personas adultas (padres, abuelos, etc) ya que en la edad que ellos se encuentran consideran a la pandemia como una enfermedad más y es así como no todos están conscientes del grado de afectación a cada una de las familias y a la economía local y circundante, ellos simplemente realizan labores en una forma mecánica y repetitiva.

Pregunta N° 9

¿Qué actividad le gustaría practicar en su hogar?

Tabla 9.

Qué actividad le gustaría practicar en su hogar

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Deportes	19	38%
Juegos de mesa	13	26%
Juegos físicos	11	22%
Danza y baile	5	10%
Armar Yincanas	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 19 estudiantes manifiestan que la actividad que le gustaría practicar es deportes lo que equivale al 38% otro grupo de estudiantes manifiesta juegos de mesa, lo que equivale al 26%, otro grupo de estudiantes indican juegos físicos lo que equivale al 22%, otros estudiantes manifiestan danza y baile lo que equivale al 10% finalmente 4 estudiante manifiesta armar y Yincanas lo que equivale al 4%. Según (Martinez, 2020) manifiesta que el objetivo es conocer aquellas actividades que beneficien el gusto por la práctica de la actividad físico-deportiva durante el confinamiento del Covid-19, ayudando en la medida de lo posible a alcanzar las encomiendas de actividad física diarias y, como no pudiera ser de otra manera, a avivar un estilo de vida saludable tanto en el presente como en el futuro. Una de las opciones de más preferencia es la de realizar deportes ó alguna actividad de tipo recreativo que permitirá al estudiante relacionarse y conocer más profundamente a los miembros de su familia, conocer las habilidades y destrezas de cada uno de ellos y saber la capacidad de tolerancia dentro del grupo; por lo que decimos que ellos están listos para realizar este tipo de actividades.

Pregunta N° 10

¿Le gustaría que el profesor de educación física brinde actividades recreativas para que usted las realice en su hogar con sus familiares?

Tabla 10.**Actividades recreativas para que realice en su hogar con sus familiares**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	36	72%
No	14	28%
TOTAL	50	100%

Fuente: Estudiantes de Bachillerato U.E Piartal

Análisis y discusión

De acuerdo a los datos presentados 36 estudiantes manifiestan que sí le gustaría que el profesor de educación física brinde actividades recreativas para que usted las realice en su hogar con sus familiares lo que equivale al 72% otro grupo de estudiantes manifiesta que, lo que equivale al 28%, Según (Cintra, 2011) se manifiesta que en materia de ejercicios físicos se ha conseguido persuadir y concientizar a la población sobre la utilidad de la práctica de actividad física para fortificar la salud y tratar padecimientos. Son más las personas que se implican en la práctica de ejercicios físicos en busca de mayor bienestar, siendo más significativo que nunca debido a los índices crecientes de obesidad y a los problemas de salud que se le coligan. El investigador tiene la facultad de diagnosticar y conocer con la mayor profundidad posible las particularidades contextuales de la comunidad en la cual estará desarrollando su labor, con el fin de realizar propuestas acordes con los intereses y no proponer acciones discordantes. Este diagnóstico comprenderá desde los detalles más ínfimos de su centro educativo hasta los aspectos últimos de los comportamientos culturales y del medio natural en el que se desarrollan los alumnos de la investigación.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.1 Título de la propuesta

Plan de actividades físico recreativas para mejorar el estado físico y emocional de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa “Piartal” durante la pandemia del COVID 19.

5.2 Justificación

La educación y la recreación en el país es un derecho primordial para todos, sin restricción de ninguna índole. Una organización preestablecida en una familia junta depende mucho del sujeto y del contexto, así como también de la naturalidad. Al quitarle la espontaneidad y la casualidad a la actividad física recreativa pierde calidad y forma de organizarse.

El Plan de actividades físico recreativas están trazadas para tener una consecuencia didáctica; es la visión que se le da al escolar como un ser completo y no solo como un dependiente pasivo y receptor de conocimientos, es por esto, que se desarrolla una guía donde no solo entra en juego, la recreación y la educación física originando el aprendizaje, sino que además se tiene en cuenta las necesidades específicas de los estudiantes con sus familias juntamente con la integración.

Es por ello que una de las estrategias comprobadas y generosamente útiles es la delimitación del espacio físico como dispositivo de inserción deportiva basada en la motivación de los estudiantes al instante de iniciar la práctica y la incitación a todos los miembros familiares.

Luego de lo mencionado precedentemente, el presente Plan de Actividades Físico recreativas está elaborada para orientar las particularidades adaptadas a cualquier actividad en donde puede existir cambios entre sus colaboradores, dependiendo de cada criterio y que la actividad físico recreativa quede fuera de la seriedad de la vida (dinero, trabajo, obligaciones, pandemia, etc.)

5.3 Fundamentación

Actividades físico recreativas. Son acciones físicas que ayudan a los entes a mejorar su parte fisiológica, los músculos y también la parte psicológica a enaltecer su autoestima, valorarse y hacer sentir muy bien la salud mental optimando la productividad personal.

“En cuanto a sedentarismo, se considera sedentario desde el punto de vista tiempo, a aquella persona que no realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada en cinco o más días de la semana o aquel que no realiza tres o más sesiones de 20 minutos de actividad física vigorosa a la semana, y desde el punto de vista del gasto energético, a aquella persona que no genera un gasto energético de cerca de 720 kcal por semana” (Guaratecha Vallejo , 2016).

La actividad física que ejecuta el ser humano durante un concluyente período puede ser mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana universalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello acrecienta el consumo de energía ampliamente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Actividades al aire libre. Las actividades al aire libre son perpetuamente positivas ya que fortifican la ampliación en cada uno de los aspectos de la vida que contienen a la naturaleza y su entorno donde el alumno desarrolla su vida diaria.

“Resguardar de los peligros y amenazas del contexto actual del tiempo libre, haciendo reflexionar sobre la necesidad y la posibilidad de cambiar dicha situación sus valores, sus hábitos de comportamiento, sus consecuencias tanto para uno mismo como para toda la sociedad. Ayudar a una mejor colocación de los tiempos de la vida de las personas, con el fin de conseguir un mayor tiempo personal y una cierta independencia de las obligaciones, adeudos y tensiones de cada día.” (Ladrón de Guevara M. A., 2018)

Posibilitar vías de investigación que proporcionen el contacto con diversos recursos, equipamientos, metodologías, reglas de juego, etc., que puedan utilizarse para un aumento del disfrute y conveniencia del tiempo libre.

Motivación. Lo que debe hacer un tutor, instructor, mentor, o como se lo iguale a la persona que está frente de un grupo o un individuo es elevar su autoestima, y darle herramientas al estudiante para que motive su noviciado.

“Otro componente primordial para crear un clima de aula positivo es la motivación. En este apartado abundaremos sobre el tema tratando de dar respuesta a la siguiente interrogación: ¿qué podemos hacer los catedráticos de Educación Física para motivar a nuestros escolares? Para ello, toparemos diferentes áreas tomadas del modelo Targett de Maehr y Anderman (en Woolfolk, 1999) que influyen en la estimulación: las tareas de aprendizaje, la autonomía, el reconocimiento, la reunión, la evaluación, el tiempo y las expectativas del profesorado” (Gonzales et al., 2014).

En los primeros años la experiencia del deporte envuelve una serie de actividades físicas afines con el juego, de hecho es el instante preciso para consolidar relaciones de amistad y compañerismo, de equiparar logros y frustraciones porque es un tarea que se realiza entre amigos que admite conocerse y no está enfocada a competir invariablemente y los demás no son vistos como rivales o chicos a vencer, sino que más bien se busca es vencer la dificultad que se le presenta y le impide lograr un objetivo, es un reto intrínseco con él mismo.

Quizá para muchos padres que quieren que sus hijos realicen un tipo de deporte en específico el primordial obstáculo es la maduración cognoscitiva de sus hijos pues esta no se alcanza sino hasta los 8 o 9 años por ende la experiencia antes de esto es una simple exploración por hallar la disciplina adecuada. Entonces para los infantes y adolescentes con discapacidad intelectual una de las barreras para ejercer un deporte en específico, esta su pobre nivel de madurez a nivel óseo y cognitivo, además de un factor improcedente todavía presente en la colectividad.

Sedentarismo. El sedentarismo es un modo de vida que se determina por la apatía física o la falta de ejercicio. Cuando un individuo pasa la mayor parte del día quieto sin ejecutar actividad física, es estimada sedentaria.

“Se define como la realización de actividad física durante menos de quince minutos y menos de tres veces por semana. Es significativo lograr la caracterización en el instante de definir este marcador de riesgo, y tener en cuenta la sistematicidad con que el individuo ha realizado ejercicios físicos con delantera. Entonces se define a la actividad física como cualquier corriente del cuerpo

derivado por los músculos esqueléticos que trascienda en pérdida de energía; mientras que la buena forma física es la cabida del individuo para realizar movimiento físico”. (Almache Tello , 2020).

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivo General

Mejorar la salud física y mental a través de actividades físico – recreativas para los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal” en tiempo de pandemia.

5.4.2 Objetivos Específicos

- Fomentar la participación e integración de los estudiantes con su familia de manera práctica en el desarrollo de las actividades físicas recreativas acorde a las necesidades a ser atendidas.
- Especificar el rol del educador frente a la inclusión de personas cercanas al estudiante en la realización de ejercicios inductivos a la actividad física recreativa.
- Socializar el Plan de actividades físico recreativas a estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”

5.5 Ubicación sectorial y física

El Plan de Actividades Físico recreativas se la ha desarrollado para estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal” de la Parroquia Rural Piartal del Cantón Montufar Provincia del Carchi; es decir cuya edad Media es de 16 años. Los alumnos en esta edad estarán listos para entender, comprender y aplicar el Plan de actividades Físico recreativas con quienes están conviviendo junto a ellos, familiares muy cercanos cumpliendo con las medidas de Bioseguridad, ya que las actividades planteadas se las debe realizar en casa y adaptarse al espacio físico que ellos dispongan para el desarrollo de lo planificado. Los estudiantes estarán preparados para motivar a los miembros de su Familia. Con quienes está pasando el tiempo de Pandemia y a través de estas actividades colaborar en contrarrestar los efectos físico-psicológicos que encierra este tipo de enfermedades.

Desarrollo de la propuesta

La propuesta que a continuación presentamos recoge cuatro elementos fundamentales, sobre los cuales se ha basado para diseñar los diferentes ejercicios que permitirán contribuir a solucionar el problema de estudio.

Representación de la propuesta

Fuente. (Sotomayor, 2015)



Gráfico 12 Representación de la propuesta

COMPONENTE FÍSICO

Actividad 1. SALTAR LA CUERDA



Detalles técnicos.

- a) Duración. 5 minutos
- b) Aumentar 5 minutos más de participación hasta llegar a los 15 minutos de práctica de este ejercicio.
- c) Participantes. Solo ó también equipos de 3 personas
- d) Juez. uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Acrecentamiento del equilibrio
- 2) Progreso de la sincronía corporal
- 3) Disminución de la fatiga muscular
- 4) Fortificar de la masa muscular

Planificación de la actividad N° 1

PERIODO	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Estimular al calentamiento y preparación física para distintas partes del cuerpo.	Realizar un breve calentamiento para aflojar las articulaciones	Espacio Cuerda Pito Papel Lápiz Borrador	Trabajo en equipo Sincronización de movimientos	Hacer concursos Individuales. Cambiar de Modalidad:
Durante	Demostrar claramente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, explicando la dinámica para la práctica de la actividad Física	Los dos de ellos sostendrán los extremos de la cuerda y uno saltará. Luego de 30 repeticiones, se intercambiarán las funciones.		Mejoramiento de la seguridad personal	para atrás, cruzado, en un pie etc.
Después	Resumir y socializar los resultados de la actividad, así como recomendar estrategias para mejorar la actividad.	Respetar las recomendaciones que le permitan mejorar la sincronía y el trabajo en equipo			

Actividad 2. CALENDARIO



Detalles técnicos.

- a) Duración. 5 minutos
- b) Participantes. solo ó también parejas
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

Las **sentadillas** apuntan a los músculos más fuertes:

- 1) El glúteo mayor, responsable del movimiento de la cadera.
- 2) Los cuádriceps que trabajan en conjunto para extender y flexionar las piernas.

Planificación de la actividad N° 2

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Promover a los participantes a realizar un breve calentamiento para entrar en actividad.	Practicar brevemente ejercicios para aflojar las articulaciones	Pito Papel Lápiz Borrador Espacio Físico	Trabajo en equipo Sincronización de movimientos	Realizar ejercicios frente a frente. Giros izquierda derecha topándose las manos.
Durante	Señalar claramente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, explicando la dinámica para la práctica de la actividad Física	Los dos deberán estar espalda con espalda y juntos practicarán las sentadillas nombrando los meses del año y los días de la semana. Deberán repetir la serie 3 veces cada pareja.		Aumento de la flexibilidad corporal	
Después	Resumir y socializar los resultados de la actividad, así como recomendar estrategias para mejorar la actividad.	Estar de acuerdo con los resultados del equipo ganador Realizar ejercicios básicos de estiramiento			

Actividad 3. CARRERA DEL CHINITO



Detalles técnicos.

- a) Duración. 10 minutos
- b) Participantes. solo o en grupos de tres personas
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Fortalecer los músculos, y ayudan a la coordinación motriz.
- 2) Mejoran la fuerza y eficiencia de los impulsos del corazón.
- 3) Tonifican los músculos de todo el cuerpo, mejoran la circulación general.
- 4) Provocan un aumento de la cantidad total de sangre que circula en todo el cuerpo.

Planificación de la actividad N° 3

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Comenzar con los participantes a realizar un breve calentamiento para entrar en actividad.	Mover varias partes del cuerpo brevemente para entrar en calor.	Pelota Pito Papel Lápiz Borrador Espacio	Trabajo muy coordinado Sincronización de movimientos	Realizar ejercicios Caminando para atrás -Tapado los ojos
Durante	Señalar claramente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, explicando la dinámica para la práctica de la actividad Física	Transportar un objeto no pesado del punto A al punto B; este objeto lo deberán llevar en medio de las rodillas y sin hacerlo caer a. Deberán repetir la serie 2 veces cada participante.	Físico Globos	Aumento de la flexibilidad corporal	
Después	Resumir y socializar los resultados de la actividad, así como recomendar estrategias para mejorar la actividad.	Estar de acuerdo con los resultados del equipo ganador Realizar ejercicios básicos de estiramiento			

Actividad 4. EL LIMÓN VIAJERO



Detalles técnicos.

- a) Duración. 10 minutos
- b) Participantes. en parejas de dos personas
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Coordinación motriz.
- 2) Mejoran la eficiencia de los impulsos.
- 3) Trabajar motricidad gruesa.
- 4) Trabajar coordinación Óculo-manual.

Planificación de la actividad N° 4

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Comentar con los integrantes la modalidad de la actividad	Mover varias partes del cuerpo brevemente para entrar en calor.	Limones Pito Papel Lápiz Borrador	Trabajo muy coordinado Sincronización de movimientos	-Llevar Huevos -Poner obstáculos -Tapar los ojos.
Durante	Delimitar específicamente el espacio donde se va a desarrollar la actividad,	Consiste en que cada jugador corre con una cuchara en la boca y dentro de la cuchara llevar el limón u otro objeto que seleccione, luego salen todos desde la línea de partida y corren intentando que el limón no se caiga si llega a ocurrir esto el jugador inicia nuevamente	Espacio Físico Cajas o recipientes - Conos	Aumento de la flexibilidad corporal	
Después	Narrar lo sucedido entre los participantes.	Contar anécdotas de la participación -Realizar ejercicios de relajación			

COMPONENTE PSICOLÓGICO

Actividad 1. LAS SEÑAS Y MUECAS



Detalles técnicos.

- a) Duración. 15 minutos
- b) Participantes. en forma individual
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Medios más importantes para expresar emociones y estados de movimiento.
- 2) Conseguir una mejor comprensión de lo que nos comunican los demás.
- 3) Hacemos juicios sobre la personalidad
- 4) Describir el lenguaje simbólico

Planificación de la actividad N° 1

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Exponer a los participantes la modalidad de la actividad	Mover varias partes del cuerpo brevemente para entrar en calor.	-Tarjetas -Papel -Lápiz- Borrador	Utilizar lenguaje mímico. Participante motivado	- Representar a varios animales
Durante	Aclarar específicamente el espacio donde se va a desarrollar la actividad,	Se reparten 3 tarjetas a cada jugador. Por turnos intenta hacerse entender sin hablar a los demás participantes la palabra escrita. Gana el que más palabras logre descifrar.	Espacio Físico -Sillas	Desarrollada la motricidad	Profesiones. Oraciones cortas
Después	Narrar lo sucedido entre los participantes.	Describir Hechos de la participación -Realizar ejercicios de relajación			

Actividad 2. LAS SILLAS RÁPIDAS



Detalles técnicos.

- a) Duración. 15 minutos
- b) Participantes. De dos en adelante
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento de la actividad

Beneficios.

- 1) Mejora el respeto a los valores humanos.
- 2) Consigue una mejor atención y comprensión de la actividad.
- 3) Propone un desarrollo del pensamiento más armónico.
- 4) Describir los saberes de cultura general.

Planificación de la actividad N° 2

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Preparar cuestionario y respuestas. Explicar a los participantes la actividad	Realizar varias sentadillas Ejercitar partes del cuerpo	-Cartas -Sillas -Papel -Lápiz- Borrador	Medir los conocimientos de Cultura general Participante activo	-Intercambio de Monitor -Temas específicos.
Durante	Recalcar la estrategia a seguir. Guiar el desarrollo de la actividad,	Es una actividad de habilidad mental en donde el participante debe contestar preguntas generales. Si está bien contestada avanzará 1 de los 5 pasos para llegar al final sentado en su silla.	Espacio Físico -Sillas	Desarrolla la iniciativa	
Después	Mencionar lo sucedido entre los participantes.	Describir Hechos de la participación			

Actividad 3. UN BARCO VIENE CARGADO DE:**Detalles técnicos.**

- a) Duración. 10 minutos
- b) Participantes. de dos personas en adelante
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento de la actividad

Beneficios.

- 1) Mejora el respeto a la Naturaleza.
- 2) Obtiene una mejor atención y comprensión de la actividad.
- 3) Presenta un desarrollo del pensamiento más armónico.
- 4) Relatar los saberes de cultura general.

Planificación de la actividad N° 3

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Disponer cuestionario y respuestas. Explicar a los participantes la actividad	Efectuar ejercicios mentales.	-Hoja de papel -Lápiz	Evaluar los conocimientos del participante en el desarrollo de la actividad además de interactuar con sus familiares.	-Canje de Juez -Temas diferentes.
Durante	Incitar a la estrategia a seguir. Guiar el desarrollo de la actividad,	Aquí debemos pedir a los participantes en forma ordenada piensen en cosas que hay en una escuela y cada uno va enumerando alternadamente un objeto que hay allí y pierde quién se demore mucho.			
Después	Mencionar lo sucedido entre los participantes.	Analizar las posibles respuestas que pudieron haber sido.			

COMPONENTE RECREATIVO

Actividad 1 LA GINCANA



Detalles técnicos.

- a) Duración. Sin limite
- b) Participantes. De dos en adelante
- c) Juez. uno que monitoree el desenvolvimiento de la actividad

Beneficios.

- 1) No solo se promueven las raíces culturales, sino que se desarrollan habilidades y capacidades. Además de que, el jugar este tipo de actividades ayuda a la independencia de cada persona, el desarrollo de habilidades y capacidades motoras y psicomotrices.

Planificación de la actividad N° 1

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Preparar la pista para la actividad.	Poner una Soga de lado a lado luego debemos colgar las manzanas a la altura de los participantes.	-Soga -Manzanas -Hilo.	Los participantes desarrollan habilidades y destrezas, así como también se realizó una buena recreación.	-Tapados los ojos -Dos personas en una misma manzana
Durante	Controlar la estrategia a seguir. Guiar el desarrollo de la actividad,	Deben masticar y comer las manzanas que está colgada hasta terminarlas de comer sin cogerlas con las manos, el primer participante que logre comer toda la manzana será el ganador.			
Después	Explicar los resultados entre los participantes.	Dar a conocer a los participantes quien es el ganador.			

Actividad 2 LA MESA PIDE



Detalles técnicos.

- a) Duración. Sin limite
- b) Participantes. De dos en adelante
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento de la actividad

Beneficios.

- 1) “La mesa pide” va diciendo características del objeto que pide y el otro jugador debe encontrar el objeto.
- 2)
- 3) Esta característica tiene que darlas y el otro jugador tiene que adivinar de qué objeto se trata y luego ir a traerlo hasta la mesa.
- 4) Trabajo de desarrollo pensamiento acción.

Planificación de la actividad N° 2

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Preparar la lista para la actividad.	Instalar una Mesa en el centro del lugar a realizar la actividad en donde estará el organizador.	-Lista de objetos Mesa.	-Reacción Acción -Velocidad Explosiva	Saltar una cuerda. Saltar con los pies atados. Ir de un lugar a otro. Pies atados. Alcanzar algún objeto saltando Encontrar algo con los ojos vendados. Encontrar o formar palabras con letras obligatorias. Hacer imitaciones, de animales o personas.
Durante	Vigilar la estrategia a seguir. Tutelar el desarrollo de la actividad,	La actividad consiste en que los participantes escuchen lo que la persona pide, entonces deberán ir a buscar el mencionado objeto en el tiempo más rápido pongan el objeto solicitado en la mesa para ir acumulando un punto y el que más acumule puntos será el ganador.			
Después	Exponer los resultados entre los participantes.	Dar a conocer el juez de la actividad a los participantes quien es el ganador y así se deberá aceptar las conclusiones.			

Actividad 3. PAREME LA MANO

Nombre	Apellido	Cosa	Animal	Ciudad	Prenda	Comida	Marca	PTOS
Pablo ¹⁰	Perez ¹⁰		Pato ⁵	Palencia ¹⁰	Pantalón ⁵	Papas ¹⁰		50
Susana ¹⁰	Saenz ¹⁰	Calero ¹⁰	Serpiente ¹⁰	Soria ¹⁰	Sostón ¹⁰	Sab ¹⁰	Seat ¹⁰	80

Detalles técnicos.

- a) Duración. 15 minutos
- b) Participantes. De 2 personas en adelante.
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Acrecentamiento del rose intrafamiliar
- 2) Progreso de la sincronía entre familiares
- 3) Disminución de la fatiga muscular
- 4) Fortificar la relación social-recreativa

Planificación de la actividad N° 3

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Preparar materiales de escritorio.	Realizar un breve calentamiento para aflojar las articulaciones	Espacio Pito Papel Lápiz Borrador	Trabajo en equipo Sincronización de sílabas y palabras	Formar concursos Individuales.
Durante	Explicar claramente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, explicando la dinámica	Todos los participantes deben realizar el trazado de las líneas en una hoja de papel, y escribir la palabra que el organizador mencione según la letra sugerida.		Mejoramiento de la seguridad personal	Cambiar de Modalidad: Letras palabras.
Después	Resumir y socializar los resultados de la actividad, así como recomendar estrategias para mejorar la actividad.	Contar los puntos obtenidos en cada uno de los casilleros y las letras para designar al participante ganador de esta actividad.			

COMPONENTE SOCIAL

Actividad 1. EL ARBOL GENEALÓGICO



Detalles técnicos.

- a) Duración. 5 minutos
- b) Participantes de 2 personas en adelante.
- c) Juez Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Fortificar la relación social-recreativa
- 2) Es una dinámica divertida que ayuda al estudiante a reconocer a sus familiares, entendiendo las relaciones y el rol que desempeña cada persona dibujada o foto colocada dentro del árbol genealógico.

Planificación de la actividad N° 1

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Preparar materiales de escritorio.	Realizar un breve calentamiento para aflojar las articulaciones	Papel Lápiz Borrador	Conocer el núcleo familiar	Establecer direcciones. Ordenar jerarquías.
Durante	Explicar claramente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, explicando la dinámica	Los participantes tienen un tiempo límite para escribir la mayor cantidad de nombres de familiares de ellos y el que mayor cantidad de nombres de familiares será el ganador.		Establecer relaciones familiares Ampliar el orden jerárquico	
Después	Resumir y socializar los resultados de la actividad, así como recomendar estrategias para mejorar la actividad.	Aceptar las sugerencias y resultados del juez			

Actividad 2. EL BINGO



Detalles técnicos.

- a) Duración. 20 minutos
- b) Participantes de 2 personas en adelante.
- c) Juez uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) Aprenden a través de nuestro ejemplo.
- 2) Se fortalece el vínculo entre padres e hijos.
- 3) Se generan endorfinas.
- 4) Aprenden mientras juegan.
- 5) El juego nos descubre sus habilidades.
- 6) Se fomenta su autoestima.

Planificación de la actividad N° 2

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Acomodar materiales a necesitar.	Realizar una descripción para iniciar.	Piedras Tarjetas Papel Lápiz	Mejorar las relaciones entre los miembros de la familia	Implantar nuevas reglas Ordenar formas y maneras
Durante	Exponer claramente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, explicando la dinámica	Precisar la participación de al menos 3 personas, es decir, 2 jugadores y un cantador de las fichas. Elegir tantos cartones como consideres y te gustaría tener para el juego. Además, debes ubicar las piedras para marcar los números que se requieren para poder gritar “bingo”	Borrador		
Después	Resumir y socializar los resultados de la actividad, así como recomendar estrategias para mejorar la actividad.	Aceptar las sugerencias y resultados del juez			

Actividad 3. EL TESORO ESCONDIDO



Detalles técnicos.

- a) Duración. 10 minutos
- b) Participantes. en forma individual
- c) Juez. Uno que monitoree el desenvolvimiento del equipo

Beneficios.

- 1) El juego es una actividad libre. Se juega dentro de determinados límites de tiempo y de espacio, su característica es la limitación, organiza las acciones de un modo propio y específico.
- 2) El juego crea orden, es orden.

Planificación de la actividad N° 3

Periodo	Rol del Facilitador	Actividades	Recursos	Logro Esperado	Variante
Antes	Exponer a los participantes la modalidad de la actividad	Menear varias partes del cuerpo brevemente para entrar en calor.	-Tarjetas -Papel -Lápiz-	Establecer una relación familiar	-Variar de organizador Cambiar de lugar
Durante	Aclarar específicamente el espacio donde se va a desarrollar la actividad, Entregar el mapa a utilizar.	Los participantes tendrán que ir de un punto a otro para encontrar las distintas pistas escondidas por el organizador. Esas pistas pueden ser enigmas o diferentes piezas de un puzle. Al unirlos, permitirán encontrar el lugar donde se oculta el tesoro.	Borrador Espacio Físico -Sillas	Integrar de mejor manera a la flia.	
Después	Contar lo sucedido entre los participantes.	Narrar Hechos de la participación -Realizar ejercicios de relajación			

5.7. Escala de evaluación

Para la evaluación de este tipo de ejercicios debemos tomar muy en cuenta el interés que ponga el estudiante conjuntamente con su familia para superar las diferentes fases que se presentan en el desarrollo de los diferentes ejercicios y actividades físicas.

No se debería utilizar una escala numérica ya que en este caso no reflejaría los verdaderos cambios conductuales de superación, porque el único interés es fortalecer los vínculos familiares y la distracción que queremos obtener durante esta época de pandemia.

Conclusiones

- Los estudiantes de bachillerato no realizan ningún tipo de actividades de carácter físico recreativo en sus hogares ya que la mayor parte del tiempo la dedican a realizar actividades extracurriculares. En su tiempo libre son utilizados para atender las necesidades propias del campo como es en la agricultura y ganadería sin dejar espacio para la practicar otro tipo de actividades.
- Existe en la actualidad una tendencia marcada por parte de los estudiantes de Bachillerato por el sedentarismo y el trabajo diario y monótono; por lo tanto, es menester y de mucha importancia la Elaboración del plan de Actividades Físico Recreativas para ser adaptadas en el tiempo de Pandemia.
- No se realizan en la actualidad capacitaciones ni talleres sobre la práctica de Actividad Físico recreativas en familia en tiempos de Pandemia.

Recomendaciones

- Implementar el Plan de actividades físico recreativas propuesta en la presente investigación de forma tal que se garantice el aprendizaje efectivo y didáctico a ejecutarse. Ponemos énfasis que a nivel institucional se promueva la sensibilización de la comunidad educativa sobre la presencia de los momentos de reunión familiar y se busquen estrategias colectivas para que este grupo sea incluido y respetado; así como también existan políticas internas dentro de cada hogar, respeto, organización y sobre todo la comunicación intrafamiliar.

- Fortalecer y ampliar las actividades comunitarias desarrolladas por las autoridades deportivas, culturales y sociales de la Parroquia en promover más eventos que permitan salir del sedentarismo. Recomendar a los representantes de los estudiantes se brinde el apoyo durante el proceso de aprendizaje padres a hijos, y que este proceso debe ser continuo; la condición de la educación virtual los hace más vulnerables, sobretodo en entornos sociales donde la discriminación y el irrespeto es muy cotidiano Además los padres de familia deben fortalecer los lazos de confianza con sus hijos que les permita detectar cualquier anomalía que se presente en el diario aprendizaje.
- Aplicar el Plan de Actividades Físico Recreativas a través de capacitaciones y talleres para familiarizarse con la práctica de tal forma que se permita un conocimiento efectivo sobre la práctica del material investigado.

Bibliografía

- Ahonen, J. (2001). *Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física*. Barcelona España: Paidotribo.
- Almache Tello , O. E. (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. *Scientific*, 55-57. Obtenido de <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.12.230-245>
- Áviles, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 150*, <http://www.efdeportes.com/>, 1/1.
- Barbosa Granados , S. H., & Urrea Cuéllar , Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales. Dialnet* , 141-143.
- Bruno. (2020). *Coronavirus Covid 19 Defenderse a si mismo, evitar el contagio*. Italy: edisoni@del médico.
- Cañizares Márquez , J. M., & Carbonero Celis , C. (2016). *Metodología de la actividad Física*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Carcelen, H. (2021). *Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de Crisis-Covid19 en grupos de estudiantes de la Universidad Yachay Tech*. Ibarra Ecuador: UTN.
- Carvajal, C. (2000). *Obesidad un enfoque integral*. Bogotá Colombia: Universidad del Rosario.

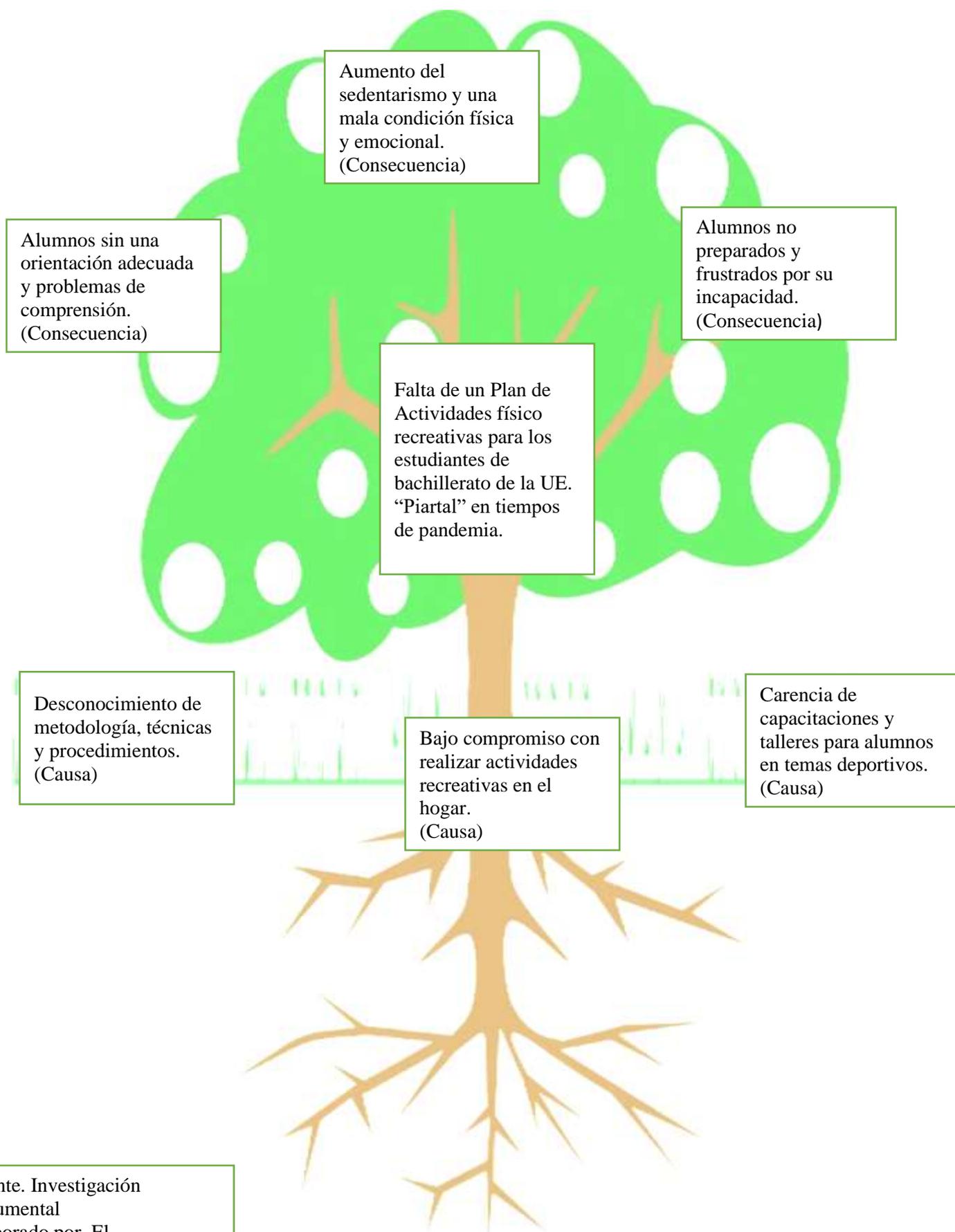
- Castillo Garzón. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *revista selección*, p.2-8.
- Cintra Osvaldo &, B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *FDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011.*, p-1/1.
- Cintra, O. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires* , p. 1/1.
- Curay Pablo et.al. (2021). *La actividad física como factor preventivo del COVID-19 en el adulto mayo*. Quito Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Dario Romero et al, .. (2021). Actividad física en curenテナ. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3195/1473>, p.281.
- Del Médico, B. (2020). *Coronavirus Covid-19. Defenderse a sí mismo. Evitar el contagio*. Brasil: IL PRIMO.
- Foladori, G. (2020). Para comprender el impacto disruptivo de la covid-19, un análisis desde la crítica de la economía política. *Migración y Desarrollo, vol. 18, núm. 34, 2020*, pp. 161-178.
- Formiguera, X. (2014). *Obesidad*. Barcelona España: Amat.
- GAD Piartal. (21 de 03 de 2017). Obtenido de GAD, parroquial de Piartal: <http://piartal.gob.ec/web/la-parroquia/datos-generales/>
- García Fernandez , P. (2016). *Fundamentos teóricos del Juego*. Wanceulen Editorial.
- Gonzales Arevalo , C., Llexiá Arribas, T., Blázquez Sanchez , D., & Capllonch Bujosa , M. (2014). Didáctica de la Educación Física. *Formacion del Profesorado Educación Secundaria*, 155-156.
- Guaratecha Vallejo , N. (2016). *Actividad Física y envejecimiento*. Sevilla : Wanceulen Editorial .
- Guzman, E. (2020). *Actividad física en tiempos de pandemia programa de ejercicios*. Chosica: Universidad de Educación.
- INECGI. (2000). *Los jóvenes en México*. México: inecgi.gob.mx.
- Koury, J. (2021). Reseña histórica del COVID-19 ¿Cómo y por qué llegamos a esta pandemia? *Acta Odontológica Venezolana*, 1-51.
- Ladrón de Guevara , M. A. (2018). *Actividades en el tiempo libre infantil y juvenil*. Logroño: Editorial Tutor Formación.
- Marquez, C. (2014). *Dirigir y dinamizar eventos, actividades y juegos para animación físico deportiva*. Malaga: Editorial.com.

- Martínez Moreno , A. M., & Yugcha Caisa , J. M. (de Febrero de 2017). La gimnasia formativa y el desarrollo de la lateralidad. *Cultura Física* . Latacunga , Cotopaxi , Ecuador : Latacunga.UTC .
- Martínez, E. (2021). *La biblioteca pública tras la pandemia del coronavirus*. Barcelona España: FUOC.
- Martinez, J. (2020). Propuestas activas en Educación Física durante el confinamiento por el Covid-19.
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2178/1256>, pp 1-15.
- Maynard, D. (2020). *Covid 19 Sociedades y tiempo presente*. Editora universidades de permanbuco.
- Molina N.& Mejias M. (Revista digital Scielo). Impacto social sde Covid 19 en Brasil y Ecuador dode la realidad supera las estadísticas. 2020, pp.1-34.
- Mora, J. (2003). *Fundamentos biológicos del ejercicio físico*. Sevilla España: Wanceulen Editorial deportiva.
- Morales , I. (2021). “*La actividad física y prevención del sedentarismo causada por la cuarentena en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa de la ciudad de Ambato*. Ambato Ecuador: UTA.
- Moreno G. (2018). Psicología del deporte. *Grupo de investigación Edu física*, p 1-8.
- Moreno, J. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- ONU. (2020). Informe de políticas: La eduacaión durante el Covid y despues de ella. *Naciones Unidas*, pp . 13 - 45.
- OPS. (2021). Salud mental y COVID 19. *organización Panamericana de salud*, 45.
- Ortega, A. (2021). *Problem,as del covid plantea en el trimonio protección de datos transparencia y movilidad*. España: Aranzadi.
- Pérez, M. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médica*, 1-15.
- Piartal, U. E. (15 de septiembre de 2020). *Estadística Bachillerato*. Obtenido de Estadística Subnivel Bachlllerato.
- Ramírez, J. e. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD. *Scielo*, 1-21.
- Riveros, A. (2021). *Emergencia sanitaria covid 19 salud psicologicos y estres factores a considerar en el distanciamineto*. México: Newton edición y tecnología educativa.
- Rodriguez, A. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. Barcelona España: Nuevos emprendimientos.

- Romero Sheila &, L. (2018). *Deporte y sociedad una aproximación desde el fenómeno del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sotomayor, P. (2015). *Medios y mecanismos de inclusión a personas con discapacidad intelectual a la vida deportiva*. México: Centro de Desarrollo e Inclusión Educativa.
- Veiga, O. (2016). *Actividad física saludable guía del profesorado*. Madrid España: Ministerio de sanidad y consumo.
- Villalba Gabriel &, C. (2021). *La actividad física en el sedentarismo de las mujeres del barrio central del cantón Pelileo ante la pandemia (covid-19)*. Ambato Ecuador: UTA.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona España: Paidotribo.
- Zalbalza, M. e. (2021). *Reconstruyendo la Educación Superior a partir de la pandemia por Covid-19*. México: Arquinaza S.A.

Anexos

ANEXO 1. Árbol de Problema



Fuente. Investigación documental
Elaborado por. El investigador, 2021

ANEXO 2. Matriz de Coherencia

Problema General	Objetivos	Marco Teórico	Metodología
<p>¿Cómo hacer más eficiente la inclusión del Plan de Actividades Físicas Recreativas para los estudiantes de Bachillerato en tiempos de pandemia?</p>	<p>Objetivo general: Diseñar un Plan de Actividades físicas recreativas adaptadas a la emergencia sanitaria por COVID-19, para mejorar la salud física y mental de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”</p> <p>Objetivos Específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnosticar que actividades físicas recreativas practican en tiempo de COVID-19 los estudiantes de bachillerato. 2. Diseñar el Plan de actividades físicas recreativas adaptadas a la emergencia sanitaria por COVID-19 3. Determinar las actividades físico-recreativas que tenga más afinidad con los estudiantes. <p>Preguntas a la investigación. Interrogantes de investigación ¿Qué actividades físicas recreativas practican los</p>	<p>Fundamentación Pedagógica La influencia formativa del tiempo libre es un hecho comprobado científicamente y puesto en práctica hace muchos años por el sistema capitalista. La cultura de masas y la industria recreativo-cultural capitalista tiene la función ideológica de reproducción en cada individuo los valores sociales que dan estabilidad al sistema; y esa función estabilizadora comienza por la infancia” (Machado Almanza , Dominguez Ventura , & Rodriguez Martínez , 2018).</p> <p>Fundamentación Psicológica “La educación no puede impartirse a colectivos, sino a individuos “(Delgado López, Núñez Vivas, & Pérez Feito , 2009)</p> <p>Aspectos Biológicos. - Los niños son seres individuales que con el paso del tiempo van adquiriendo sus destrezas, su capacidad motora, fuerza, capacidad aeróbica y anaeróbica. (Zurillo, 2013).</p> <p>Actividad Física Se define como cualquier movimiento corporal del ser</p>	<p>Tipo de Investigación Por el tipo de investigación, el presente estudio reúne las condiciones metodológicas de una investigación básica y propositiva a través de un plan de Actividades.</p> <p>Diseño De igual manera se trató de una investigación de tipo bibliográfico - documental porque fue necesario sustentar el presente informe con respaldo de fuentes secundarias que permitan conceptualizar de manera apropiada el problema de investigación.</p> <p>Enfoque La modalidad de la presente investigación fue Cualitativa - Cuantitativa, se sustentó con el paradigma constructivista acorde con la realidad cambiante que demanda de respuestas integrales, con un compromiso de contribuir con los estudiantes de bachillerato que presentan cierto grado de inactividad físico recreativa.</p> <p>Métodos.</p>

	<p>estudiantes de bachillerato en tiempo de pandemia? ¿Qué actividades se pueden integrar o adaptar a un plan de actividades físicas o recreativas acordes a la situación sanitaria actual? ¿Qué impactos generará la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas en el desarrollo integral del estudiante?</p>	<p>humano que es producido por los músculos esqueléticos</p> <p>Tiempo Libre El periodo de tiempo disponible de una persona para realizar actividades de carácter voluntario</p> <p>Sedentarismo Estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio.</p> <p>Deporte Es toda aquella actividad física que tiene una finalidad competitiva y está sujeta a unas normas fijas.</p>	<p>Método Inductivo</p> <p>Deductivo Se utilizó este método para analizar con profundidad los distintos acontecimientos que se desarrollan en la ejecución de la investigación y poder establecer generalidades, conclusiones y recomendaciones.</p> <p>Método Analítico Sintético Dentro de este método de investigación realizamos una segmentación de un todo descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, naturales y los efectos.</p> <p>Método Descriptivo Analizar las características de una población en estudio. Por lo tanto, definimos, clasificamos y resumimos datos para describir el problema y establecer a través de un instrumento una posible solución.</p> <p>Técnica. Encuesta dirigida a los alumnos de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal” aplicada en forma virtual digital.</p> <p>Instrumento.</p>
--	--	---	---

			Como instrumento aplicamos un cuestionario de preguntas directas relacionadas al tema de estudio, a todo el alumnado de Bachillerato de forma Virtual digital ya que al no estar en clases presenciales es menester utilizar la tecnología para así obtener resultados de los investigados.
--	--	--	---

Fuente. Investigación documental

Elaborado por. El investigador, 2021

ANEXO N° 3 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer, La Incidencia de las actividades recreativas en los hogares y su incidencia frente a la Pandemia de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “PIARTAL” en el año lectivo 2020-2021. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos nuestro sincero agradecimiento.

1. Seleccione la actividad que más realiza:

- A) Practica de actividades físicas y deportivas-----
- B) Tareas del hogar y del colegio -----
- C) Redes sociales y juegos en red -----
- D) Otras (.....)

2. De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuánto tiempo utiliza?

- A) 30 minutos al día -----
- B) 45 minutos al día -----
- C) 1 hora al día -----
- D) más de una hora -----

3. De la actividad seleccionada anteriormente ¿Cuántas veces por semana lo practica?

- A) Una vez por semana -----
- B) Dos veces por semana -----
- C) Tres veces por semana -----
- D) más de tres veces por semana, mencione (.....)

4. ¿Alguna vez ha practicado actividades recreativas en su hogar?

SI () NO ()

5. ¿Con qué frecuencia realiza actividades recreativas en su hogar?

- A) Una vez por semana -----
- B) Dos veces por semana -----
- C) Tres veces por semana -----
- D) Mas de tres veces por semana -----
- E) Nunca -----

6. ¿Cuánto tiempo utiliza para realizar las actividades recreativas en su hogar?

- A) 30 minutos por día -----
- B) 45 minutos por día -----
- C) 1 hora por día -----
- D) más de 1 hora por día -----
- E) Nada de tiempo -----

7. ¿Cómo cree Usted que se encuentra su salud física en esta época de pandemia?

- A) Excelente
- B) Muy Bien
- C) Bien
- D) Regular
- E) Mal

8. ¿Cómo cree Usted que se encuentra su salud mental en esta época de pandemia?

- A) Excelente
- B) Muy Bien
- C) Bien
- D) Regular
- E) Mal

9. ¿Qué actividad le gustaría practicar en su hogar?

- A) Juegos de mesa
- B) Juegos Físicos
- C) Armar yincanas con los miembros de la Flia.

D) Deportes

E) Otras, mencione (.....)

10. ¿Le gustaría que el profesor de educación física brinde actividades recreativas para que ud. las realice en su hogar con sus familiares?

SI () NO ().

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 4 Oficio de Aceptación por parte del Rector U.E. "Piartal"**Ministerio de Educación****UNIDAD EDUCATIVA "PIARTAL"
MONTÚFAR-CARCHI**Piartal, 05 de abril de 2021
Oficio N°0045 UEP

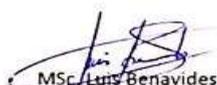
Doctora. -
Lucía Yépez Cumandá
TUTORA POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

De mis consideraciones:

Me permito informar a Ud. Que el Sr. **EDWIN MARCELO CHAMORRO REVELO** con número de cédula **0401021944**, estudiante del Programa de Maestría en **ACTIVIDAD FÍSICA Cohorte III**, ha sido aceptado en esta institución para realizar su trabajo de grado. La Institución brindará las facilidades e información necesarias para el desarrollo de la investigación.

Particular que pongo en conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,


MSc. Luis Benavides
RECTOR (E)CC: 0401883947
Cel: 0989642193e-mail: luisalexanderbenavides@gmail.com

Código AMIE: 04H00394



Anexo N° 5 Solicitud dirigida al Rector de la U: E: “PIARTAL” para aplicar la encuesta

San Gabriel 7 de junio 2021

Msc.

Luis Benavides

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIARTAL

Presente. -

Reciba Ud. un atento y cordial saludo a la vez que pongo en su conocimiento que Yo Edwin Marcelo Chamorro Revelo estoy cursando mis estudios en la UTN y realizando la Tesis en Actividad Física, la misma que en su desarrollo necesita realizar una encuesta a los estudiantes de 1°, 2°, 3° BGU en forma virtual Solicitando a Ud. Muy comedidamente se me Autorice la aplicación de la misma a los estudiantes antes mencionados con temas relacionados al Deporte y la recreación.

Seguro de contar con su valiosa aceptación me anticipo en enviarle mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente. -



Lic. Marcelo Chamorro

Alumno Maestrante

Anexo N° 6 Lista de estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Piartal”

N°	NOMINA DE ESTUDIANTES 1°BGU	EDAD
1	CADENA CASTILLO STALYN RODRIGO	15
2	CADENA PATIÑO JEFFERSON ALEXANDER	15
3	CALDERON IGUA JAIME MAURICIO	15
4	CALDERON PINCHAO JULEIDI NORELI	16
5	CALPA TULCAN CARMEN SOCORRO	15
6	CUNGUAN PATIÑO CRISTIAN ALEJANDRO	16
7	ESTRADA CRIOLLO ANGIE VANESA	15
8	FRAGA DIAZ MARIA FERNANDA	15
9	GUAMA DAZA STALIN SEBASTIAN	15
10	GUERRERO GOYES JORDAN PAUL	15
11	HUERTAS ORTEGA JHON ALEJANDRO	16
12	LEON ERAZO MAYKOL SAUL	16
13	MALLAMA MENDEZ JENNIFER DANIELA	15
14	NAZATE FUERTES MARCELO SEBASTIAN	15
15	TIRIRA PORTILLA KAREN MIREYA	15
NOMINA DE ESTUDIANTES 2°BGU		EDAD
1	CALDERON CARDENAS ALEXIS VINICIO	16
2	CERON MOLINA EMILY DALILA	16
3	CHULDE PARRA YADIRA SALOME	16
4	CHUNEZ ARAGON ERIK PATRICIO	16
5	GELPUD CASTRO ANDY SEBASTIAN	16
6	GUAMA DAZA JEFFERSON ANDRES	16
7	MOLINA DE LA ROSA CINTHYA YAMILETH	16
8	MOLINA DE LA ROSA DIANA CAROLINA	17
9	MOLINA RAMIREZ MARLON JOHEL	16
10	PANTOJA BRAVO NATALY SILVANA	16
11	PEREZ CERON JORDAN ALEXANDER	16
12	PUSDAD NARVAEZ JUAN DAVID	16
13	REYES MONTENEGRO ANDERSON ESTIVEN	16
14	ROSERO CUASPA JHONNY HERNAN	17
NOMINA DE ESTUDIANTES DE 3°BGU		EDAD
1	ALVAREZ MALLAMA KARLA VANESSA	16
2	BENAVIDES CHAMORRO MAURICIO RUBEN	16
3	CALDERON ESCOBAR DIANA MARIBEL	17
4	CALPA PORTILLA CRISTIAN ADRIAN	17
5	CEVALLOS IMBAQUINGO JUAN CARLOS	17
6	CHACON DIAZ JESSENIA LIZBETH	17
7	CHUGA IBARRA DARWIN STEVEN	17
8	CUESTAS CUARAN MARLON ALEJANDRO	17
9	ESTRADA CRIOLLO EIDY YESENIA	17
10	FIGUEROA ORTEGA ANDREA ELIZABETH	17
11	FLORES ERAZO JUAN DAVID	17
12	GOMEZ MORALES WILLIAM ALEXANDER	17
13	GUERRERO GOYES CRISTIAN SEBASTIAN	17
14	HERNANDEZ CADENA SARA NOHEMI	17

15	MALLAMA MENDEZ LADY PAMELA	17
16	MELO QUINTAS JAIRO GEOVANNY	17
17	OBANDO CHAMORRO ERICK ALEXANDER	18
18	OBANDO CHAMORRO MAYURI NAYELI	17
19	PALLACHO CALDERON ADRIAN ALEXANDER	17
20	PORTILLA CALDERON ANDERSON PAUL	17
21	TIRIRA PORTILLA ESTEFANIA GISSELL	17