



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**MODALIDAD PRESENCIAL  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación,

**Mención Cultura Física.**

**TEMA:**

“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL SEDENTARISMO PARA NIÑOS DE  
10 A 12 AÑOS DEL BARRIO DE SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE  
LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID\_19”.

**AUTOR:** Telmo Mauricio Balseca Abril

**TUTOR:** Lic. Dennis Hidalgo, Mg

**AMBATO – ECUADOR**

**2020**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Lic. Dennis José Hidalgo Alava Mg con C.C N° 1803568839 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL SEDENTARISMO PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO DE SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19”** desarrollado por el/la estudiante Telmo Mauricio Balseca Abril, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato 28 de agosto del 2020



Firmado electrónicamente por:  
**DENNIS JOSE  
HIDALGO**

---

Lic. Dennis José Hidalgo Alava Mg.  
C.C. 1803568839  
**TUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL SEDENTARISMO PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO DE SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



---

Telmo Mauricio Balseca Abril  
C.C. 0503874265  
**AUTOR**

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL SEDENTARISMO PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO DE SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19”**, presentado por Telmo Mauricio Balseca Abril, egresado de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Abril - Septiembre 2020, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

### LA COMISIÓN



Firmado electrónicamente por:  
**GABRIELA  
ALEXANDRA  
VILLALBA GARZON**



Firmado electrónicamente por:  
**SEGUNDO VICTOR  
MEDINA PAREDES**

---

Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón Mg.  
C.C. 1803471570  
**REVISORA**

---

Lic. Segundo Víctor Medina Paredes Mg.  
C.C. 1801892884  
**REVISOR**

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente proyecto a Dios por haberme regalado la vida y permitido cumplir mis sueños y objetivos planteado.

A mis padres Ramiro Balseca, Amelia Abril y mis hermanas por confiar y creer en mis condiciones por ser pilares fundamentales en mi vida, por enseñar a no dar por vencido antes las adversidades y dificultades que se presenta en el camino sobre todo por enseñarme día a día a ser mejor persona, ustedes son la razón de mi esfuerzo.

Me siento agradecido por ser parte de mi vida, por eso es un placer y orgullo compartir ese logro con ustedes.

**Telmo Mauricio Balseca Abril**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por su infinito amor y por la salud necesaria para permitirme cumplir mis objetivos y mis sueños.

A mis padres y hermanas quienes siempre me supieron brindar su apoyo y comprensión de manera incondicional para poder culminar con una nueva etapa de mi vida.

Agradezco también a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas al conocimiento y a la Carrera de Cultura Física por impartir los conocimientos y permitir ser un profesional en lo que me apasiona como es el deporte.

**Telmo Mauricio Balseca Abril**

## ÍNDICE DE CONTENIDO GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE GRAFICOS .....	x
RESUMEN EJECUTIVO .....	xi
PHYSICAL EDUCATION MAJOR .....	xii
ABSTRACT .....	xii
INTRODUCCIÓN .....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1.1 MARCO TEÓRICO.....	1
Antecedentes Investigativos.....	1
Qué es la actividad lúdica.....	1
El juego.....	5
El juego en el desarrollo de los niños .....	5
Estrategias lúdicas .....	6
Características de las estrategias lúdicas .....	6
Fundamentación técnica científica .....	9
1.2 JUSTIFICACIÓN .....	10
1.3. OBJETIVOS .....	11
1.3.1. Objetivo General .....	11
1.3.2. Objetivos Específicos .....	11
CAPÍTULO II .....	12
2.1 METODOLOGÍA .....	12
RECURSOS Y METODO .....	12
Recursos y Talento Humano .....	12
Participantes .....	12

Recursos materiales .....	12
Recursos Económicos.....	12
Instrumentos .....	12
Procedimiento.....	13
Diseño y análisis de datos .....	13
Participantes .....	13
2.2. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION .....	13
Enfoque .....	13
2.3. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	14
Investigación bibliográfica o documental .....	14
Investigación de Campo .....	14
2.4 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	14
Descriptivo .....	14
Correlacional .....	14
Explicativo.....	15
La encuesta .....	15
2.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	15
Población .....	15
Muestra.....	15
CAPITULO III.....	16
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	16
3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA .....	28
3.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....	38
Señalamiento de variables .....	38
Planteamiento de la hipótesis .....	38
Combinación de frecuencia .....	38
Selección del nivel de Significación .....	40
Especificación de la estadística .....	40
CAPÍTULO IV.....	44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	44
4.1 Conclusiones .....	44
4.2 Recomendaciones.....	45
BIBLIOGRAFÍA .....	46
ANEXO.....	49

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Recursos económicos.....	12
Tabla 2.- Población .....	15
Tabla 3.- Listado de niñas .....	17
Tabla 4.- Clasificación IMC-Niñas .....	20
Tabla 5.- Clasificación ICC-Niñas .....	21
Tabla 6.- Clasificación PGC-Niñas.....	22
Tabla 7.- Listado de niños.....	23
Tabla 8.- Clasificación IMC-Niños.....	25
Tabla 9.- Clasificación ICC-Niños.....	26
Tabla 10.- Clasificación PGC-Niños .....	27
Tabla 11.- Encuesta-Pregunta N° 1 .....	28
Tabla 12.- Encuesta-Pregunta N° 2.....	29
Tabla 13.- Encuesta-Pregunta N° 3.....	30
Tabla 14.- Encuesta-Pregunta N° 4.....	31
Tabla 15.- Encuesta-Pregunta N° 5.....	32
Tabla 16.- Encuesta-Pregunta N° 6.....	33
Tabla 17.- Encuesta-Pregunta N° 7 .....	34
Tabla 18.- Encuesta-Pregunta N° 8.....	35
Tabla 19.- Encuesta-Pregunta N° 9.....	36
Tabla 20.- Encuesta-Pregunta N° 10.....	37
Tabla 21.-Combinación de frecuencia P1 .....	38
Tabla 22.-Combinación de frecuencia P3 .....	39
Tabla 23.-Combinación de frecuencia P7 .....	39
Tabla 24.-Combinación de frecuencia P10 .....	39
Tabla 25.-Descripción de la población .....	40
Tabla 26.-Frecuencias Observadas.....	41
Tabla 27.-Frecuencias Esperadas .....	42
Tabla 28.- Chi Cuadrado .....	42

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1.- Clasificación IMC-Niñas .....	20
Gráfico 2.- Clasificación ICC-Niñas .....	21
Gráfico 3.- Clasificación PGC-Niñas .....	22
Gráfico 4.- Clasificación IMC-Niños .....	25
Gráfico 5.- Clasificación ICC-Niños .....	26
Gráfico 6.- Clasificación PGC-Niñas .....	27
Gráfico 7.- Encuesta-Pregunta N° 1 .....	28
Gráfico 8.- Encuesta-Pregunta N° 2 .....	29
Gráfico 9.- Encuesta-Pregunta N° 3 .....	30
Gráfico 10.- Encuesta-Pregunta N° 4 .....	31
Gráfico 11.- Encuesta-Pregunta N° 5 .....	32
Gráfico 12.- Encuesta-Pregunta N° 6 .....	33
Gráfico 13.- Encuesta-Pregunta N° 7 .....	34
Gráfico 14.- Encuesta-Pregunta N° 8 .....	35
Gráfico 15.- Encuesta-Pregunta N° 9 .....	36
Gráfico 16.- Encuesta-Pregunta N° 10 .....	37
Gráfico 17.- Chi-Cuadrado .....	43

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

**TEMA:** “Las actividades lúdicas en el sedentarismo para niños de 10 a 12 años del barrio de San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de la pandemia COVID\_19”

**AUTOR:** Telmo Mauricio Balseca Abril

**TUTOR:** Lic. Dennis José Hidalgo Alava Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de investigación analiza las actividades lúdicas y el sedentarismo en los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga, generados por la emergencia sanitaria COVID\_19, la cual permite recopilar información relevante sobre la situación actual de los niños que no pueden salir de casa y por la misma razón limitan la práctica de actividades físicas. Además de conocer los riesgos que contempla ese estilo de vida provocados por el sedentarismo. Identificando que es absolutamente primordial prestar especial atención en la planeación y ejecución de diferentes actividades recreativas dirigidas a dichos niños, independientemente de la condición actual de las familias del país y del mundo, para lograr disminuir los altos niveles de sedentarismo que se están presentando. Considerando que este grupo es socialmente incluido, sin embargo, el poco nivel de interés y la falta de motivación para realizar dichas actividades podrían estar relacionadas con la ausencia de una persona o figura que muestre iniciativa por realizar actividades físicas, lo cual también estaría afectando notablemente la condición de salud provocando sedentarismo en los niños. Es así como la investigación desarrollada busca evidenciar las principales problemáticas con la finalidad de crear conciencia y estimular a los estudiantes a combatir la vida rutinaria, evitando que esta perjudique el desarrollo de una vida sana.

**PALABRAS CLAVES:** Actividades lúdicas, sedentarismo, practica de actividad física, investigación

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**PHYSICAL EDUCATION MAJOR**

**THE SUMMARIZE EXECUTIVE**

**Topic:** "The leisure activities in the sedentarism for children 10 to 12 years old in the San Felipe neighborhood of the Latacunga city in the times COVID\_19 pandemic".

**Author:** Telmo Mauricio Balseca Abril

**Tutor:** Lic. Dennis José Hidalgo Alava Mg.

**ABTRACT**

The present research is to analyze the leisure activities and sedentary lifestyle in children between 10 and 12 years of age in the San Felipe neighborhood of the city of Latacunga. It is generated by the sanitary emergency COVID\_19, which allows for the collection of relevant information on the current situation of children who cannot leave home and for the same reason limit the practice of physical activities. In addition, to know the risks that this lifestyle contemplates caused by sedentary lifestyle. Identifying that it is absolutely essential to pay special attention to the planning and implementation of various recreational activities aimed at these children, regardless of the current condition of the families of the country and the world, in order to reduce the high levels of sedentary lifestyle that are emerging. Whereas this group is socially included. However, the low level of interest and the lack of motivation to engage in such activities could be related to the absence of a person or figure showing initiative for physical activities, which would also significantly affect the health condition causing sedentary children. Thus, the investigation developed seeks to highlight the main problems in order to raise awareness and encourage students to combat routine life, preventing it from harming the development of a healthy life.

**KEY WORDS:** Leisure activities, physical activity, research, sedentary.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está orientado a evidenciar “Las actividades lúdicas en el sedentarismo para niños de 10 a 12 años del barrio de San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de la pandemia COVID\_19”.

En la actualidad estamos pasando por una situación muy complicada debido a la emergencia sanitaria que vive el país y el mundo por la pandemia COVID\_19, donde los niños no pueden salir a realizar actividades lúdicas o deportivas en sus instituciones o a los parques recreativos.

Con el proyecto se pretende evaluar la incidencia de las actividades lúdicas en el sedentarismo en los niños, además de proponer las actividades lúdicas como instrumento de prevención para los padres de familia y representantes quienes apliquen a cada uno de ellos, y así poder evitar el estrés y por ende el sedentarismo en los niños.

**CAPÍTULO I, MARCO TEORICO:** Recopilación de información que proporcionan otros autores, Antecedentes investigativos, Objetivos.

**CAPÍTULO II, METODOLOGÍA:** Materiales, Niveles de la investigación, Método, Población y Muestra.

**CAPÍTULO III, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS:** Efectuar una tabulación y presentación de resultados, análisis del mismo e interpretación.

**CAPÍTULO IV, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:** se sugiere las Conclusiones y Recomendaciones en base a los resultados obtenidos en la investigación.

## CAPÍTULO I

### 1.1 MARCO TEÓRICO

#### **Antecedentes Investigativos**

##### **Qué es la actividad lúdica**

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico es de origen latín “ludus” que significa “juego”.

La actividad lúdica favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Las actividades lúdicas pueden ser variadas, como: ejercicios físicos, mentales, destreza, equilibrio, entre otros. (Ludotecaweb, 2016)

Con previa revisión de materiales bibliográficos del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, también las diferentes bases de datos nacionales como Internacionales de algunas instituciones teniendo como referencia la Educación, Actividades físicas y Juegos, donde se encontró diversas fuentes bibliográficas, en algunas tienen semejanza el cual nos permitirá profundizar la investigación a desarrollar nos servirán como elemento de juicio para establecer las base de información en el presente proyecto.

**Tema:** PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES LÚDICO DEPORTIVAS.

**Autor:** (Lemus, 2017)

En base a varios análisis sobre los beneficios de la práctica de alguna actividad física y de todos los riesgos emanados de un estilo de vida sedentario se ha llegado a la conclusión:

- ✓ Que es absolutamente primordial prestar una especial atención en la planeación y ejecución de diferentes actividades lúdico recreativas dirigidas a dichos niños que conlleven a lograr disminuir los altos niveles de sedentarismo.
- ✓ Este grupo es incluido socialmente como niños en condición de vulnerabilidad y sus condiciones deportivas son variables evidenciando así, un alto índice de sedentarismo.
- ✓ En algunas oportunidades la drogadicción y los embarazos a temprana edad son las causas más frecuentes de una negativa utilización de los proyectos que ofrece la institución fundamentados en la ocupación adecuada del tiempo libre.

**Tema:** LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y LA INTERCULTURALIDAD EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE DEL CANTÓN AMBATO.

**Autor:** (Lorena., 2016)

La investigación realizada sobre “Las actividades lúdicas y la interculturalidad” llega a la conclusión:

Ponen mayor atención al contenido de lo planificado por la falta de tiempo para cumplir con los requerimientos administrativos escolares.

La incorporación de alumnos de diferentes orígenes culturales, con distintas lenguas y costumbres, hace que el profesorado deba plantearse nuevas actitudes.

Según los resultados obtenidos las actividades lúdicas inciden en la interculturalidad en la unidad educativa, los docentes poseen un criterio confuso sobre actividades a realizar que ayuden a fortalecer el conocimiento intercultural en la institución.

**Tema:** “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EDUCATIVAS EN EL PENSAMIENTO CRÍTICO-REFLEXIVO DE LOS NIÑOS DE LOS QUINTOS GRADOS PARALELOS “C” y “D” DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO FLOR-GUSTAVO EGÜEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

**Autor:** (Alexandra, 2015)

El trabajo investigativo sobre “LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EDUCATIVAS EN EL PENSAMIENTO CRÍTICO-REFLEXIVO DE LOS NIÑOS” llegaron a la conclusión:

De acuerdo a la investigación realizada se puede notar que las actividades lúdicas educativas se llevan a cabo con los estudiantes de los quintos años paralelos “C” y “D” de una manera poco frecuente.

Se estableció que los docentes no incluyen actividades lúdicas educativas en sus planificaciones de bloque por lo tanto dichas actividades no cumplirían con el propósito de ayudar a la comprensión de los contenidos curriculares y a su vez tampoco desarrollarán el pensamiento crítico-reflexivo en los estudiantes.

Se determinó que los docentes no utilizan estrategias que ayuden al aprendizaje de sus estudiantes puesto que no planifican, ni aplican actividades lúdicas educativas para el desarrollo de una clase, ni utilizan recursos atractivos para motivar e incentivar a los estudiantes al desarrollo de su pensamiento crítico-reflexivo.

**Tema:** “ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SANTA MARÍA DEL FIAT, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2013-2014”

**Autor:** (GUALE, 2013)

El trabajo de investigación “actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa” llegó a la conclusión:

El trabajo cuenta con una variedad de actividades y juegos que proporcionarán a los niños y niñas un mejor desenvolvimiento en el ámbito escolar.

El trabajo de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa tendrá como fin incentivar a los niños y niñas la práctica de los juegos y actividades que beneficien su salud.

Los y las profesoras de la institución deberán tener conocimientos amplios sobre este contenido, pues son de fundamental importancia para el desarrollo motor de los niños. El trabajo de motricidad gruesa es muy importante para el niño y la niña es su etapa de desarrollo

**Tema:** LAS ACTIVIDADES LÚDICAS COMO ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA EDUCACIÓN INICIAL

**Autor:** (Cobos, 2018)

Mediante esta investigación se ha pretendido elaborar un modelo didáctico aplicando estrategias lúdicas que contribuyan a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños y niñas de educación inicial.

La existencia de ambientes adecuados para el desarrollo del proceso de enseñanza, contribuye a ejercer y desarrollar a través del juego libre, las competencias y procesos cognitivos, motores, sociales y afectivos de los estudiantes lo que les permitirá relacionarse con mayor facilidad con las personas que se encuentran en su entorno.

La actividad lúdica es de gran importancia para el docente dentro del proceso de enseñanza, ya que es una característica innata en los niños y su desarrollo permite que todo aprendizaje sea agradable, motivador, divertido y natural, la implementación de esta actividad pedagógica fortalece el interés y habilidades de los infantes.

**Tema:** LA ACTIVIDAD LÚDICA COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA.

**Autor:** (CALDERON, 2015)

Siendo la lúdica un elemento importante ya que esta característica es innata en los niños y su desarrollo permite que el aprendizaje sea divertido y natural, esta a su vez brinda una serie de actividades agradables, divertidas, que relajan interesan o motivan.

Los planteles educativos deben de apostarle a la innovación educativa y romper una serie de paradigmas en cuanto al manejo que se le ha venido dando a los procesos de aprendizaje, y esto teniendo en cuenta que muchos de los contenidos no van direccionados ni son aplicados hacia las necesidades e intereses de los educandos, pero dicha innovación debe trabajarse en forma articulada tanto como directivos y docentes reconociendo que hay que emplear acciones pedagógicas para mejorar el aprendizaje del niño.

**Tema:** ESTRATEGIAS LÚDICAS

**Autor:** (NINABANDA, 2016)

### **El juego**

El juego ha sido considerado comúnmente como un fenómeno marginal de la vida humana como una manifestación periférica que nada tiene que ver con las cuestiones serias e importantes de la vida y como tal, es un suplemento de la existencia que solo ocasionalmente resplandece. Según lo anterior, el juego solo resulta ser solo una actividad más entre muchas otras, pero no solo eso sino que es también la actividad más ociosa e inútil, y en la medida que no es obligatoria, se le opone siempre al trabajo. De tal modo que el juego, parece restringirse al ámbito de la vida infantil; y ciertamente el juego infantil muestra los rasgos esenciales del juego humano, sin embargo, este se presenta siempre inofensivo y menos profundo en comparación con el juego del adulto. (GARCIA, 2017)

### **El juego en el desarrollo de los niños**

El juego es auto movimiento y pura realización del movimiento, es auto-representación, y es la auto-representación del juego la que hace que el jugador logre al mismo tiempo la suya propia jugando a algo, esto es, representándolo. El verdadero ser del juego es la transformación en el sentido que la identidad del que juega se mantiene para nadie, el juego es entonces una construcción que se presenta o construye a sí misma, como una totalidad de sentido. A partir de aquí, es posible postular que el juego al igual que el arte es un ensayo de vida, un experimento vital que posee un espíritu propio y peculiar, es algo que no sucede sin más en nuestras vidas; por el contrario es siempre un suceder aclarado significativamente, es una ejecución vivida que termina por fundamentar la existencia. (piaget, 2018)

## **Estrategias lúdicas**

Las estrategias poseen el objetivo de estimular y promover el aprendizaje a través de una serie de actividades metodológicas basadas en el diseño, la planificación y la ejecución. Todas enmarcadas en los aportes de la ciencia y las nuevas tecnologías. (González, 1993) Toda estrategia tiene una serie de características que le asignan su cuota dentro del proceso educativo:

- ✓ Su carácter particular.
- ✓ La planificación anticipada.
- ✓ El logro de objetivos específicos.
- ✓ En su diseño, planificación y ejecución tiene que anticiparse un conjunto de actividades que le darán vida en el proceso de aprendizaje.
- ✓ Su vinculación con el ambiente donde se desenvuelve el niño o de la niña es fundamental. Para diseñar una estrategia es menester conocer:
- ✓ ¿Qué se quiere fomentar en el estudiante, es decir, qué competencias desarrollar?
- ✓ ¿Cómo se va a desarrollar el proceso?
- ✓ ¿Con qué recursos se cuenta?

La función del educador infantil, consiste en proporcionar la realización de actividades y experiencias que, conectando al máximo con las necesidades, intereses y motivaciones de los niños, les faciliten para aprender y a desarrollarse. (Decrory, 2006)

### **Características de las estrategias lúdicas**

Cuando un alumno emplea una estrategia es capaz de adecuar su comportamiento, nos referimos en lo que piensa y hace en los pedidos que se le hace por lo cual debemos tener en cuenta. (Gonzalez, 1991)

Realice una reflexión consciente sobre el propósito u objetivo de la tarea.

- ✓ Planifique que va a hacer y como lo llevará a cabo.
- ✓ Realice la tarea o actividad encomendada.
- ✓ Evalúe su actuación.
- ✓ Acumule conocimiento acerca de en qué situaciones puede volver a utilizar esa estrategia.

**Tema:** EL SEDENTARISMO EN EDAD ESCOLAR: UN ANÁLISIS DE LOS PROGRAMAS, PROYECTOS Y DISEÑOS CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES.

**Autor:** (Valeria, 2017)

El análisis realizado sobre los diferentes documentos, como primera medida, desde lo arqueológico y genealógico, nos permitió encontrar esa regularidad, poder captar esos enunciados que engloban a todos los documentos bajo la relación estrecha basada en una ciencia del orden. Indagar sobre estos enunciados conformados sobre los conceptos de orden y clasificación nos permitió establecer como idea principal de los documentos analizados, la normalización de los cuerpos por medio de diferentes dispositivos destinados a concientizar hacia un determinado estilo de vida, intervenir para revertir, disminuir y prevenir el sobre peso y la obesidad; conformado por herramientas cuantitativas que basadas en la antropometría, busca la normalización hacia el cuerpo estandarizado.

A modo de cierre, podemos establecer el sistema de pensamiento en la que funcionan los programas y los proyectos y los diseños curriculares, a raíz de la manera que tienen de entender el cuerpo y la salud, la relación tajante entre normalidad y patología, que subsumen al individuo a un deber ser, a una patologización constante. El tratamiento del sedentarismo por parte de los discursos analizados se resumiría, en parte, no en la manera de ver el sedentarismo como una problemática basada en la falta de prácticas corporales, sino en la preocupación por el cuerpo orgánico, por los crecientes índices de cuerpos alejados de la norma y por la búsqueda del método único para remediarlo.

**Tema:** El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas

**Autor:** (Rodríguez, 2017)

Al determinar la influencia del sedentarismo en el rendimiento laboral del personal de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A. Se obtuvo mediante el análisis estadístico del Chi - Cuadrado que SI existe una relación directa entre el sedentarismo y el rendimiento laboral de los empleados de la Compañía CNEYTON VÁSQUEZ S.A. El sedentarismo tiene una influencia fuerte sobre el rendimiento laboral, a pesar de ello los funcionarios se muestran satisfechos con el ambiente laboral y por ello su rendimiento es aceptable. Es necesario que la salud física y mental se sienta disminuidos para que el rendimiento laboral sea reducido.

A nivel general en la actualidad la sociedad ecuatoriana no realiza actividades físicas que favorezcan el mantenimiento de sus condiciones de salud en forma óptima. En un mundo globalizado, competitivo, tecnológico cada vez más individual. Mediante estudios se ha demostrado la importancia que tiene una buena salud en el rendimiento laboral. Para el correcto funcionamiento de una empresa, es necesario contar con personal calificado, responsable y entregado al desarrollo común, para ello es indispensable que se pueda combinar aspectos biológicos, sociales, comunitarios, económicos. La salud debe ser considerada como el aspecto más fundamental para el ser humano y un elemento que permita diferenciar a las empresas del siglo XXI, permitiéndoles competir en mejores condiciones.

**Tema:** Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física.

**Autor:** (Piñeiros, 2015)

En el presente trabajo fue posible describir los principales hallazgos de niveles de inactividad física en niños y adolescentes ecuatorianos y compararlos con los resultados de otros países.

Los niveles de sedentarismo en niños de 5 a 9 años en el Ecuador son bajos en relación a los demás países analizados, debido a que la mayoría de la población de este grupo de edad cumple con las recomendaciones máximas de ver televisión, el cual fue el indicador de sedentarismo en ENSANUT-ECU para este grupo etario.

Los resultados son similares para los niños y adolescentes entre 10 a menos de 19 años, pero en este grupo etario se tomó en cuenta el tiempo de exposición a la televisión y la exposición a videojuegos. En ambos grupos de edad las niñas tienden a tener niveles de sedentarismo más elevados que los niños. También aquellos niños que habitan en zonas urbanas y aquellos que se encuentran en los quintiles económicos elevados tienden a tener una mayor prevalencia de sedentarismo.

En cuanto a la etnia, los jóvenes afro ecuatorianos son los que tienen mayor nivel de sedentarismo. En ENSANUT- ECU se determinó que más de un tercio de los jóvenes de 10 a 18 años entran dentro de la categoría de inactivos y solamente el 28% de este grupo etario es considerado activo. Las niñas tienen una menor prevalencia de actividad física en este grupo etario. Los jóvenes que habitan en las zonas rurales y aquellos pertenecientes al quintil 1 tienden a tener mayores niveles de inactividad.

Los adolescentes de la etnia afro Ecuatoriana tienen la mayor prevalencia de inactividad. Los jóvenes pertenecientes al quintil 5 y aquellos que habitan en zonas urbanas son los que reciben más horas de educación física y los jóvenes afro ecuatorianos los que reciben menos horas.

### **Fundamentación técnica científica**

#### **Actividades lúdicas**

Según (Jimenez, 2002) La actividad lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento, es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego que producen dichos eventos. (p. 42)

Las actividades lúdicas tiene una perspectiva diferente según (Ramos, 2009). Desde esta perspectiva la educación inicial posibilita un espacio idóneo por medio del cual,

el niño y la niña exteriorizan su riqueza espiritual, física, social y afectiva. Construyendo en forma dinámica creadora y recreativa de su personalidad.

La práctica docente requiere de un análisis del aquí y el ahora, de los factores que influyen en el aula para detectar las necesidades que tiene cada grupo y lograr el aprendizaje de los alumnos.

Para (Motta, 2004, pág. 23). La lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar, ya que la actividad lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas.

Las actividades (Gomez, 2017) lúdico-deportivas no deben abandonarse en esta edad para así aplazar en gran medida el envejecimiento y la atrofia de las facultades motrices, así podemos ver que la función lúdica es el elemento que permitirá llegar a una serie de acciones que proporcionaran diversión, placer y alegría ayudando a dar las condiciones para prevenir el sedentarismo en el grado 705 del colegio integrado.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación es **importante** para los niños de San Felipe porque busca mejorar la calidad y estilo de vida, ya que ellos tienen una vida sedentaria (ver televisión, mala alimentación, horas de sueño inadecuadas, jugar videojuegos y pasar en redes sociales) como consecuencia del confinamiento durante la emergencia sanitaria por la pandemia COVID\_19, al estar informados de esa problemática podemos tomar acciones para prevenir el sedentarismo por ende las afectaciones que pueden generarse a futuro en la salud y en el estado emocional de la población de estudio.

La presente investigación es **factible** ya que contaremos con el apoyo de los líderes y padres de familia del barrio San Felipe lo cual permitirá tener un buen desarrollo del trabajo y sobre todo existe la predisposición de los niños que tienen el tiempo necesario para trabajar debido que están ansiosos de realizar actividades lúdicas desde su casa con la ayuda de los padres de familia y representantes.

Es **viable** porque los niños y los padres de familia cuentan con la tecnología adecuada debido a la emergencia sanitaria por el COVID\_19 pasaron a ser herramientas indispensables para todos los ámbitos (educación, trabajo, entretenimiento y deporte) donde pueden conectarse con los compañeros y el profesor para las actividades, también pueden obtener información para llevar a cabo la misma.

El **impacto** de esa investigación tiene como objetivo generar hábitos deportivos en los niños para a futuro evitar tener adultos con algunas enfermedades (diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso).

La presente investigación será de gran **utilidad** para los niños del barrio San Felipe ya que podrán contar con una guía de actividades lúdicas para evitar el sedentarismo con el fin de mejorar su calidad y estilo de vida.

Los **beneficiarios** de esta investigación en primera instancia son los niños de 10 a 12 años de San Felipe donde les permitirá conocer más su propio cuerpo y desarrollar su personalidad, posteriormente sería beneficiarios los padres de familia de los niños quienes ayudaran a la desarrollo de actividades físicas desde su casa.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la importancia de las actividades lúdicas en el sedentarismo para niños de 10 a 12 años del barrio de San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de la pandemia COVID-19.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- ✓ Establecer si los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe realizan actividades lúdicas durante el estado de emergencia por el COVID\_19.
- ✓ Identificar el número de niños con sedentarismo por falta de actividades físicas.
- ✓ Elaborar una guía de actividades lúdicas para evitar el sedentarismo con el fin de mejorar su calidad de vida de cada uno de los niños.

## CAPÍTULO II

### 2.1 METODOLOGÍA

#### RECURSOS Y METODO

##### Recursos y Talento Humano

Investigador, Padres de familia y niños.

##### Participantes

Para la realización de este trabajo investigativo se obtuvo una muestra de un total de 31 niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga.

##### Recursos materiales

Computadoras, teléfonos, internet, impresiones, hojas de papel, cinta métrica, cuaderno de apuntes, balanzas y báscula.

##### Recursos Económicos

Todos los recursos económicos correrán por cuentas del investigador que cuenta con la posibilidad de asumirlos.

**Tabla 1.- Recursos económicos**

<b>Material</b>	<b>Valor</b>
Llamadas	\$ 70
Internet	\$ 60
Copias	\$ 20
Impresiones	\$ 20
Movilización	\$ 50
Otros	\$ 40
<b>Total</b>	<b>\$ 260</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

##### Instrumentos

La presente investigación se fundamentara en el planteamiento cualitativo porque se recolecto datos de los niños de San Felipe con falta de actividad física y en algunas

condiciones con sobrepeso por que los niños no pueden salir al hacer sus actividades diarias debido a la emergencia sanitaria por el COVID\_19.

La presente investigación también es de tipo cuantitativo debido a que realizara encuesta a los niños y padres de familia vía online debido que no se puede salir de la casa por la emergencia sanitaria por el COVID\_19, tabulaciones, gráficos, cuadros y análisis interpretativos.

A los niños se dará a conocer las actividades que se planificadas para realizar, sus objetivos propone soluciones inmediatas, concientizar a los niños en el trabajo de las actividades.

### **Procedimiento**

Procedió a obtener los contactos telefónico de cada uno de los padres de familia y líderes del barrio San Felipe de la Ciudad de Latacunga y se les explico el trabajo investigativo que se va desarrollar, después se pidió autorización a los padres de familia para realizar las actividades y el trabajo investigativo, una vez obtenido la autorización procedimos comunicarnos con los niños para explicarles que es lo que realizaremos con ellos y la importancia que tendrá cada niño en la presente trabajo de investigación.

### **Diseño y análisis de datos**

Para el análisis realizado por (Morante, 2019) de los datos se realizado la prueba estadística Chi cuadrado y para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de significancia de 0.05.

### **Participantes**

La población se compone de 31 niños del barrio San Felipe.

## **2.2. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

### **Enfoque**

Para el trabajo de investigación se acoge el enfoque Cualitativo el cual se detalla a continuación.

Es **cualitativo** debido a que se conocerá la realidad y situación actual de los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga debido a la emergencia sanitaria por el COVID\_19.

También es **cuantitativo** porque se realizara procesos matemáticos, estadísticas, tabulación, analizar e interpretar datos, el cual realizara en la investigación para valorar los datos de la encuesta para poder cumplir con lo establecido con los niños del barrio San Felipe.

### **2.3. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Investigación bibliográfica o documental**

El trabajo de investigación es bibliográfica documental porque la información obtenida se basa en libros, artículos, revistas confiables, artículos científicos, periódicos, direcciones electrónicas y noticieros donde nos permite conocer la realidad de nuestro barrio, también nos permite revisar, analizar, comparar, ampliar y profundizar los diferentes puntos de vista de varios autores, de los temas referentes a las actividades lúdicas en el sedentarismo, en los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga.

#### **Investigación de Campo**

El presente trabajo de investigación es de campo, porque se realizó en la casa de cada uno de los niños del barrio de San Felipe de la ciudad de Latacunga debido a la emergencia sanitaria que vive el país por el COVID\_19,

### **2.4 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **Descriptivo**

Porque se describió el problema encontrado y pretende diagnosticar si las actividades lúdicas inciden en el sedentarismo en los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempo de pandemia COVID\_19, a más de ello nos permitirá describir los resultados obtenidos en la presente investigación.

#### **Correlacional**

La investigación es determinada correlacional porque se analiza la relación entre las dos variables de forma particular, ayudando a desarrollar las formas de comportamiento.

## **Explicativo**

Es aquella que permite al investigador evaluar el problema y determinar que las actividades lúdicas son fundamental e importante para evitar el sedentarismo en los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe en tiempos de la pandemia COVID\_19.

## **La encuesta**

Es un método que se aplica, para poder obtener información sobre el tema que se va investigar, basado en una encuesta, banco de preguntas que se da a los encuestados, para lograr tener una aclaración específica ya que es una serie de preguntas preparado cuidadosamente, sobre los aspectos que interesan en la investigación, como es las actividades lúdicas en el sedentarismo y que fue contestada por la población o su muestra y será dirigido a los padres de familia y representante de los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga.

## **2.6. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **Población**

En la presente investigación el estudio de población está compuesta por 31 niños y niñas que forman parte del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga, la población es pequeña porque conocemos con exactitud, a continuación detallamos la misma.

**Tabla 2.- Población**

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niñas	14	45,16%
Niños	17	54,84%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **Muestra**

La muestra se representa con una población menor a 100, por lo que no es necesario calcular la muestra y se procede con el total de la población antes mencionado para el desarrollo de la Investigación.

## CAPITULO III

### 3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**Para conseguir los resultados de la investigación se procedió a lo siguiente manera:**

Se eligió 31 niños del barrio de San Felipe con la autorización y ayuda de los padres de familia, representantes se registró los datos en una matriz elaborada en Microsoft Excel tanto para niñas como niños que sirve como sistema métrico para calcular el índice de masa corporal (IMC), índice de cintura y cadera (ICC), porcentaje de grasa corporal (PGC) para la cual se adjuntó los siguientes datos de todos los niños: nombres, apellidos, edad, sexo, estatura, peso, cintura, cadera, cuello y contextura.

También se realizó la una encuesta con 10 preguntas que están dirigida a cada uno de los padres de familia y representantes la misma que se realizara vía online debido al emergencia sanitaria que vive el país por el COVID\_19, se les envió en link por medio de correo electrónico y por red social como es el whatsapp ya que todos tiene fácil acceso a la misma, los resultados serán detallaremos a continuación.

**Tabla 3.- Listado de niñas**

LISTADO DE NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA			EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTURA	IMC	ICC	PGC	CLASIFICACIÓN IMC	CLASIFICACIÓN ICC	CLASIFICACIÓN PGC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	SECTOR														
1	AMORES AMORES KEILY MONCERRATH	4 ESQUINAS	10	F	33,00	142,00	60	72	27	D	16,4	0,83	15,25	MODERADA	NORMAL	ATLETA
2	CAISAGUANO MULLO YULI MELISSA	CALLE 10 DE AGOSTO	11	F	36,00	144,00	64	77	28	D	17,4	0,83	19,58	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	ATLETA
3	CHICAIZA GAVILANEZ DOMENICA YAMILETH	CALLE BOLIVIA	12	F	28,00	132,00	62	70	26	F	16,1	0,89	18,97	MODERADA	NORMAL	FITNESS
4	CHIGUANO CHUGCHILAN KERLY ANAHI	PLAZA CANADA	12	F	37,00	141,00	66	79	29	F	18,6	0,84	22,27	NORMAL	NORMAL	FITNESS
5	CHILUISA CALVOPIÑA MABEL TATIANA	AV. IBEROAMERICANA	10	F	37,00	142,00	63	75	28	M	18,3	0,84	18,36	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	ATLETA
6	CHILUISA TIPANLUISA DAMARIS ABIGAIL	BRAZALES	11	F	39,00	140,00	61	72	28	M	19,9	0,85	15,84	NORMAL	NORMAL	ATLETA
7	CORDONES CAISAGUANO KAREN LISBETH	PLAZA CANADA	10	F	31,50	139,00	65	78	28	D	16,3	0,83	22,30	MODERADA	NORMAL	FITNESS
8	FLORES MAIGUASHCA KERLY MELITZA	LOMA GRANDE	10	F	37,00	139,00	67	79	29	D	19,2	0,85	23,48	NORMAL	NORMAL	FITNESS
9	GUANOLUISA SANTO JENIFER NAYELI	4 ESQUINAS	10	F	40,00	145,00	69	82	30	G	19,0	0,84	23,96	NORMAL	NORMAL	FITNESS
10	HURTADO VARGAS MAYRA ALEXANDRA	LOS HORNOS	12	F	50,00	141,00	72	85	31	G	25,1	0,85	28,01	SOBREPESO	NORMAL	ACEPTABLE

11	ORTEGA ABRIL DAMARIS MARIELA	LOMA GRANDE	11	F	35,00	139,00	65	78	28	D	18,1	0,83	22,30	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	FITNESS
12	TOAQUIZA CANDO KAREN NICOL	CALLE PARAGUAY	10	F	48,00	146,00	69	81	30	D	22,5	0,85	23,09	NORMAL	NORMAL	FITNESS
13	UGSHA UGSHA MELANI YURI	CALLE CUBA	10	F	30,50	138,00	60	71	27	D	16,0	0,85	15,81	MODERADA	NORMAL	ATLETA
14	VEGA UGSHA JOSELYN ESTEFANIA	PICHUL	12	F	34,00	143,00	62	74	29	D	16,6	0,84	16,21	MODERADA	NORMAL	ATLETA

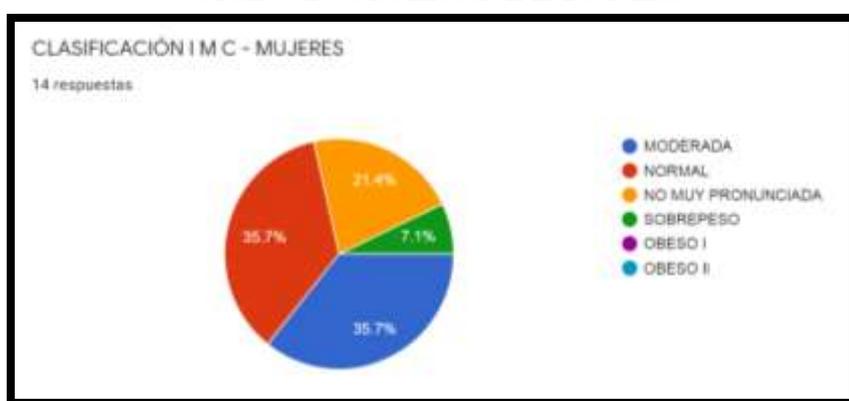
**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Tabla 4.- Clasificación IMC-Niñas**

<b>CLASIFICACION IMC-MUJERES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
MODERADA	5	35.7%
NO MUY PRONUNCIADA	3	21.4%
NORMAL	5	35.7%
SOBREPESO	1	7.1%
OBESO I	0	0
OBESO I	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 1.- Clasificación IMC-Niñas**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

#### **ANALISIS.-**

Del 100% equivalente a 31 niños el: 45,16% equivalente a 14 son niñas del cual 35,7% equivalente a 5 niñas su índice de masa corporal es moderada, 21,4% equivalente a 3 niñas su índice de masa corporal es no muy pronunciada, 35,7% equivalente a 5 niñas su índice de masa corporal es normal, 7,1% equivalente a 1 niña su índice de masa corporal es de sobrepeso y no existen niñas con obesidad.

#### **INTERPRETACIÓN.-**

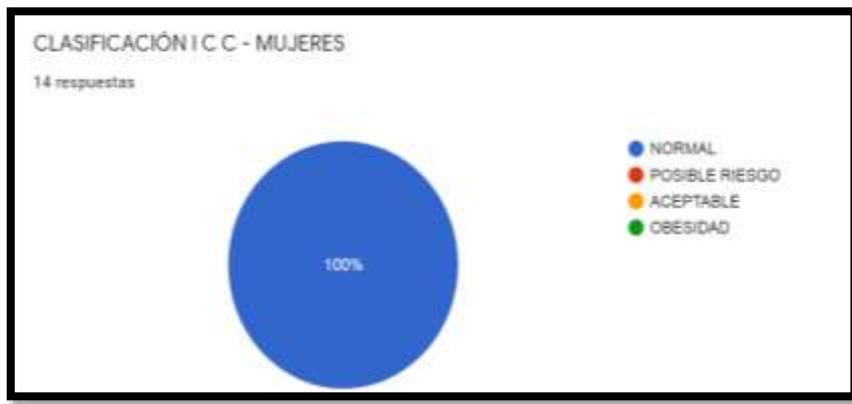
De los resultados obtenidos expresan que la mayoría de las niñas realizan muchas actividades lúdicas, su estado de índice de masa corporal es normal y solo una niña se encuentra con sobrepeso.

**Tabla 5.- Clasificación ICC-Niñas**

<b>CLASIFICACION ICC-MUJERES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
NORMAL	14	100%
POSIBLE RIESGO	0	0
ACEPTABLE	0	0
OBESIDAD	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 2.- Clasificación ICC-Niñas**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**ANALISIS.-**

Del 100% equivalente a 31 niños el: 45,16% equivalen a 14 son niñas del cual 100% equivalente a 14 su índice de cadera y cintura es normal.

**INTERPRETACIÓN.-**

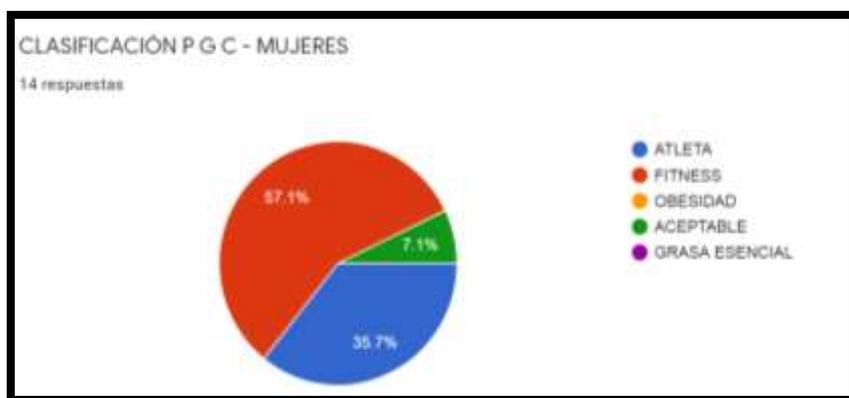
De los datos resultados obtenidos todas las niñas si están realizando actividades lúdicas en su casa debido no puedo salir a los parques debido a la emergencia sanitaria debido al COVID\_19.

**Tabla 6.- Clasificación PGC-Niñas**

<b>CLASIFICACION PGC-MUJERES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
ATLETA	5	35.7%
FITNESS	8	57.1%
OBESIDAD	0	0
ACEPTABLE	1	7.1%
GRASA ESENCIAL	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 3.- Clasificación PGC-Niñas**



Elaborado por: **Mauricio Balseca Abril**

#### **ANÁLISIS.-**

Del 100% equivalente a 31 niños el: 45,6 % equivalente a 14 son niñas del cual 35,7% equivalente a 5 niñas su porcentaje de grasa corporal es de atleta, 57,1% equivalente a 8 niñas su porcentaje de grasa corporal es fitness, 7,1% equivalente a 1 niña su porcentaje de masa corporal es aceptable.

#### **INTERPRETACIÓN.-**

De los datos obtenidos la mayoría de niñas realizan actividades o trabajos en su casa donde la mayoría de niñas están en condiciones de atleta o fitness donde es un estilo de vida de cada una de las niñas.

**Tabla 7.- Listado de niños**

LISTADO DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE L BARRIO SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA			EDAD	SEXO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTURA	IMC	ICC	PGC	CLASIFICACIÓN IMC	CLASIFICACIÓN ICC	CLASIFICACIÓN PGC
#	APELLIDOS Y NOMBRES	SECTOR														
1	BAÑOS RICO JUSTIN STALIN	CALLE CUBA	11	M	34,00	144,00	63	72	28	D	16,4	0,88	12,00	MODERADA	NORMAL	ATLETA
2	BONILLA FLORES ROMEL EDUARDO	EL CALVARIO MIRADOR	10	M	36,00	136,00	65	71	27	D	19,5	0,92	16,64	NORMAL	NORMAL	FITNESS
3	CANDO JAMI GUIDO CRISTOBAL	LOS ARUPOS	10	M	30,00	131,00	65	72	28	G	17,5	0,90	16,77	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	FITNESS
4	CASA CASA JEFERSON ISAIAS	AV. COTOPAXI	10	M	32,00	140,00	66	71	29	G	16,3	0,93	14,82	MODERADA	NORMAL	FITNESS
5	CHICAIZA TOAQUIZA DILAN JOSUE	CALLE PARAGUAY	11	M	39,00	143,00	67	76	28	D	19,1	0,88	16,10	NORMAL	NORMAL	FITNESS
6	CHUQUITARCO CHILUISA ISMAEL SEBASTIAN	LOMA GRANDE	10	M	35,00	141,00	59	66	27	D	17,6	0,89	9,42	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	OBESIDAD
7	CRUZ CHUGCHILAN JESUS ALEXANDER	SANTA ROSA DE PICHUL	10	M	46,00	140,00	73	82	30	G	23,5	0,89	20,31	NORMAL	NORMAL	ACEPTABLE
8	GAVILANES GAVILANES EDWIN ALEXANDER	CALLE BOLIVIA	12	M	40,00	139,00	60	78	28	G	20,7	0,77	9,83	NORMAL	NORMAL	ATLETA
9	JAYA LLAMBA EDGAR MATIAS	CALLE SIMON RODRIGUEZ	12	M	50,00	138,00	70	82	30	G	26,3	0,85	18,08	SOBREPESO	NORMAL	OBESIDAD
10	MEJIA PACA CRISTIAN RUBEN	CIUDADELA JAIME HURTADO	12	M	30,00	135,00	64	73	28	D	16,5	0,88	14,89	MODERADA	NORMAL	FITNESS
11	MEJIA PACA ANGEL ISMAEL	CIUDADELA JAIME HURTADO	10	M	25,00	122,00	60	66	27	G	16,8	0,91	14,71	MODERADA	NORMAL	FITNESS

12	MOLINA REMACHE DIEGO FERNANDO	CIUADELA JAIME HURTADO	11	M	56,00	136,00	75	85	30	G	30,3	0,88	22,88	OBESO I	NORMAL	ACEPTABLE
13	MURILLO GUANOLUISA MAIKEL JAVIER	GUAPULO	10	M	37,00	143,00	67	67	29	D	18,1	1,00	15,16	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	FITNESS
14	PALLANGO ZAMBRANO ANGEL JAVIER	PICHUL	10	M	36,00	128,00	65	74	30	G	22,0	0,88	15,43	NORMAL	NORMAL	FITNESS
15	SANGUCHO SANCHES JHON ESTIVEN	LOMA GRANDE	11	M	37,00	146,00	64	75	31	G	17,4	0,85	9,51	NO MUY PRONUNCIADA	NORMAL	ATLETA
16	SUAREZ CHILUISA ANDY ISMAEL	PICHUL	10	M	40,00	142,00	66	78	32	G	19,8	0,85	11,37	NORMAL	NORMAL	ATLETA
17	TOVAR CHILUISA ALEXIS SEBASTIAN	BRAZALES	11	M	41,00	143,00	65	76	31	G	20,0	0,86	11,17	NORMAL	NORMAL	ATLETA

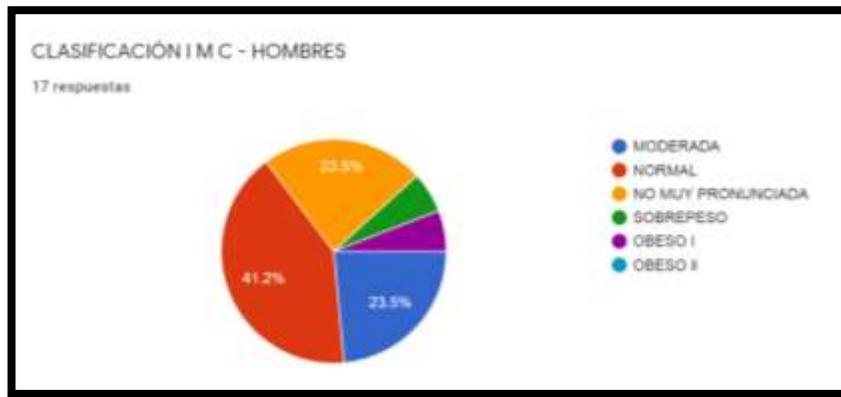
**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Tabla 8.- Clasificación IMC-Niños**

CLASIFICACION IMC-HOMBRES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MODERADA	4	23.5%
NO MUY PRONUNCIADA	4	23.5%
NORMAL	7	41.2%
SOBREPESO	1	5.9%
OBESO I	1	5.9%
OBESO I	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 4.- Clasificación IMC-Niños**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**ANÁLISIS.-**

De 100% equivalente a 31 niños el: 54,84 equivalente a 17 son niños del cual 23,5% equivalente a 4 niños su índice de masa corporal es moderado, 23,5% equivalente a 4 niños su índice de masa corporal es normal, 41,2% equivalente a 7 su índice de masa corporal es normal, 5,9% equivalente a 1 niño su índice de masa corporal es de sobrepeso, 5,9 equivalente a 1 niño su índice de masa corporal es de obeso 1.

### INTERPRETACIÓN.-

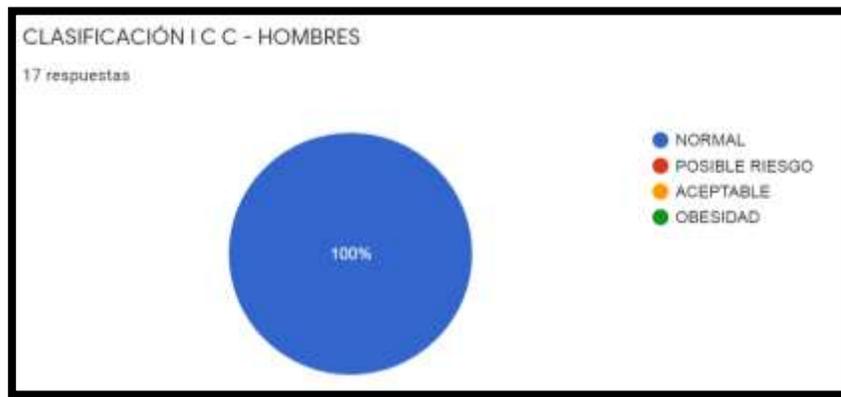
Los niños del barrio San Felipe los niños su estado de índice de masa corporal es buena si han hecho actividades desde su casa.

**Tabla 9.- Clasificación ICC-Niños**

CLASIFICACION ICC- HOMBRES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NORMAL	17	100%
POSIBLE RIESGO	0	0
ACEPTABLE	0	0
OBESIDAD	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 5.- Clasificación ICC-Niños**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### ANÁLISIS.-

Del 100%equivalente a 31 niños el: 54,84 equivalente a 17 son niños del cual 100% equivalente a 17 niños si índice de cintura y cadera es normal.

### INTERPRETACIÓN.-

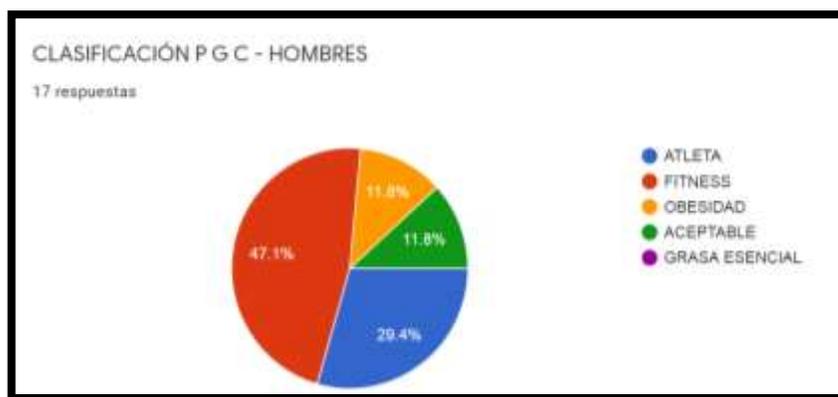
Los niños que fueron registrados del barrio de San Felipe en su totalidad su estado de ICC es normal.

**Tabla 10.- Clasificación PGC-Niños**

<b>CLASIFICACION PGC - HOMBRES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
ATLETA	5	29.4%
FITNESS	8	47.1%
OBESIDAD	2	11.8%
ACEPTABLE	2	11.8%
GRASA ESENCIAL	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 6.- Clasificación PGC-Niños**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS.-**

Del 100% equivalente a 31 niños el: 54,84% equivalente a 17 son niños del cual 29,4% equivalente a 5 niños su porcentaje de grasa corporal es de atleta, 47,1% equivalente a 8 niños su porcentaje de grasa corporal es fitness, 11,8% equivalente a 2 niños su porcentaje de grasa corporal es obesidad, 11,8% equivalente 2 a dos niños su grasa corporal es aceptable.

### **INTERPRETACIÓN.-**

Con los datos registrados podemos observar que la mayoría de niños tienen un porcentaje normal de grasa, los niños han realizados actividades en su casa.

### 3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA

**Pregunta N° 1.-** ¿Realiza los niños actividades Lúdicas en su casa?

**Tabla 11.- Encuesta-Pregunta N° 1**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	45,2%
A VECES	15	48,4%
NUNCA	2	6,5
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 7.- Encuesta-Pregunta N° 1**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

#### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 45,2% equivalente a 14 dice que los niños siempre realizan actividades lúdicas, el 48,4% equivalente a 15 dicen que los niños a veces realizan actividades lúdicas y el 6,5% equivalente a 2 dicen que los niños nunca realizan actividades lúdicas en su casa.

#### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los padres de familia y representantes la mayoría está realizando actividades lúdicas desde su casa debida que no pueden asistir a las unidades educativas parques.

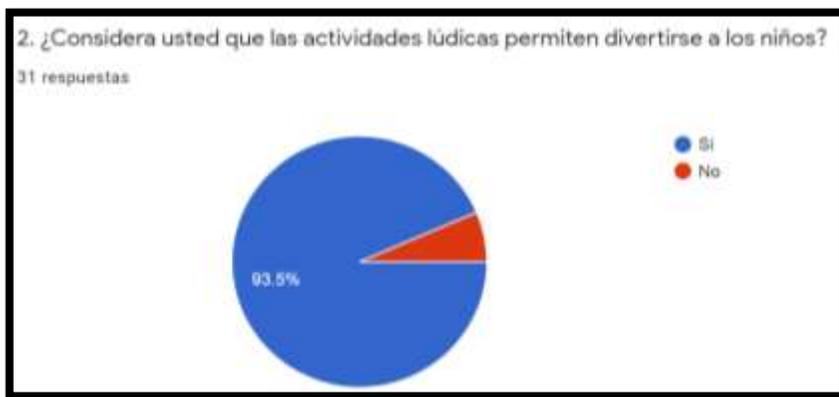
**PREGUNTA N° 2:** ¿Considera usted que las actividades lúdicas permiten divertirse a los niños?

**Tabla 12.- Encuesta-Pregunta N° 2**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	93,5%
NO	2	6,5%
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 8.- Encuesta-Pregunta N° 2**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

#### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 93,5% equivalente a 29 dicen que si consideran que las actividades lúdicas permiten divertirse a los niños mientras que 6,5% equivalente a 2 dicen que las actividades lúdicas no permiten divertirse a los niños.

#### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría expresa que las actividades lúdicas permiten divertirse a los niños desde su casa y q también permite entretenerse en otras cosas que no se la tv, video juegos o las redes sociales.

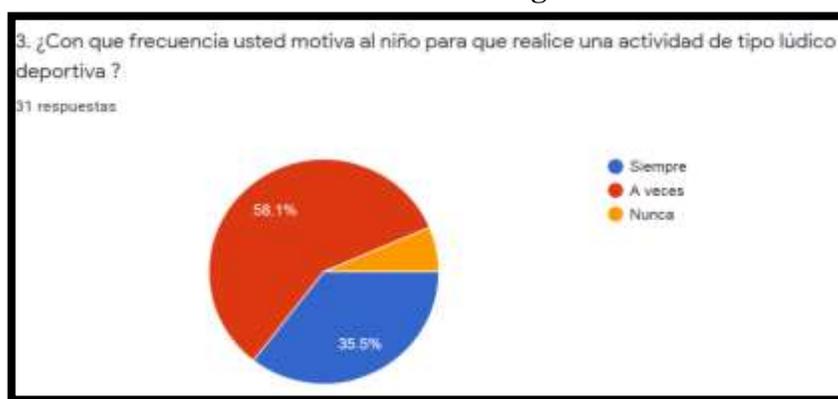
**PREGUNTA N° 3:** ¿Con que frecuencia usted motiva al niño para que realice una actividad de tipo lúdico o deportiva?

**Tabla 13.- Encuesta-Pregunta N° 3**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	35,5%
A VECES	18	58,1%
NUNCA	2	6,5
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 9.- Encuesta-Pregunta N° 3**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias en el cual 48,4% equivalente a 15 dice que siempre motivan a los niños hacer actividades de tipo lúdicas o deportivas, 58,1% equivalente a 18 dice que a veces motivan a los niños hacer actividades de tipo lúdicas o deportivas y 6,5% equivalente a 2 no lo hacen.

### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría expresa que a veces les motivan hacer actividades lúdicas con los niños, tratan de motivarles en el poco tiempo que tiene debido que en la mayoría de padres de familia trabajan a tiempo completo.

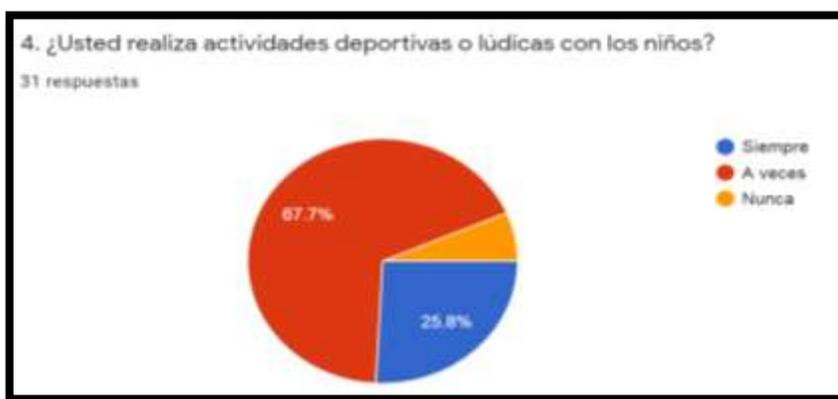
**PREGUNTA N° 4:** ¿Usted realiza actividades deportivas o lúdicas con los niños?

**Tabla 14.- Encuesta-Pregunta N° 4**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	25,8%
A VECES	21	67,7%
NUNCA	2	6,5%
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 10.- Encuesta-Pregunta N° 4**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

#### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 25,8 equivalente a 8 dicen que siempre hacen actividades lúdicas con los niños, 67,7% equivalente a 21 dicen que casi siempre hacen actividades lúdicas con los niños y el 6,5% dice q no hacen actividades lúdicas con los niños.

#### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría expresa la mayoría de padres de familia dicen que a veces hacen actividades lúdicas con los niños debidos que tiene poco tiempo que tiene para pasar con ellos y otros si lo hacen siempre ya que la mamá pasa con ellos y dispone de tiempo para hacerlo.

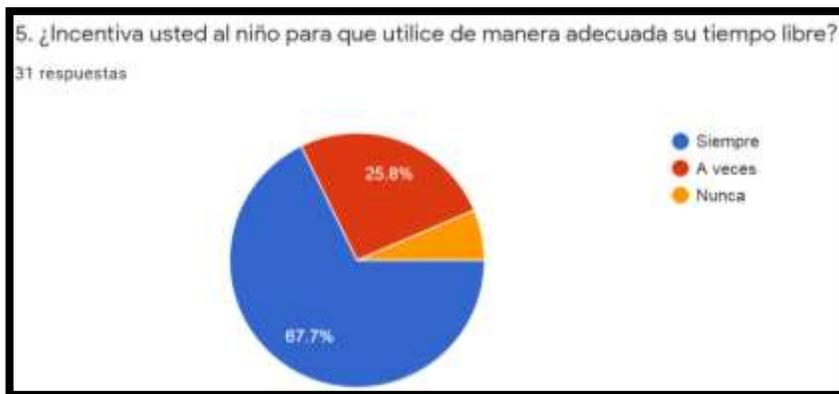
**PREGUNTA N° 5:** ¿Incentiva usted al niño para que utilice de manera adecuada su tiempo libre?

**Tabla 15.- Encuesta-Pregunta N° 5**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	21	67,7%
A VECES	8	25,8%
NUNCA	2	6,5
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 11.- Encuesta-Pregunta N° 5**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 67,7% equivalente a 21 les incentiva a que utilicen su tiempo libre de manera adecuada, 25,8% equivalente a 8 dicen que a veces utilizan su tiempo libre de manera adecuada y el 6,5% equivalente a 2 dicen que no lo saben hacer.

### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría expresa la mayoría de padres de familia dicen que si saben realizar actividades con los niños en sus tiempos libres como deporte, juegos o entretenimiento, a veces dicen pocos ya que lo hacen cuando disponen de tiempo libre y dos dicen que nunca lo hacen.

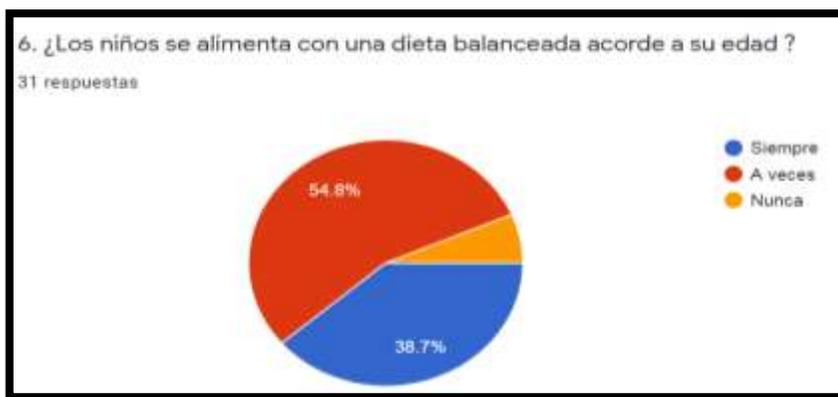
**PREGUNTA N° 6:** ¿Los niños se alimenta con una dieta balanceada acorde a su edad?

**Tabla 16.- Encuesta-Pregunta N° 6**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	38,7%
A VECES	17	54,8%
NUNCA	2	6,5
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 12.- Encuesta-Pregunta N° 6**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 38,7% equivalente a 12 dicen que si se alimentan de acorde a su edad, 45,8% equivalente a 15 dicen que se alimente a veces de acorde a su edad, 6,5% equivalente a 2 dicen que nunca lo hacen.

### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría de padres de familia expresan que a veces y siempre los niños se alimentan de acorde a su edad pese a las dificultades económicas que algunos padres de familia tienen.

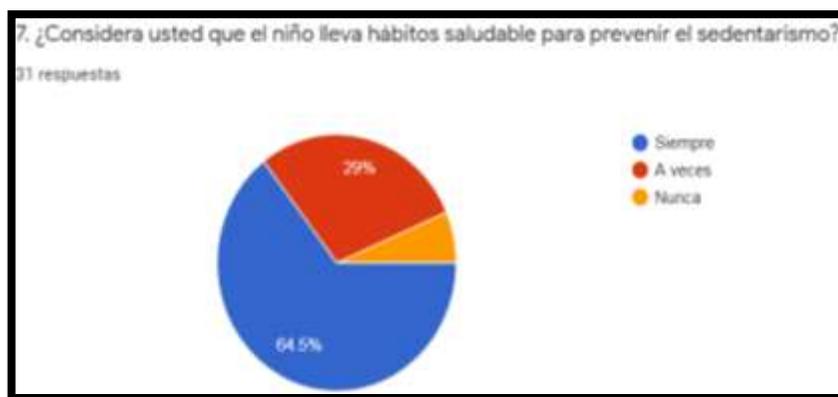
**PREGUNTA N° 7:** ¿Considera usted que el niño lleva hábitos saludable para prevenir el sedentarismo?

**Tabla 17.- Encuesta-Pregunta N° 7**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	64,5%
A VECES	9	29%
NUNCA	2	6,5
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 13.- Encuesta-Pregunta N° 7**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 64,5% equivalente a 20 dicen que siempre los niños llevan hábitos de vida para prevenir el sedentarismo, 29% equivalente a 9 dicen que a veces los niños llevan hábitos para prevenir el sedentarismo.

### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría de padres de familia expresan que siempre los niños tienen hábitos de vida saludable con la práctica actividades lúdicas y deporte en su casa mejorando su condición física, y otros expresan que a veces debido que se pasan en la tv o en las redes sociales, y dos dicen que nunca lo hacen.

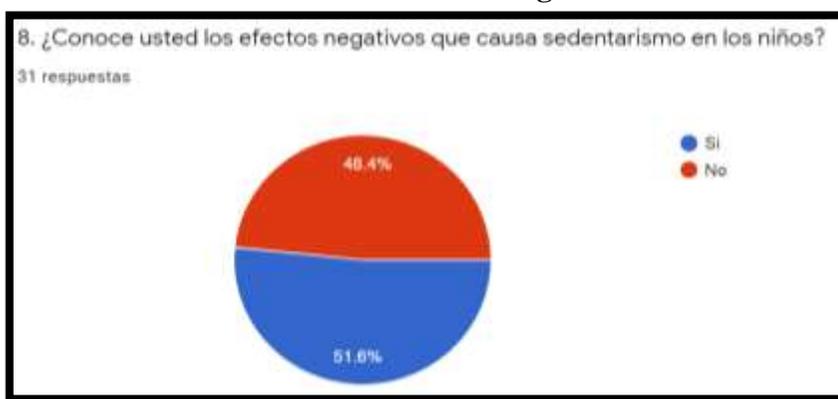
**PREGUNTA N° 8:** ¿Conoce usted los efectos negativos que causa sedentarismo en los niños?

**Tabla 18.- Encuesta-Pregunta N° 8**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	51,6%
NO	15	48,4%
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 14.- Encuesta-Pregunta N° 8**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

#### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual el 51,6% equivalente a 16 dicen conocen los efectos negativos que causan el sedentarismo en los niños, 48,4% equivalente a 15 desconoce los efectos que tiene el sedentarismo en los niños.

#### **INTERPRETACION.-**

De los resultados obtenidos la mitad de padres de familia expresan que conocen cuales serían los efectos que puede producir en los niños con sedentarismo y la otra mitad desconoce que es el sedentarismo mucho más los efectos que puede causar el sedentarismo en los niños por falta de recursos.

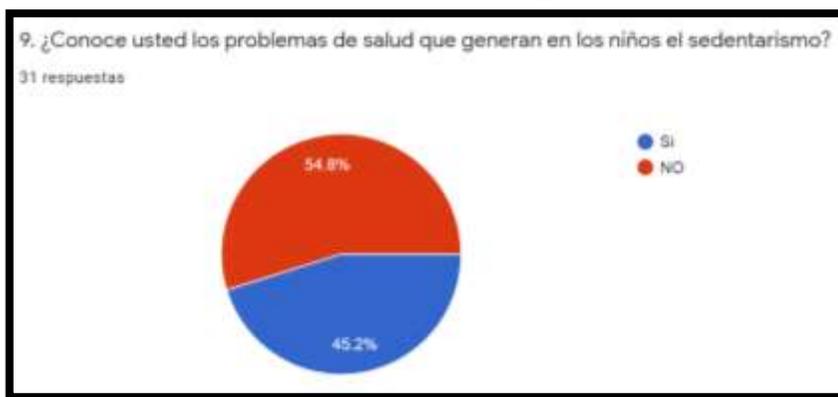
**PREGUNTA N° 9:** ¿Conoce usted los problemas de salud que generan en los niños el sedentarismo?

**Tabla 19.- Encuesta-Pregunta N° 9**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	54,8%
NO	14	45,2%
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 15.- Encuesta-Pregunta N° 9**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS.-**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 54,8% equivalente a 17 dicen que conocen los problemas de salud que puede generar el sedentarismo, 45,2% equivalente a 14 niños dicen no conocer los problemas que generan en los niños el sedentarismo.

### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría de padres de familia expresan que conocen cuales pueden ser los problemas de salud que pueden tener los niños a futuro por eso inculcan actividades lúdicas para evitarlo algunas consecuencias a futuro y el resto desconoce que problemas pueden tener los niños a futuro.

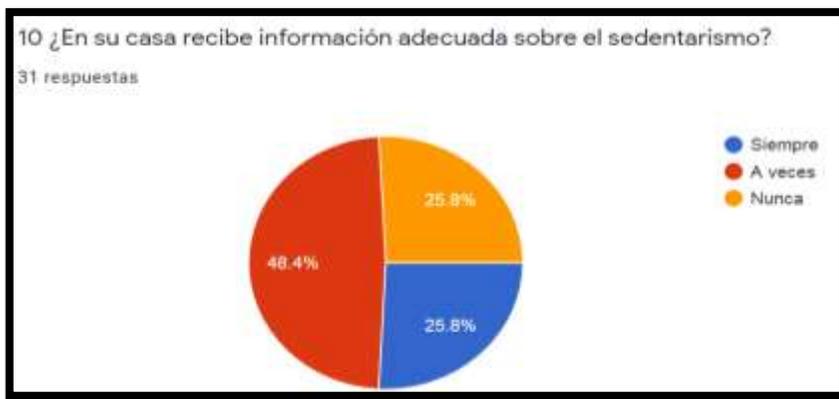
**PREGUNTA N°10:** ¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?

**Tabla 20.- Encuesta-Pregunta N° 10**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	25,8%
A VECES	15	48,4%
NUNCA	8	25,8%
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Gráfico 16.- Encuesta-Pregunta N° 10**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### **ANÁLISIS**

Se les realizó una encuesta a los 31 padres de familias y representantes en el cual 25,8% equivalente a 8 reciben información sobre el sedentarismo, 48,4% equivalente a 15 niños a veces les llega información sobre el sedentarismo, 25,8% nunca recibe información sobre el sedentarismo.

### **INTERPRETACIÓN.-**

De los resultados obtenidos la mayoría de padres de familia que afirma que son pocas las veces que recibe información sobre cómo prevenir el sedentarismo en los niños algunos padres de familia tratan de recopilar información e investigar por su cuenta sobre el sedentarismo.

### 3.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para verificar la hipótesis se utilizó el método CHI-CUADRADO, que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar “Las actividades lúdicas inciden en el sedentarismo para los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de pandemia COVID\_19”.

#### Señalamiento de variables

**Variable Independiente:** Actividades lúdicas

**Variable Dependiente:** Sedentarismo

#### Planteamiento de la hipótesis

**H0:** Las actividades lúdicas no inciden en el sedentarismo para los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de pandemia COVID\_19.

**H1:** Las actividades lúdicas si inciden en el sedentarismo para los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de pandemia COVID\_19

#### Combinación de frecuencia

**Pregunta N° 1.** ¿Realiza los niños actividades Lúdicas en su casa?

**Tabla 21.-Combinación de frecuencia P1**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	14	45,2%
A VECES	15	48,4%
NUNCA	2	6,5
TOTAL ENCUESTADO	31	100%

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Pregunta N° 3.** ¿Con que frecuencia usted motiva al niño para que realice una actividad de tipo lúdico o deportiva?

**Tabla 22.-Combinación de frecuencia P3**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	11	35,5%
A VECES	18	58,1%
NUNCA	2	6,5
<b>TOTAL ENCUESTADO</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**PREGUNTA N° 7:** ¿Considera usted que el niño lleva hábitos saludable para prevenir el sedentarismo?

**Tabla 23.-Combinación de frecuencia P7**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	20	64,5%
A VECES	9	29%
NUNCA	2	6,5
<b>TOTAL ENCUESTADO</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**PREGUNTA N°10:** ¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?

**Tabla 24.-Combinación de frecuencia P10**

<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SIEMPRE	8	25,8%
A VECES	15	48,4%
NUNCA	8	25,8%
<b>TOTAL ENCUESTADO</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### Selección del nivel de Significación

El nivel de significancia escogido para la presente investigación es de 0.05%

$$GL = (\text{filas} - 1) * (\text{Columnas} - 1)$$

$$GL = (3 - 1) * (4 - 1)$$

$$GL = 2 * 3$$

$$GL = 6$$

**Tabla 25.-Descripción de la población**

POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENTAJE
Niños	17	54,84%
Niñas	14	45,16%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### Especificación de la estadística

Se utilizó el cálculo del chi-cuadrado ( $X^2$ )

$$X_c^2 = \sum \left| \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right|$$

**Donde:**

$X_c^2$ : Chi – Cuadrado

$\sum$ : Sumatoria

**O**: Frecuencia Observada

**E**: Frecuencia Encontrada

### Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

$$X_{2t} = 12,59$$

El valor del  $X^2$  con 6 grados de libertad y un nivel de significancia o límite de tolerancia de 0,05 y  $X_{2t}$  de 12,59 (Valor de la tabla de puntos porcentuales de la distribución  $X^2$ .)

**En donde:**

**O** = Frecuencia Observada

**E** = Frecuencia Esperada

**O-E** = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

**O-E 2** = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

**O-E2 /E** = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

**Frecuencias Observadas:**

**Tabla 26.-Frecuencias Observadas**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>	<b>TOTAL</b>
¿Realiza los niños actividades Lúdicas en su casa?	14	15	2	31
¿Con que frecuencia usted motiva al niño para que realice una actividad de tipo lúdico o deportiva?	11	18	2	31
¿Considera usted que el niño lleva hábitos saludable para prevenir el sedentarismo?	20	9	2	31
¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?	8	15	8	31
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>124</b>

Elaborado por: **Mauricio Balseca Abril**

**Frecuencias Esperadas:**

**Tabla 27.-Frecuencias Esperadas**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>	<b>TOTAL</b>
¿Realiza los niños actividades Lúdicas en su casa?	13,25	14,25	3,5	31
¿Con que frecuencia usted motiva al niño para que realice una actividad de tipo lúdico o deportiva?	13,25	14,25	3,5	31
¿Considera usted que el niño lleva hábitos saludable para prevenir el sedentarismo?	13,25	14,25	3,5	31
¿En su casa recibe información adecuada sobre el sedentarismo?	13,25	14,25	3,5	31
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>124</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

**Chi-Cuadrado:**

**Tabla 28.- Chi-Cuadrado**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>(O - E)</b>	<b>(O - E)<sup>2</sup></b>	<b><math>\frac{(O - E)^2}{E}</math></b>
14	13,25	0,75	0,5625	0,04
15	14,25	0,75	0,5625	0,04
2	3,5	-1,5	2,25	0,64
11	13,25	-2,25	5,025	0,38
18	14,25	3,75	14,0625	0,99
2	3,5	-1,5	2,25	10,64
20	13,25	6,75	45,5625	3,44
9	14,25	-5,25	27,5625	1,93
2	3,5	-1,25	1,5625	0,48

8	13,25	-5,25	27,5625	2,08
15	14,25	0,75	0,5625	0,04
8	3,5	4,5	20,25	5,79
$X_c^2$				<b>16,50</b>

**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

### 3.3.6. Decisión

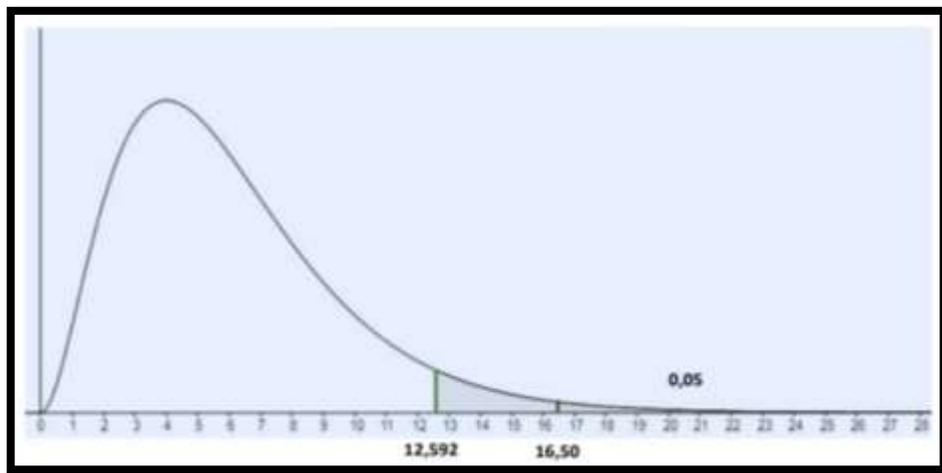
Con 6GL y un nivel de significancia de 0,05  $X_c^2 = 16,50$

### 3.3.7. Conclusión

El valor  $X_c^2 = 12,592 < X_c^2 = 16,50$ . Por lo tanto se aleja de la zona de rechazo dando como resultado el rechazo de la hipótesis nula y se acepta la alterna

**H<sub>1</sub>:** Las actividades lúdicas si inciden en el sedentarismo para los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de pandemia covid\_19

**Gráfico 17.- Chi-Cuadrado**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

- ✓ En base al trabajo realizado se puede evidenciar que la mayor parte de los niños y sus familias no salen de sus hogares debido a las prohibiciones establecidas por el COE nacional como medidas de prevención y seguridad frente al riesgo de contagio del COVID\_19, por lo que el tiempo disponible será mayor.
- ✓ Una vez realizada la investigación, se puede concluir que el 45,2% siempre realizan actividades lúdicas mientras 48,4% lo realizan a veces, esto permite identificar que el 93,6% de niños practican diferentes tipos de actividades físicas de manera continua o esporádica pese a que no todos conocen que lo que realizan se encuentran dentro de dichas actividades.
- ✓ Se determina que la mayor parte de niños encuestados, es decir el 93,5% considera que las actividades lúdicas permiten divertirse, sin embargo se evidencia que los padres de familia y representantes solo a veces motivan a los niños a practicar dichas actividades 58,1% , lo que podría ser un limitante para la ejecución de ejercicio o algún tipo de deporte.
- ✓ En cuanto al sedentarismo se puede mencionar el 64,5% considera que siempre los niños llevan hábitos saludables para prevenir el sedentarismo mientras que el 29% considera que a veces son favorables, por lo que es importante fortalecer la forma de alimentarse y establecer una rutina de ejercicios o actividades que permitan mantener activos a todos los integrantes de la familia.

## 4.2 Recomendaciones

- ✓ Fortalecer los lazos de comunicación y comprensión entre los integrantes del núcleo familiar lo que permitirá identificar las necesidades e intereses de cada uno, posterior a eso se podrá aprovechar de mejor manera el tiempo disponible planteando actividades que beneficien a todos y sea de interés común.
- ✓ Considerando que las actividades lúdicas permiten mantener una vida saludable se sugiere a los padres de familia y representante brindar información clara y oportuna para que cada uno de los niños logren identificar cuáles son las actividades lúdicas y los beneficio de practicarlas.
- ✓ Es importante trabajar mediante la sensibilización a los padres de familia y representantes sobre la importancia de las actividades físicas en los niños y a su vez que ellos trabajen a través de la iniciativa y motivación con los niños, aprovechando el interés y la diversión que ellos encuentran al realizarlos.
- ✓ Proponer rutinas de ejercicios e identificar los productos alimenticios adecuados permitirá mantener en buen estado físico además de aprovechar de manera productiva el tiempo que en la actualidad las familias y los representantes disponen debido a la emergencia sanitaria.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alexandra, M. C. (Mayo de 2015). LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EDUCATIVAS EN EL PENSAMIENTO CRÍTICO-REFLEXIVO DE LOS NIÑOS DE LOS QUINTOS GRADOS PARALELOS “C” y “D” DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO FLOR-GUSTAVO EGÜEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA. *LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EDUCATIVAS EN EL PENSAMIENTO CRÍTICO-REFLEXIVO DE LOS NIÑOS DE LOS QUINTOS GRADOS PARALELOS “C” y “D” DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO FLOR-GUSTAVO EGÜEZ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Autoranz, E., & Villalba, J. (2010). *Desarrollo cognitivo y motor*. España: Editex.
- CALDERON, T. G.-O.-S. (10 de Julio de 2015). LA ACTIVIDAD LUDICA COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA. *LA ACTIVIDAD LUDICA COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA*. Ibaguè, Ibaguè, Colombia.
- Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., & Fernández Truan, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS.
- Cobos, M. E.-M. (Mayo de 2018). LAS ACTIVIDADES LÚDICAS COMO ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA EDUCACIÓN INICIAL. *LAS ACTIVIDADES LÚDICAS COMO ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA EDUCACIÓN INICIAL*. Milagro, Guayas, Ecuador.
- Conde Guillén, G. (2010). Metodología de la enseñanza del baloncesto en categorías de formación. *EFDeportes*, 33-39.
- Consitución de la República del Ecuador. (2008).
- decrory. (2006).
- Decrory. (2006). Estrategias Lúdicas .
- García, A., & Quero, J. (2012). *Conducta Motora - Los movimientos generales*. Madrid : Albasanz, Díaz de Santos .
- GARCIA, D. (2017). EL JUEGO. MADRID, ESPAÑA.
- Gomez, W. (2017). Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas. *Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas*, 17. Bogotá, Colombia.

- Gonzalez, L. (1991). Características de las Estrategias Lúdicas .
- GALE, J. V. (Julio de 2013). ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SANTA MARÍA DEL FIAT, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2013-2014. *ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SANTA MARÍA DEL FIAT, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2013-2014*. La Libertad, Guayaquil, Ecuador.
- Gutiérrez. (1991). *La Educación Psicomotriz y el Juego en la Edad Escolar* . Sevilla: Wanceulen.
- HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños* . Barcelona : Martínez Roca .
- Jimenez, B. (30 de marzo de 2002). LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESIÓN. *LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y SU INCIDENCIA EN LA EXPRESIÓN*, 42. ambato, Tungurahua, Ecuador.
- KIPHARD, E. J. (1976). *Insuficiencias de movimiento y de coordinación en la edad de la escuela primaria*. Buenos Aires : Editorial Kapelusz.
- Le Boulch. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.
- Lemus, W. G. (Marzo de 2017). Prevencion del sedentarismo a traves de actividades ludico deportivas. *Prevencion del sedentarismo a traves de actividades ludico deportivas*. Bogota, Bogota, Colombia.
- Lora Risco. (1991). *La educación corporal*. Barcelona: Paidotribo.
- Lorena., G. M. (Marzo de 2016). LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y LA INTERCULTURALIDAD EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE DEL CANTÓN AMBATO. *LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y LA INTERCULTURALIDAD EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE DEL CANTÓN AMBATO*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- MINISTERIO DEL DEPORTE. (2010). *Ley del Deporte Educación Física y Recreación*. Quito: MINISTERIO DEL DEPORTE .
- MORA, J. (1995). *Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico*. Cádiz : COPLEF Andalucía .

- Morante, K. N. (2 de septiembre de 2019). La cordicion motriz en el dibling de los jugadores de baloncesto. *La cordicion motriz en el dibling de los jugadores de baloncesto*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- MORINO , C. (1991). La capacidad coordinativa en deportes de equipo. *Revista de E.E. Renovación de teoría y práctica* , 2-9.
- Motta, M. (2 de Febrero de 2004). La lúdica es un procedimiento pedagógico. *La lúdica es un procedimiento pedagógico*, 23. Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- NINABANDA, R. P. (2016). actividades lúdicas. *ACTIVIDADES LÚDICAS*. RIOBANBA, CHIMBORAZO, ECUADOR.
- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- piaget. (2018). el desarrollo en los niños.
- Piñeiros, M. G. (16 de Diciembre de 2015). Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador. *Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador*. Quito, Ecuador.
- Ramos, A. (2 de Abril de 2009). La actividad lúdica como estrategia . *La actividad lúdica como estrategia* . Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Rodríguez, P. E. (2017). El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área. *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área*. Quito , Ecuador.
- Ruiz-Perez, L. M., Rioja-Collado, N., Graupera-Sanz, J. L., PalomoNiet, M., & García-Coll, V. (2015). DESARROLLO DE UN TEST PARA EVALUAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ GLOBAL EN LA EDUCACION PRIMARIA. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 103-111.
- Sánchez Bañuelos, F., & González Ravé, J. M. (2015). Enfoque de los Sistemas Dinamicos en el Aprendizaje del Bote en el Baloncesto en un Contexto Escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 97-107.
- Valeria, E. M. (Septiembre de 2017). El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Burnos Aires, Burnos Aires, Argentina.

ANEXO

✚ Medidas de Estatura



✚ Peso



✚ Medidas de la contextura



✚ Medidas del cuello



✚ Medida de cintura y cadera



✚ Realizando actividades lúdicas





✚ Niños jugando desde su casa



✚ Niños compartiendo vía virtual





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

MODALIDAD PRESENCIAL  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS**

**Mención Cultura Física.**

**TEMA:**

“GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO DE SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID\_19”

**AUTOR:** Telmo Mauricio Balseca Abril

**TUTOR:** Lic. Dennis Hidalgo, Mg

**AMBATO – ECUADOR**

**2020**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.- .....	4
Qué es la actividad lúdica .....	4
Funciones del Juego .....	5
FUNDAMENTACIÓN .....	5
PROCESO METODOLÓGICO DEL JUEGO .....	5
ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LOS NIÑOS DE 10 A 12.....	7
SALTO DE CUERDA .....	7
LA RAYUELA .....	9
CARRERA CON AROS.....	11
CARRERA DE AROS-MANOS AGARRADAS .....	13
TIRO AL ARO.....	15
CUATRO ESQUINAS .....	17
CARRERA DE SACOS.....	19
CARRERA DE TRES PIES .....	21
LA CARRETILLA HUMANA .....	23
AJEDREZ .....	25
JENGA .....	27
TANGRAM .....	29
BIBLIOGRAFIA .....	31

## **INDICE DE ILUSTRACIÓN**

Ilustración 1 Salto de la cuerda .....	8
Ilustración 2 La rayuela.....	10
Ilustración 3 Carrera con Aros .....	12
Ilustración 4 Carrera de aros-manos agarradas .....	14
Ilustración 5 Tiros al aro .....	16
Ilustración 6 Cuatro Esquinas .....	18
Ilustración 7 Carrera de sacos .....	20
Ilustración 8 Carrera de tres pies.....	22
Ilustración 9 Carretilla Humana .....	24
Ilustración 10 Ajedrez .....	26
Ilustración 11 Janga.....	28
Ilustración 12 Tangram .....	30

## **TEMA.-**

**GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO DE SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID\_19”**

## **PRESENTACIÓN.-**

A los niños pequeños les encanta jugar en grupo, pero lamentablemente reunirse con sus amigos no es posible en estos momentos debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19.

El distanciamiento físico es una medida responsable para protegernos a nosotros mismos y a los niños; sin embargo, para los niños, que están aprendiendo acerca del mundo que los rodea, y que se relacionan con otros niños a través del juego, resulta sumamente difícil. Pero que tu hijo esté obligado a permanecer en casa no significa que no pueda divertirse y al mismo tiempo, aprender. Por eso realizamos una guía didáctica de actividades lúdicas para que el niño se entretenga desde casa y podrías pasar ratos divertidos con los niños y ampliar su mundo cuando el espacio es reducido.

### **Qué es la actividad lúdica**

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico es de origen latín “ludus” que significa “juego”. (Mandy Rich, 2020 )

La actividad lúdica favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales.

El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Las actividades lúdicas

pueden ser variadas, como: ejercicios físicos, mentales, destreza, equilibrio, entre otros.(Ludotecaweb, 2016).

### **Funciones del Juego**

El juego es un motor en permanente funcionamiento para que cualquier niño o joven despliegue todo su potencial corporal, cognitivo, social y afectivo. Jugar con otros en forma dinámica, con gran compromiso motriz, constituye una de las actividades vitales por excelencia para lograr mejores niveles de socialización y comunicación directa, con los pares y con los adultos que se integran en el juego. La regla aceptada y compartida se convierte en un mediador de la convivencia y del respeto al otro, fundamentalmente en esta etapa de la vida en el que de joven comienzan su proceso de inserción en el mundo adulto. (Ludotecaweb, 2016).

### **FUNDAMENTACIÓN**

En la presente guía se plantea un conjunto de actividades lúdicas que pueden desarrollarse interna o externamente y que sirven como apoyo y guía a los padres de familia para los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga, para que puedan tener un recurso didáctico que favorezca el desarrollo de actividades desde casa debido a la emergencia sanitaria.

De esta manera el propósito de estas actividades lúdicas es motivar a los padres de familia para que mediante el juego infundan en los niños para así evitar el sedentarismo por falta de actividades físicas o deporte en su casa, también evitar que se entretenga con otras herramientas que pueden producir mal estar en la familia como las redes sociales, la tv o video juegos.

### **PROCESO METODOLÓGICO DEL JUEGO**

Las actividades lúdicas que se presentan son de gran interés ya que ayuda a los padres de familia para que puedan orientarse y puedan guiar a los niños al desarrollo de la inteligencia naturalista, además como ya se había visto antes el juego favorece el desarrollo integral del estudiante.

A pesar de que el juego es espontáneo los niños al ser utilizado como actividades lúdicas debe ser guiado por los padres de familia y es por esto que se debe tener en consideración los siguientes: (Lema, GUÍA DIDÁCTICA CON ESTRATEGIAS, 2015).

**a) Planificación.-** toda actividad debe contar con una planificación previa para de esta manera tener claro a donde se quiere llegar, como se lo va a realizar, que recursos se utilizará, en que tiempo se desarrollara.

**b) Tipo de Juegos** Los juegos que posteriormente sean elegidos por los padres de familia deberán ser pensados considerando la edad de los niño, naturalmente deben ser infantiles y que propicien la diversión.

**c) Reglas.** Antes de empezar el juego propuesto los padres de familia deberá indicar todas las reglas del juego para que no exista confusión entre los niños.

**d) Destrezas.** Los padres de familia deben procurar que las actividades lúdicas ayuden a evitar el sedentarismo.

**f) Lúdicas:** El principal objetivo del Juego es producir placer y diversión en los niños por tal razón no se convertir al juego en una actividad tediosa, es fundamental que los juegos se realicen en tiempos apropiados para conseguir el objetivo planteado.

## ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LOS NIÑOS DE 10 A 12

### SALTO DE CUERDA

#### **Descripción.-**

**Saltar la cuerda** es un juego que se asocia tradicionalmente como una actividad "para niñas", pero lo cierto es que tanto niños como niñas puede beneficiarse de este divertido y completo juego infantil. (niños, 1017)

#### **Objetivo.-**

Que los niños mejoren su rapidez, coordinación y agilidad. Además si participan varios jugadores deben aprender a compartir y trabajar en equipo.

#### **Desarrollo del juego.-**

Dos personas se encargarán de mover la cuerda en círculos, cada uno desde un extremo. Damos vueltas a la cuerda mientras un niño empieza a saltar por sobre la cuerda mientras las otras personas van contando o escoger una canción y cantar hasta que el niño que está saltando falle.

Si alguno de los jugadores falla al saltar ocupará uno de los lugares de los niños que "se la quedan" dando vueltas a la comba.

#### **Material.-**

- Niños
- Padres de familia
- Patio
- Cuerda

#### **Tiempo.-**

De 40 a 60 min.

#### **Beneficio.-**

- Mejorar la coordinación y el equilibrio
- Fortalece los músculos y los huesos.
- Combina la concentración y el ejercicio físico.
- Saltar a la cuerda quema muchísimas calorías, tanto que, si lo intentas tú, es posible que no puedas saltar tanto como lo hace los niños.

### Ilustración 1 Salto de la cuerda



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **LA RAYUELA**

### **Descripción.-**

El juego de la rayuela también conocimos como truque, luce, el cuadrado, la chilena o el volantín es una actividad muy divertida a la que juegan niñas y niños. (Rayuela. Juegos para niños, 2017)

### **Objetivo.-**

Ayuda a los niños a aprender y escribir los números y despierta sus habilidades como contar, razonar y mejora su equilibrio.

### **Desarrollo del juego.-**

Con una tiza o ladrillo dibuja un diagrama compuesto por 10 cuadros, luego escribes el número del 1 al 10 o letras del abecedario con diferentes colores.

Para empezar a jugar el niño debe estar de pie detrás del primer cuadrado y lanzar el objeto (piedra, madera o trapo). Será el lugar donde caiga será el lugar donde no puede pisar.

El niño comenzara el circuito con un salto con un solo pie si es un cuadro y si el cuadrado es doble con los dos pies, es pasar la piedra del cuadro en cuadro hasta el último número o letra.

Si el niño se cae o la piedra sale del cuadro, será el turno del siguiente niño.

### **Material.-**

- Patio o lugar espacioso.
- Objeto (piedra, madera o trapo)
- Tiza o ladrillo

### **Tiempo.-**

40 a 60 min

**Beneficio.-**

Anima a los niños a desarrollar el pensamiento lógico matemático, los saltos que los niños tendrán que dar, les aportaran una mayor agilidad, coordinación y fuerza, ese juego ayuda al desarrollo motor de los niños.

**Ilustración 2 La rayuela**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **CARRERA CON AROS**

### **Descripción.-**

Utilizar las carreras con aros para adiestrar a los pequeños en la casa.

### **Objetivo.-**

Conducir un aro hasta la línea de meta, empujándolo durante todo el recorrido con un palo o la propia mano, sin que aquél se caiga ni choque con el de ningún otro participante.

### **Desarrollo del juego.-**

Se requiere práctica y destreza para hacer rodar un aro manteniéndolo en posición vertical. Para impulsarlo inicialmente debe cogerse con la mano, extender el dedo índice sobre el borde y empujarlo con fuerza hacia delante. Después, hay que echarse a correr detrás de él e ir empujándolo durante la carrera tanto como se pueda, ya sea con la mano o con un pequeño palo.

Si conseguimos adelantar a nuestros competidores y llegar primeros a la meta, habremos ganado la prueba.

### **Material.-**

- Aro
- Patio

### **Tiempo.-**

40 a 60 min.

### **Beneficio.-**

Equilibrio y tino se combinan a la perfección para el desarrollo coordinación mental, mantener vertical el aro; el segundo, para dar con el palo los golpecitos justos, de forma que el aro avance conforme a nuestra carrera.

### Ilustración 3 Carrera con Aros



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **CARRERA DE AROS-MANOS AGARRADAS**

### **Descripción:**

Los **aros en Educación Física** (Orlando, 2018) son un material muy utilizado, que si bien años atrás quedaba prácticamente relegado al hula hoop, hoy en día primero con la psicomotricidad y luego con la innovación, ha enriquecido las sesiones con ejercicios de calidad motriz, normalmente muy divertidos.

### **Objetivo:**

En equipos, se agarran de las manos formando una hilera. Hay que llevar el aro de un extremo al otro, siempre sin soltarse las manos.

### **Desarrollo del juego:**

Hacer una columna donde los niños y padres de familia, se toman de la mano el primero de pasar el aro al segundo sin soltar las manos, tiene que hacer pasar todo el cuerpo por dentro del aro, hasta llegar al último integrante.

### **Material:**

- Patio
- Aro

### **Tiempo:**

30 a 40 min.

### **Beneficios:**

Ayuda al desarrollo de la psicomotricidad y motricidad.

#### Ilustración 4 Carrera de aros-manos agarradas



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **TIRO AL ARO**

### **Descripción.-**

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un niño intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes.

### **Objetivo.-**

Introducir la mayor parte de lanzamientos en el aro.

### **Desarrollo del juego.-**

Reto de puntería, consiste en lanzar pelotas para introducirlas en un aro que sostiene otro compañero o que está ubicado en algún alto, como la rama de un árbol. Cada jugador o participante tiene 5 lanzamientos. Debe estar a una distancia de unos 3-5 metros.

Gana quien más veces logra el objetivo de pasar la pelota por el aro.

### **Material.-**

- Balón
- Aro
- Patio

### **Tiempo.-**

De 30 a 40 min

### **Beneficiarios.-**

Jugar con aros sirve para desarrollar y afinar destrezas motrices, la coordinación, elasticidad, equilibrio, tonificar los músculos, por ejemplo los abdominales, en el ejercicio de girar un aro con la cintura; permite reforzar el conocimiento del esquema corporal y en general ayuda a fortalecer la motricidad gruesa. (Todos a jugar, 2017).

### Ilustración 5 Tiros al aro



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **CUATRO ESQUINAS**

### **Descripción.-**

Las cuatro esquinas es un juego recreativo que se desarrolla preferentemente al aire libre. Para jugar es necesario contar con cuatro esquinas o cuatro objetos que hagan este papel.

### **Objetivo.-**

Usar estrategia para que no te quiten el sitio.

Ser hábil corriendo.

### **Desarrollo del juego.-**

Se juega con cinco jugadores. Se pone una persona en cada esquina y otro en el centro, se puede elegir con canciones de rifar, los de las esquinas deben ir moviéndose, de un lado a otro o ir cambiando de esquinas, el jugador que este en el centro, ha de intentar colocarse en una de las esquinas que quede libre, y así el que se quede sin esquina será el que se coloque en el centro. (Mis juegos tradicionales, s.f.).

### **Material.-**

- Patio
- Objetos para marcar cada esquina (árbol, piedras).

### **Tiempo.-**

30 a 40 min.

### **Beneficios.-**

Desarrolla la concentración y velocidad de las personas para poder ganar una esquina.

## Ilustración 6 Cuatro Esquinas



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **CARRERA DE SACOS**

### **Descripción.-**

La carrera de sacos, un juego tradicional al que los niños han jugado desde hace varios siglos. Según parece, esta actividad podría datar del siglo XVII cuando los hortelanos realizaban carreras después del almuerzo.

### **Objetivo.-**

Los juegos que exigen un esfuerzo físico de los niños y que los compartan con otros niños, es muy positivo para despertar la alegría, la satisfacción y el bienestar de los niños.

### **Desarrollo del juego.-**

Se coloca a los niños en una misma línea de partida y, a la cuenta de 1, 2, 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas para que avancen hacia la línea de llegada.

Los niños deben meter los pies dentro del saco o la bolsa y esperar que alguien dé la orden de salida.

Para iniciar la carrera, los niños deben mantener agarrado el saco con una mano para evitar que caiga por debajo de las rodillas y mantener mientras el equilibrio para poder saltar.

Durante toda la carrera los niños deben mantener las dos piernas juntas en la bolsa hasta llegar a la línea de meta. (Esteban, 2020).

### **Material.-**

- Bolsa
- Sacos
- Patio

### **Tiempo.-**

10 a 15 min

**Beneficio.-**

- Estimula el equilibrio
- Fomenta el ejercicio físico
- Favorece a la pérdida de peso
- Favorece a las relaciones sociales de los niños
- Enseña a los niños a competir y a esforzarse
- Promueve la velocidad y la resistencia
- Estimula la habilidad y la agilidad de los niños

**Ilustración 7 Carrera de sacos**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **CARRERA DE TRES PIES**

### **Descripción.-**

Se hacen parejas; a ser posible, que sean del mismo tamaño y estatura. Una vez hechas las parejas se atan, a la altura del tobillo, con un cordel, pañuelo o trozo de tela. La pierna derecha de un jugador con la izquierda del otro.

Una vez que todos están atados, se traza una línea de salida y otra de llegada (meta) y se hace la carrera. Gana la pareja que llega antes a la meta. Se pueden hacer varios equipos y carreras, sino se quiere dejar el resultado en una carrera.

### **Desarrollo del juego.-**

Se ata la pierna derecha de un participante a la izquierda del otro, por encima y por debajo de las rodillas. Entre los dos, tres patas y a correr. Si caen, la dificultad para volverse a poner de pie es otro motivo de diversión.

### **Material.-**

- Un trozo de cuerda.
- Patio

### **Tiempo.-**

10 a 15 min.

### **Beneficio.-**

Desarrolla y afina destrezas motrices, la coordinación, elasticidad, equilibrio, tonificar los músculos, por ejemplo los abdominales, en el ejercicio de girar un aro con la cintura; permite reforzar el conocimiento del esquema corporal y en general ayuda a fortalecer la motricidad gruesa. (Todos a jugar, 2017).

**Ilustración 8 Carrera de tres pies**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **LA CARRETILLA HUMANA**

### **Descripción.-**

Os acordáis del juego de la carretilla. Es un juego divertido y perfecto para cualquier ocasión, una tarde aburrida, una fiesta de cumpleaños, una gymkhana en el jardín.

### **Desarrollo del juego.-**

Uno hace de carretilla andando con las manos y el otro es quien lleva la carretilla, sujetando a su compañero por los dos pies.

Las parejas parten de una línea de salida y otra de meta pero debéis tener mucho cuidado para que los peques no se hagan daño en las manos. También es muy importante que el que lleva la carretilla no empuje más de la cuenta y se adapte a la velocidad que su compañero puede llevar, sin empujar más rápido, para que la carretilla no se caiga, así evitaremos algún tipo de lesión.

### **Objetivo.-**

Recorrer una distancia de 10 metros la que llegue primero gana.

### **Materiales.-**

Patio

### **Beneficiarios.-**

Ayuda a desarrollar la fuerza en los brazos, por tal razón realizará antes del juego ejercicios de calentamiento en sus manos y brazos, para eso debe hacer flexiones y otros ejercicios más. Luego de eso a divertirse. Porque para eso se hizo la vida divertirse o hacer ejercicio, estudiar o trabajar, alimentarse bien, tomar mucha agua y sobre todo amar la vida, amarte a ti mismo y estarás en capacidad de amar a otros.

### Ilustración 9 Carretilla Humana



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **AJEDREZ**

### **Definición.-**

El ajedrez es un juego que se desarrolla sobre un tablero y que enfrenta a dos personas. Cada jugador cuenta con dieciséis piezas que puede desplazar, respetando ciertas reglas, sobre el tablero que está dividido en sesenta y cuatro casilleros, conocidos como escaques. Dichas piezas son un rey, una reina, dos torres, dos caballos, dos alfiles y ocho peones. El objetivo es llegar a derrocar al rey del rival, para lo cual es posible capturar a las diversas piezas del contrario. (Gardey, 2015).

### **Objetivo.-**

La partida de ajedrez se juega entre dos adversarios que mueven alternativamente sus piezas sobre un tablero cuadrado. El jugador con piezas claras (blancas) comienza la partida.

El objetivo de cada jugador es llevar al rey del adversario a la situación de "mate", de tal forma que el adversario no disponga de ninguna jugada que evite la captura de su rey en la siguiente jugada.

### **Material.-**

- Tablero
- Piezas de color blanco y negro
- Mesa
- Sillas

### **Tiempo.-**

El tiempo que dure el juego.

### **Beneficio.-**

- Eleva tu cociente intelectual.
- Ayuda a prevenir el Alzheimer.
- Ejercita ambos hemisferios cerebrales.

- Mejora la creatividad.
- Potencia la memoria.
- Ayuda a resolver problemas.
- Incrementa la capacidad lectora.
- Facilita la concentración.

### **Ilustración 10 Ajedrez**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **JENGA**

### **Descripción.-**

La Jenga es un juego de habilidad física y mental. Construido sobre la simple premisa de apilar bloques, Jenga involucra a jugadores de todas las edades, de todas las culturas. Los jugadores se turnan para retirar un bloque de una torre y equilibrarlo en la parte superior, creando una estructura más alta y cada vez más inestable a medida que avanza el juego. (EL JUEGO DE MESA, s.f.).

### **Objetivo:**

Jenga consiste en retirar un bloque de la torre y luego colocarlo en la parte superior. El último jugador en apilar un bloque sin hacer caer la torre gana el juego.

### **Desarrollo del juego:**

A medida que el juego avanza y el peso de la torre se desplaza, algunos bloques se vuelven más sueltos que otros y son más fáciles de quitar. Puedes tocar otros bloques para encontrar uno suelto – pero si mueves un bloque fuera de lugar, debes fijarlo (usando una sola mano) antes de tocar otro bloque.

Mientras apila, siempre completar una base de 3 bloques antes de comenzar una más alta.

El turno termina 10 segundos después de apilar el bloque – o tan pronto como el jugador a tu izquierda toque uno.

Seguir quitando y apilando los bloques hasta que alguien derribe la torre. Un verdadero profesional puede construir una torre de 36 pisos o más.

### **Material.-**

- Mesa
- Sillas
- Jenga

**Tiempo.-**

15 min aproximadamente

**Beneficio.-**

- Desarrolla la paciencia.
- Estimula la concentración.
- Ayuda a tomar las mejores decisiones.
- Desarrollo de la capacidad de análisis lógico.
- Desarrollo social.
- Percepción espacial y motricidad fina.

**Ilustración 11 Jenga**



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **TANGRAM**

### **Descripción.-**

El Tangram es un antiguo juego chino llamado “Chi Chiao Pan” que significa tabla de sabiduría o denominado juego de siete elementos. Está formado por siete piezas o “tans” que salen de formar un cuadrado: 5 triángulos de diferentes tamaños, 1 cuadrado y un paralelogramo. A demás de la estructuración del cuadrado se pueden representar distintas figuras utilizando las mismas 7 piezas, hoy en día existe más de 10000 formas y figuras que se pueden construir con el tangram. (Educapeques, s.f.).

### **Objetivo.-**

Desarrollar la creatividad y habilidad de crear figuras geométricas con el tangram como material didáctico.

### **Desarrollo del Juego.-**

El tangram chino es un rompecabezas fácil construir puesto que se obtiene dividiendo un polígono en cuadrado, triángulos, romboides etc. Todo ello del modelo de tangram que queremos obtener.

### **Beneficio.-**

- La orientación y distribución espacial.
- La coordinación visomotora ojo-mano.
- La motricidad fina.
- La capacidad de descubrir cosas por uno mismo.
- Llegar a conclusiones y generar nuestros propios conocimientos.
- La capacidad de reflexionar y razonar para llegar a una solución.
- La atención y concentración.
- La paciencia y el ingenio.
- La perseverancia y superación personal antes de afrontar nuevos retos.
- La autoestima.
- La percepción y memoria visual.

### Ilustración 12 Tangram



**Elaborado por:** Mauricio Balseca Abril

## **BIBLIOGRAFIA**

- Educapeques. (s.f.). *MATERIAL DIDÁCTICO PARA MPCL*. Obtenido de MATERIAL DIDÁCTICO PARA MPCL: <https://sites.google.com/site/materialdidacticoparampcl/home/tangram>
- EL JUEGO DE MESA*. (s.f.). Obtenido de EL JUEGO DE MESA: <https://www.eljuegodemesa.com/como-jugar-a-jenga/>
- Esteban, E. (3 de 7 de 2020). *Carrera de sacos. Juegos para niños*. Obtenido de Carrera de sacos. Juegos para niños: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/carrera-de-sacos-juegos-para-ninos/>
- Gardey, A. (2015). *definicion de ajedrez*. Obtenido de definicion de ajedrez.
- Hidalgo, D. (4 de mayo de 2020). Planificacion de actividades . *Planificacion de actividades*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Lema, H. (2015). GUÍA DIDÁCTICA CON ESTRATEGIAS. *GUÍA DIDÁCTICA CON ESTRATEGIAS*.
- Lema, H. (s.f.). GUÍA DIDÁCTICA CON ESTRATEGIAS. *GUÍA DIDÁCTICA CON ESTRATEGIAS*.
- Lemus, W. G. (15 de marzo de 2017). Prevencion del sedentarismo a traves de actividades ludico deportivas. *Prevencion del sedentarismo a traves de actividades ludico deportivas*. Bogota, Bogota, Colombia: Trabajo Presentado para Obtener el Título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica.
- Lorena., G. M. (12 de octubre de 2016). LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y LA INTERCULTURALIDAD EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE DEL CANTÓN AMBATO. *LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y LA INTERCULTURALIDAD EN LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE DEL CANTÓN AMBATO*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Ludotecaweb*. (2016). Obtenido de Ludotecaweb.
- Ludotecaweb*. (2016). Obtenido de Ludotecaweb.
- Mandy Rich, U. (2020 ). *Diversión y aprendizaje sin riesgos durante el brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de Diversión y aprendizaje sin riesgos durante el brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).
- Mis juegos tradicionales*. (s.f.). Obtenido de Juegos diversos y tradicionales: <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/las-cuatro-esquinas/>
- Morante, K. I. (2 de marzo de 2019). La coordinacion motriz en el dibling de los jugadores de baloncesto. *La coordinacion motriz en el dibling de los jugadores de baloncesto*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Morante, K. N. (2 de septiembre de 2019). La cordicion motriz en el dibling de los jugadores de baloncesto. *La cordicion motriz en el dibling de los jugadores de baloncesto*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.

niños, a. p. (1017). *Juego de saltar a la comba*. Obtenido de Juego de saltar a la comba.

Orlando. (29 de octubre de 2018). *Aros en Educación Física*. Obtenido de Aros en Educación Física: <https://mundoentrenamiento.com/aros-en-educacion-fisica/>

*Rayuela. Juegos para niños*. (16 de 8 de 2017). Obtenido de guía de niños: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/rayuela-juegos-para-ninos/>

*Todos a jugar*. (3 de 2 de 2017). Obtenido de Todos a jugar: <https://penitenciasyretos.blogspot.com/2017/02/pruebas-retos-y-juegos-con-aros-de.html>

