



ESCUELA NORMAL No. 1 DE NEZAHUALCÓYOTL



TESIS DE INVESTIGACIÓN

TALLER COMO ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL SEDENTARISMO POST-CONFINAMIENTO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA

MARCO ANTONIO MEDINA CARMONA

ASESOR

DULCE MARIA RANGEL BOYZO

Agradecimientos

Primeramente doy gracias a dios y a mis padres por el apoyo que me han brindado todos estos años, puesto que sin ellos este sueño de ser maestro no se hubiera logrado, al igual que gracias a ellos por confiar en mi y hacer una persona de bien, por guiarme por el buen camino a mi padre por enseñarme que luchando todo se puede lograr y a nunca rendirme, a mi madre por darme amor y ver el lado bueno de las cosas y también agradecer a mis maestros por no frustrarse cuando no entendía al igual que tenerme paciencia y al igual que los demás agradezco a mi asesor por permitirme acabar un escalón más en mi vida, por ultimo como recuerdo de esta faceta esta esta tesis que servirá de guía para las generaciones que viene.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
JUSTIFICACIÓN.....	7
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	9
PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN	10
CAPÍTULO 1 MARCO REFERENCIAL.....	11
1.1 Antecedentes del tema.....	11
Tabla 1 Libros consultados sobre el tema.....	11
1.2 Bases legales de la investigación.....	19
1.2.1 Marco global y/o internacional.....	19
1.2.2 Marco Regional	21
1.2.3 Marco Normativo	22
1.2 Supuesto de la investigación	25
1.4 Delimitación espacio-temporal.....	25
1.5 Ruta metodológica.....	26
1.5.1 Tipo de investigación	27
1.5.2 Abordaje metodológico	28
1.5.3 Instrumentos y técnicas para recolección de datos	28
CONCLUSION DEL CAPÍTULO	30
CAPÍTULO 2 FUNDAMENTOS TEÓRICO-CONCEPTUALES DE LA INVESTIGACIÓN	31
2.1 Teorías que sustentan la investigación	31
2.1.1 Educación física	31
2.1.2. Desarrollo cognitivo	32
2.1.3. Desarrollo motor.....	33
2.1.4 Salud.....	34
2.1.5. Sedentarismo	35
2.1.6 Enfermedades cardiovasculares.....	37
2.1.7 Actividad física.....	39
2.1.8 Taller	40
2.1.9 Hábitos	41
2.2 Conceptos básicos de la investigación.....	42
CONCLUSION DEL CAPÍTULO	44
CAPÍTULO 3 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	45
3.1 Consideraciones generales de la propuesta.....	45
3.1.1 Características del grupo	46
3.1.2 Temporalidad y periodicidad.....	46
3.1.3 Recursos	51
3.1.4 Instrumentos de evaluación	52
3.2 Descripción del modelo y actividades a desarrollar	53

3.3	Resultados	60
	Conclusiones capítulo 3.....	79
	CONSIDERACIONES FINALES	80
	Referencias	84
	Anexos.....	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Libros consultados sobre el tema.....	11
Tabla 2	Artículos consultados sobre el tema	12
Tabla 3	Tesis consultadas sobre el tema	14
Tabla 4.	Descripción de cada sesión realizada con los alumnos de 5° año grupo `A`	46
Tabla 5	objeto de evaluación	52
Tabla: 6	Primer cuestionario para alumnos.	63
Tabla 7	Segundo cuestionario para alumnos	65
Tabla 8	Tercer cuestionario para alumnos.....	68
Tabla 9	Primer cuestionario para padres	71
Tabla 10	Segundo cuestionario para los padres.....	73
Tabla 11	Tercer cuestionario para padres	76
Tabla 12	Cuestionario para docente titular	77
Tabla 13	Cuestionario para promotor de salud.....	78

INTRODUCCIÓN

En la presente tesis se realizará un taller con la finalidad de atender el sedentarismo que se presenta a edades tempranas a causa de la tecnología y por la pandemia que se está viviendo, de acuerdo a los informes de la ONU, UNESCO, OMS, además es una de las 10 primeras causas de muerte en todo el mundo, a causa de las enfermedades cardiovasculares que provocan, este es muy preocupante porque van en aumento cada año y desmesuradamente, últimamente se ha desarrollado mayormente en los niños de edades tempranas.

La tesis es un documento escrito, completo y lo más claro posible, tiene un punto de partida que es la investigación en la cual se desarrollará el tema, así como al final para poder consolidar los objetivos. Cuando se prepara una propuesta de tesis ya se debe tener en mente el tema que se llevará a cabo, pues será de donde la investigación se va a desarrollar. Por otra parte, la propuesta se centra en un análisis previo que se podría evaluar los fundamentos de cada investigación, además lo esencial es que la propuesta se puede detener o modificar en caso de que su contenido no sea adecuado.

En este taller se observa como es el cambio tan drástico de un año a otro puesto que en el 2019 respecto a lo que nos presentan los datos que hay sobre la pandemia por lo menos un 80% de los niños entre 5 y 12 años realizaban diferentes actividades ya fuera correr jugar con sus amigos y en el confinamiento este número descendió demasiado tanto a que solo el 30% o menos realizaba alguna actividad, por ello es importante empezar en la escuela que es en donde tienen más compañeros y un espacio dedicado a la educación física.

Hay diferentes puntos importantes que se deben atender mediante el taller no solo el sedentarismo como tal una de estas son las enfermedades cardiovasculares que parten de no tener una buena alimentación y permanecer inactivo la gran mayoría del día estas enfermedades pueden causar problemas a largo plazo llegando a tener enfermedades más graves como diabetes y en otros casos la muerte. De igual forma se presentan distintos factores desde la salud del alumno antes y ahora, es importante saber que es la educación

física, para que el taller no esté mal guiado, después de entender este concepto ahora bien saber que es un taller pues este nos servirá para poder combatir el sedentarismo.

Posteriormente se tenía que abordar conceptos ya antes vistos como el desarrollo motor y saber así si los niños si presentaban esa motricidad, lo cual no fue así, pues en los estudios realizados en primera instancia los niños tenían un rezago motriz muy grande se notaba tan solo en la forma de caminar, manipular y coordinar sus extremidades se notaban la gran pérdida de motricidad pues en otros años los alumnos de 5° año podían realizar distintas actividades más complejas.

Siguiendo con las actividades se puede notar un mejoramiento en sus habilidades motrices a pesar de que aún no tenían mucha noción de lo que se estaba haciendo los alumnos lo intentaron en cada clase se observó cómo iba en incremento sus habilidades y por lo tanto se notaba su interés, cuando competían cada vez era más su apoyo para cada integrante del grupo.

Como actividades se colocaron algunas de juegos tradicionales puesto que la pérdida de estos en los niños de esas edades es muy grande no sólo por la pandemia y por el confinamiento sino también por el uso del celular y otros aparatos.

En cada sesión se hizo un análisis identificando cuales sirvieron y cuales no, para poder modificarla y así tener una mejor actividad, en donde puedan trabajar todo el cuerpo y también sea agradable para ellos. Cada vez que se superaban se les ponía otra dificultad para que creyeran que eso sería todo.

Por último, en los resultados se presenta una mejora en cuanto a sus movimientos además de que siempre terminando una sesión se llevaron una tarea que era realizar actividad física en su casa con sus familiares amigos.

JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo está inmerso en nuestra vida diaria y es de suma importancia investigar, para así saber cómo poder beneficiar el estilo de vida de las personas sin llegar a perjudicar. Este taller que va a combatir el sedentarismo nos servirá para muchas necesidades de los alumnos de la primaria Cuauhtémoc, y a su vez les dará hábitos para llevar una vida más saludable y activa para un futuro, de modo que en estas actividades en línea o presencial serán impartidas como un taller.

Para llevar a cabo un taller debemos saber sus características, puesto que son diferentes sesiones de entrenamiento o guía para varios días, el trabajo de un taller tiene una estrategia pedagógica que nos ayudará a tener un mejor control de la clase, además de que permite abordar contenidos de una clase, enfocada en sus acciones, es decir, hacia la práctica de una actividad.

A partir de lo que se observó en las prácticas anteriores, se pretende erradicar el sedentarismo del grupo asignado, con actividades lúdicas que beneficien su salud, llevar un seguimiento de los alumnos, para también combatir las enfermedades cardiovasculares que se presenten.

Es importante mencionar que no solo se impartirán actividades lúdicas, sino que también se dará conocimientos a los alumnos para que ellos mismo, tomen la iniciativa de tener una vida más activa, y que pueden hacer en casa y no solo ellos mismos si no con su familia, amigos, vecinos, entre otros.

Conforme se lleve el seguimiento de los alumnos se analizará aún más a fondo, todas las debilidades que presentan cada uno y saber que más trabajar, si se puede trabajar en equipo o de igual forma crear un ambiente que permita atender la salud de los alumnos al ser considerada por la OMS (2006) como la epidemia del Siglo XXI.

Al momento de resolver nuestras incógnitas que se presentaron acorde a nuestros objetivos, se podrá trabajar aún mejor con los alumnos, ya que esto nos va a permitir un mejor desarrollo de las actividades. Encontrando el método adecuado que los niños necesitan permitirá un mayor entendimiento por parte de ellos y se facilitará cuando lo llevemos a la práctica.

De igual forma se hará una visión amplia en los años anteriores y nos apoyaremos de proyectos que se han hecho como en 1990 Active for Life (Inglaterra), Proesa (México), Agita São Paulo (Brasil). En este taller cuando hablamos de una mejor vida, nos referimos a que por medio de erradicar el sedentarismo se van a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares en los niños.

Por último, al realizar este taller, apoyándonos de nuestros instrumentos de evaluación podremos modificar e implementar algunas otras estrategias didácticas en caso de que alguna actividad no haya sido benéfica, en este taller nos apoyaremos del ambiente social y de los autores que se vayan encontrando en la marcha.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

- Diagnosticar el nivel de sedentarismo que presentan los alumnos a nivel primaria, para reconocer las posibles enfermedades cardiovasculares que impactan en su estado de salud.

Específicos:

- Analizar el origen de las enfermedades cardiovasculares causadas por el sedentarismo para orientar el estilo de vida de los alumnos.
- Proponer un taller para erradicar la inactividad física en los alumnos causada por el confinamiento del COVID-19.
- Generar hábitos en los alumnos por medio del taller que beneficie a futuro su estado de salud

PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN

En las siguientes preguntas de investigación se ubican los mayores problemas de esta tesis, partiendo así desde identificar factores que afecten a los alumnos, de donde provienen, en qué afectan, así como la posible ruta de atención.

1. ¿Cómo identificar el nivel de sedentarismo que presentan los alumnos a nivel primaria, para reconocer las posibles enfermedades cardiovasculares que impactan en su estado de salud?
2. ¿Cuál es el origen de las enfermedades cardiovasculares causadas por el sedentarismo para orientar el estilo de vida de los alumnos?
3. ¿De qué manera el taller erradicará la inactividad física en los alumnos causada por el confinamiento del COVID-19?
4. ¿Cuáles son los hábitos que adquirirán los alumnos por medio del taller que beneficie a futuro su estado de salud?

CAPÍTULO 1 MARCO REFERENCIAL

1.1 Antecedentes del tema

En las siguientes tablas analizaremos algunos libros, tesis y artículos que serán de gran ayuda para la elaboración de esta tesis, observando diferentes puntos de vista de lo que opinan los autores del sedentarismo y llevarlo a la realidad que estamos pasando a causa de la pandemia y así llegar a una solución para que los niños y niñas puedan desarrollar menos enfermedades cardiovasculares.

En esta tabla en donde se presentan los libros quiero resalta la ayuda que ofrece al citar autores que conocen más sobre el tema y tomar puntos generales que den una idea desde donde se empieza el sedentarismo a causa de que y que hace que los niños sufran enfermedades de sobrepeso

Tabla 1 Libros consultados sobre el tema

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Metodología utilizada y principales resultados	Aporte a la presente investigación
Domingo Blázquez Sánchez 2019	Obesidad y sedentarismo infantil ¿Qué hacemos?	Dar énfasis en lo que se entiende de sobrepeso y obesidad ¿Cuáles son sus orígenes y cómo diagnosticarla?	Aprendizaje basado en problemas	Se aportan casi 300 actividades que se integran perfectamente a las programaciones educativas y, especialmente, en el área de educación física.
Mónica Padial Espinosa 2010	Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico Análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza	Dar un conocimiento sobre lo que es el sedentarismo e identificar a la obesidad como su principal consecuencia	Aprendizaje basado en proyectos	Habla del sobrepeso y que hacer para evitarlo, a de más de algunas teorías del sedentarismo.
Emilio Miraflores Gómez David Cañada López	Actividad Física y Salud De 3 a 6 años	Establecer hábitos y patrones de conducta a los alumnos para una mejor vida.	Global	Ayuda como manual para el profesorado de educación física

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Metodología utilizada y principales resultados	Aporte a la presente investigación
Borja Abad Galzacorta	Guía para docentes de Educación Infantil			
Dr. Alberto Barceló, Dr. Juan Carlos Bossio, Dra. Ingrid Libman, Pittsburg, EUA Dra. Olga Ramos, Argentina. Dra. Martha Beltrán, Colombia Dr. Manuel Vera, Cuba.	Módulo Obesidad Infantil	Aprender a clasificar a los alumnos si presentan obesidad si es de alto riesgo o bajo riesgo a de más de saber como hacer que se desempeñen de mejor manera	Investigación-acción	Aporta porcentajes de los niños y jóvenes propensos a sufrir sobrepeso y obesidad a de más un análisis más profundo del sedentarismo y sus consecuencias si se lleva desde edades tempranas.
Mercedes Salguero Martínez	Hábitos saludables; para prevenir la obesidad el sobrepeso y el sedentarismo infantil.	Analizar cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños/as.	Investigación-acción	Menciona algunas formas de como crear hábitos para que los niños se apropien de los conocimientos de este tema y que lo lleven a su vida diaria.

Fuente: Elaboración propia

Continuando con la tabla de artículos sobre el sedentarismo servirá para resolver las incógnitas de los libros y así llegar a un punto más concreto y específico, de tal forma de que se pueda trabajar mejor, ideando estrategias acordes a lo que se necesita para atender este problema, en algunos artículos en específico tratan sobre enfermedades cardiovasculares y que es lo que las ocasionan de tal manera que el taller se modifique.

Tabla 2 Artículos consultados sobre el tema

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Metodología utilizada y principales resultados	Aporte a la presente investigación
Judith Cornejo-Barrera, José Daniel Llanas-Rodríguez, Carlos Alcázar-Castañeda 2008	Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y	Dotar a las niñas y niños, conocimientos que favorezcan la adherencia de la	Mixta	Idear actividades acordes y que puedan beneficiar a los alumnos, presenta algunas características que se deben seguir

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Metodología utilizada y principales resultados	Aporte a la presente investigación
	promover el ejercicio en los niños	práctica regular de la AF		para que el taller se lleve mejor.
La OMS 2020	Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios	Mandar un mensaje y crear conciencia a los padres y a los alumnos sobre esta epidemia.	Mixta	Dirige aportes para una mejor vida para niños niñas y adolescentes
Madrid Salud 2018	Sedentarismo y salud	Aporta los beneficios que conlleva tener una vida saludable	Aprendizaje basado en problemas	Hace un análisis más completo sobre lo que es tener una mejor vida y estudios donde revelan las cantidades de personas que sufren esta epidemia
Diana Pérez 2020	Más sedentarios y más obesos los niños en esta cuarentena	Busca crear un vínculo entre los niños y la actividad física	Aprendizaje basado en problemas	Nos ponemos en contexto con esta lectura y nos informa que tan sedentarios son los niños en esta pandemia
Marta Montil Jiménez M ^a Isabel Barriopedro Moro Jesús Oliván Mallén 2005	El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños	Saber porque los niños abandonan la vida activa y se alojan más en el sedentarismo	Investigación acción	Nos hablamos sobre los niveles de sedentarismo en la población
UNESCO 2018	Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento	Analizar cómo evitar que los niños pasen todo el día detrás de las pantallas	Aprendizaje basado en proyectos	Permite entender que la tecnología ayuda al crecimiento del sedentarismo
Hospital del niño 2020	Sedentarismo: Causas y consecuencias	Informar sobre las enfermedades que puede ocasionar el sedentarismo en los niños	Aprendizaje basado en problemas	Apoya con descripciones de los niños que tienden a estar mucho tiempo en el sedentarismo
Cesar Torres 2018	Sedentarismo Infantil en Más para su Bienestar	Busca saber como evitar que los niños caigan en el sedentarismo	Aprendizaje basado en competencias	Nos habla de esta condición que cada vez afecta a más niños en el mundo.

Fuente: Elaboración propia

Por último, tenemos la tabla sobre las tesis, con ellas me apoyaré como una guía para seguir los pasos y modificarlos para que se relacionen más como a un taller y no a una investigación, el punto fundamental es tomar los puntos clave de las tesis viendo que ayudó y que facilitó el trabajo y desarrollarlo, posteriormente en algunas tesis vienen actividades que me pueden ayudar con las planeaciones que se van a integrar y que las actividades que se realicen estén fundamentadas.

Tabla 3 Tesis consultadas sobre el tema

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Metodología utilizada y principales resultados	Aporte a la presente investigación
Fernanda Gisel Barroso Rosana Isabel González Emelina Gomero Alfaro 2016	Obesidad Infantil, causas, consecuencias y su importancia para la sociedad”	Determinar las causas y consecuencias que han llevado al aumento de la obesidad infantil	Investigación-acción	Agrega información sobre cómo combatir las enfermedades cardiovasculares más frecuentes del sedentarismo
Dr. José Antonio Serrano Sánchez Dr. Joaquín Sanchis-Moysi Dr. Ignacio Ara Royo	Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes.	Saber como cambiar a los alumnos para que sean más participativos	Investigación acción	Como en los países bajos se sufre más de las enfermedades y el sedentarismo
Leyla QUIÑONES CHIRA 2017	Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017	Determinar la relación entre el comportamiento sedentario y la actividad física con el índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho	Aprendizaje basado en problemas	Ayuda a saber que porcentaje de niños y niñas sufren obesidad u alguna otra enfermedad de este tipo
Jefferson Aranda Ballen	La actividad física como medio para reducir el sobrepeso en los niños y niñas	Aplicar una propuesta pedagógica basada en aspectos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad	Aprendizaje basado en problemas	Promociona la salud y ayuda a evitar enfermedades

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Metodología utilizada y principales resultados	Aporte a la presente investigación
Helder Dario Tinjacá Martínez 2019	Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11 – 15	Identificar como construyen los conceptos de actividad física y sedentarismo un grupo de adolescentes escolares entre 11 y 15 años de una institución educativa	Global	Habla sobre el error que cometemos al darle un aparato tecnológico a los niños
Tigselema Tipan, Roxana Margarita 2013	El sedentarismo y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos del segundo año básica de la escuela “Insutec” de la Parroquia san Camilo del Cantón Quevedo periodo 2011-2012	Analizar cómo influye el sedentarismo en el desarrollo de las habilidades motrices de los niños.	Global	Nos dice de la relación que hay en el sedentarismo y la falta de destreza motriz que tiene los niños.

Fuente: Elaboración propia

Con respecto al marco referencial que dará la teoría que podemos fundamentar con los siguientes autores, encontrados en el libro de Domingo Blázquez Sánchez llamado obesidad y sedentarismo ¿Qué hacemos?, este nos habla de algunos términos usados en el taller como lo son la obesidad y el sobrepeso, ¿Cuáles son sus orígenes? y ¿cómo diagnosticarla?, de igual forma nos va a decir como intervenir eficazmente. Por otra parte, nos narra muchos aspectos que en la infancia y en la adolescencia suceden, algunas etapas del ser humano, crecimiento y desarrollo. Al igual nos menciona otras partes que se deben llevar a cabo para tener una vida mejor el cual es la alimentación y el descanso. Este taller será un medio por el cual podremos identificar como incremento el sedentarismo desde la pandemia, pero también sabemos que anteriormente ya existía el sedentarismo y posteriormente hablaremos de cuales eran esos factores.

Otro libro de suma importancia para este taller es el de Mónica Padial Espinosa (2010) *obesidad, sedentarismo y ejercicio físico análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza*, este libro nos da un amplio análisis de lo que es la obesidad y el sedentarismo, los define como factores de riesgo y en la actualidad constituyen un grave problema para la salud pública. Este libro se ayuda en las noticias de su entorno y reportajes, por lo tanto, es evidente que proporciona las causas y sus consecuencias a de más de lo que tiene que hacer si se quiere terminar con estos. Este libro tiene mucha relevancia a consecuencia de que maneja muchos términos dictados por la OMS.

En estos libros podemos rescatar varios puntos importantes sobre los niños, del sedentarismo y más importante sobre las enfermedades que esta causa, como ya sabemos el sedentarismo está catalogada como la epidemia del siglo según la OMS y lo que se pretende con este taller es recolectar información de distintas fuentes y tomar lo más importante para la aplicación de nuestras sesiones. Apoyando lo antes mencionado debemos conocer perfectamente que es el sedentarismo, la obesidad, el sobrepeso y algunas otras enfermedades cardiovasculares, para ello están estos libros que rescatando algunos puntos importantes nos hablan de ¿Qué es?, ¿Cómo se controla? y ¿Cómo llevarlo a nuestra vida diaria?.

Por otra parte con los artículos investigados en esta tesis se destacan los siguientes empezando por Judith Cornejo-Barrera, José Daniel Llanas-Rodríguez, Carlos Alcázar-Castañeda (2008) “Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños” este se enfoca más en la salud de los alumnos, y usa aportes de la OMS (2020) nos dice que “En los niños existe un mayor sedentarismo que se asocia con los malos resultados de su salud: Mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta pro social y menor duración del sueño” con esto nos damos cuenta la falta de actividades física que se generó en esta pandemia y las enfermedades que van en incremento gracias al sedentarismo.

La actividad física es la forma de erradicar el sedentarismo y es algo fundamental saber cuánto es lo que tenemos que hacer, y también por cuanto tiempo se tiene que realizar

actividad física estos aportes los conseguimos analizando el artículo de Madrid Salud (2018) “sedentarismo y salud”. Este nos da respuesta a las preguntas anteriores y nos pone en contexto de los alumnos.

En el siguiente artículo rescatamos lo que se ha hecho en este confinamiento a causa del COVID -19. La doctora Diana Pérez (2020) en su artículo “más sedentarios y más obesos los niños en esta cuarentena” nos informa el gran incremento del sedentarismo en casa y las consecuencias que conlleva, no sólo las enfermedades, sino que también que en la etapa de los 6 a los 12 años es cuando se forma la disciplina motriz y algunos niños no están llevando a cabo, lo cual provocará que los alumnos no desarrollarán sus habilidades y aptitudes al máximo.

Marta Montil Jiménez, Isabel Barrio pedro Moro, Jesús Oliván Mallén (2005), el artículo hace referencia de que lo más importante en cualquier proyecto de intervención de educación física es obtener información precisa sobre los niveles de práctica de la población infantil, así como de los posibles determinantes de la práctica.

El siguiente artículo encontramos a la OMS (2020) “directrices de la OMS sobre la actividad física y hábitos sedentarios” dan algunas características de los niños y adolescentes, las cuales van a permitir un mejor conocimiento del tema y, por consiguiente, si se lleva todo acorde al taller un mejoramiento en los alumnos.

En el artículo de la UNESCO (2018) “Sedentarismo en los niños y adolescentes: factor de riesgo en aumento” analiza el ¿Por qué? va en aumento el sedentarismo no sólo por la pandemia si no por el avance tecnológico y la facilidad de realizar tareas hoy en día, esto no sólo causa sedentarismo sino que también malos hábitos y otro tipo de trastornos uno de ellos muy importante es el estrés, estudios revelan que el nivel de estrés de un niño de 12 años sufre la misma ansiedad y estrés que un señor de 45 años.

Al igual que algunos artículos anteriores el Hospital del niño (2010) “sedentarismo causas y consecuencias” hace mención de algunos aportes de la OMS los cuales son muy

importante saber cómo la mortalidad que tiene el sedentarismo y sus ramas, a de más de que nos apoya con información muy útil. Realizar actividad física es muy importante y motivar a los niños a llevarla a cabo es aún más porque ellos desarrollarán hábitos y sus habilidades.

El Doctor Cesar Torres (2018) en su aporte “sedentarismo infantil en más para su bienestar” busca resolver distintas incógnitas unas de las más destacadas son ¿Cómo evitar que los niños caigan en el sedentarismo?, ¿Cuáles son los riesgos del sedentarismo infantil?, nos menciona que para que un niño no sea sedentario necesita el apoyo de distintas figuras de autoridad y su motivación a de más se debe incentivar para que cause emoción al realizarla.

Por último, también se encontraron diferentes tesis relacionadas con el tema principal, empezando por Fernanda Gisel Barroso, Rosana Isabel González, Emelina Gomero Alfaro (2016) “obesidad Infantil, causas, consecuencias y su importancia para la sociedad”, de estos autores rescatamos el ¿Por qué del sedentarismo?, donde se identifican algunas teorías que fundamentan con otros autores y también hace mención sobre la familia, nos dice que en ocasiones los niños sufren de estas enfermedades a consecuencia de sus hábitos familiares, porque es más fácil darles a los niños un celular para que jueguen y se distraigan, que llevarlos a hacer alguna otra actividad sana.

Siguiendo con otra tesis del Dr. José Antonio Serrano Sánchez, Dr. Joaquín Sanchismoysi, Dr. Ignacio Ara Royo (2005) “Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes” esta nos menciona lo cruel del sedentarismo porque es la cuarta causa de muerte en países de alto y medio nivel económico, además tiene relación con la tercera y segunda causa de muerte. Cabe destacar que el sedentarismo o también llamado inactividad física incrementa demasiado cuando los niños tienen una pantalla enfrente. Y posteriormente también nos da consejos de cómo y cuánto tiempo se tiene que realizar actividades físicas para que los niños estén mejor física y mentalmente.

Leyla Quiñones Chira (2017) “Comportamiento sedentario y actividad física en relación con el índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Privada

de San Juan de Lurigancho. Lima” En esta tesis nos habla sobre la relación que existe entre el sedentarismo y la masa corporal, estamos de acuerdo que entre menos actividad física realices más propenso estas a sufrir por obesidad o sobrepeso, y en esta lectura nos informa de porqué los alumnos en ocasiones tiene miedo de realizar algún juego u otra actividad.

Jefferson Aranda Ballen “La actividad física como medio para reducir el sobrepeso en los niños y niñas” esta tesis es muy parecida al taller que llevare a cabo puesto que habla de como combatir el sedentarismo por medio de una propuesta pedagógica la cual va a permitir promocionar una vida saludable y así disminuir el sobre peso y la obesidad.

Helder Dario Tinjacá Martínez (2019) “Construcción de conceptos de sedentarismo y actividad física en adolescentes de 11-15” esta tesis es otra más que habla sobre el problema que nos enfrentamos por la tecnología y es la nueva modernidad, pero nos menciona también como podemos implementar esta tecnología y volverlos más activos.

Tigselema Tipan, Roxana Margarita (2013) “El sedentarismo y su influencia en el desarrollo de las habilidades motrices de los alumnos del segundo año básica de la escuela “Insutec” de la Parroquia san Camilo del Cantón Quevedo periodo 2011-2012” de igual esta tesis parte de un proyecto que ayudó a combatir el sedentarismo en su entorno y se tomarán las partes esenciales que funcionaron para crear este taller, sabemos que no todos los niños son iguales y que están en entornos diferentes pero para ello están las lecturas anteriores, solo servirá como guía para poder modificar la como sea necesario.

1.2 Bases legales de la investigación

Las siguientes bases van a fortalecer esta tesis que va a estar orientada a la salud de los de los alumnos de primaria, apoyándonos de lo que dicen autoridades internacionales, regionales y normativos.

1.2.1 Marco global y/o internacional

Empezando por la ONU en el año 2019, nos informa que cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no siguen la máxima de los antiguos romanos “mente sana en cuerpo sano”. Los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Es importante atender a los datos que nos arroja la OMS (2012) referida a la “Actividad Física” en donde los porcentajes que presenta son muy alarmantes puesto que se hace mención de la falta de movimiento en los niños. Los porcentajes el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas evidencia que 52% no realiza actividad física y solo 35 % de la población encuestada efectúa actividad física con una frecuencia de una vez por semana, 21,2 % la realiza mínimo 3 veces a la semana; en Bogotá el 20 % de los adolescentes es sedentario, 50 por ciento irregularmente activo, 19 % por ciento regularmente activo y 9,8 % activo.

Partiendo de este informe el Nivel de Sedentarismo fue valorado a través de un test físico con relación a la frecuencia cardiaca propuesto por Pérez- Rojas (1996); valoración objetiva para la clasificación del sedentarismo. Consiste en: Subir y bajar un escalón de 25 cm de altura, durante 3 minutos, aplicando tres cargas con ritmos progresivos [17, 26 y 34 pasos /min]. (Se considera un paso un ciclo que comprende subir el pie derecho, el izquierdo, bajar el derecho y finalmente bajar el izquierdo). Se aplica cada carga durante 3 minutos y se descansa 1 minuto entre ellas, en cada carga se debe tener 120 pulsaciones por minuto o menos para continuar en las dos siguientes

Un integrante de la UNESCO llamado Bokova (2015) dijo que está demostrado que impartir una educación de calidad en este ámbito tiene como consecuencia una actividad positiva hacia las actividades físicas, reduce las posibilidades de que los jóvenes incurran en conductas de riesgo y tiene repercusiones positivas en los resultados académicos.

Establece que, si las escuelas no pueden dispensar la hora diaria completa de actividad física recomendada para todos los alumnos, una política educativa bien planificada debe

fomentar el establecimiento de sinergias entre el sistema de educación formal y las comunidades para dispensar una educación física de calidad. Agrega además que, si la sociedad quiere cosechar los beneficios que reporta la educación física, los planificadores de políticas educativas deben garantizar que tengan acceso a esta tanto las niñas como los varones, así como los jóvenes escolarizados y los que están sin escolarizar.

La tendencia es aún más preocupante entre las chicas: 85% frente al 78% de los varones. De los 146 países estudiados, ellas son más activas que ellos.

ONU (2019) tener un estilo de vida activo durante la adolescencia tiene beneficios de por vida mejora el tono muscular y la actividad cardiorrespiratoria, contribuye a la salud de los huesos y el metabolismo ayuda a controlar el peso. Además, la actividad física tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y la socialización.

Por otra parte, es más alarmante lo que nos dice la UNESCO (2015) aún que ya se hizo el llamado a los gobiernos del mundo para que intervengan en la educación física, no hay ningún cambio el tiempo que dedican los niños al ejercicio y al movimiento es muy escaso.

1.2.2 Marco Regional

Al conmemorar este 6 de abril el Día Mundial de la Actividad Física, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), alerta ante el riesgo del sedentarismo, que afecta al 60% de la población mundial y en México, al 58.3 por ciento de los mayores de 18 años, de acuerdo con el reporte 2018 del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

La inactividad física, sumada a malos hábitos alimenticios, son principales factores de riesgo para el desarrollo de obesidad y enfermedades crónico-degenerativas, importantes causas de muerte en nuestro país.

Por ello, el ISSSTE invita a toda la población a fomentar en sus familias la práctica física o deportiva de manera regular, sumada a un estilo de vida saludable, ya que ambos son la mejor y más efectiva medicina preventiva e inversión en salud, afirmó Oscar Esteban Sánchez Santos, maestro en ciencias del deporte e implementador central del programa Manejo Integral de Diabetes por Etapas (MIDE) del Instituto Señaló que las actividades laborales, escolares y los estilos de vida actuales nos generan un mayor tiempo de inactividad física al estar varias horas frente a una pantalla de computadora, televisión, videojuegos, tabletas y celulares, por ello es importante reducir estos tiempos inactivos y la recomendación es que las personas no permanezcan más de dos horas consecutivas sin moverse de 5 a 10 minutos.

México es un país que aún se encuentra rezagado en el tema de activación física, según informes del INEGI, la población menos activa físicamente son mujeres con el 58.2%, mientras que los hombres representan en 41.8%. El estudio llamado MOPRADEF también revela que la inactividad física es más elevada entre quienes no concluyeron la educación básica.

Realizar ejercicio o alguna actividad física en tu tiempo libre siempre será una buena opción, además de ayudarte a relajarte del estrés de la rutina del día a día, tiene increíbles beneficios para tu salud ya que es una de las medidas más importantes para prevenir enfermedades, mantener la oxigenación de tu cerebro y fortalecer tus músculos. Practicar algún deporte o rutina de ejercicio, va más allá de la apariencia física, se trata de un tema de salud pública que debemos mejorar. Lo que detiene a las personas para activarse físicamente según la información rescatada son:

- Falta de tiempo.
- Costos elevados en gimnasios o clases.
- Poco espacio.
- Desconocimiento de técnica

1.2.3 Marco Normativo

En el inicio del ciclo escolar 2021-2022, la secretaria de Educación Pública a cargo de la Mtra. Delfina Gómez Álvarez, señaló que el reto que implica requiere del compromiso y la participación de la sociedad en su conjunto, por lo que convocó a cumplir, de manera responsable, con todas las medidas sanitarias que permitan un retorno seguro a las escuelas.

Acompañada por el gobernador de Veracruz, Cuitláhuac García Jiménez, desde la Escuela Secundaria Técnica Industrial 3, Gómez Álvarez destacó que el ciclo escolar que inicia dará buenos frutos, con la participación de todos.

Detalló que hoy es un día histórico para toda la educación en México, porque las escuelas abren sus puertas nuevamente después de casi un año de haberse visto en la necesidad de continuar el proceso educativo a distancia a consecuencia de la pandemia por COVID-19.

Si bien el profesionalismo y vocación de los maestros, el compromiso y participación de los padres de familia, así como de las diferentes autoridades oficiales permitieron que no se detuviera la noble tarea de educar, hoy se reconoce la necesidad de un regreso presencial para dar continuidad a la educación y a la recuperación de aprendizajes, agregó.

Asimismo, continuó la secretaria de Educación, es necesario fortalecer el aspecto socioafectivo y la salud mental de la comunidad escolar; con este regreso se habrá de contribuir a la disminución de los efectos negativos del aislamiento como fue el sedentarismo la obesidad, la violencia y el estrés, además de prevenir el abandono escolar.

Otro punto importante es el Artículo 3o.- Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado-Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. ... educativo y, por tanto, se reconoce su contribución a la transformación social.

En la ley general de la educación nos habla de que es necesario fomentar desde temprana edad el ejercicio y alimentación sana, para evitar problemas de salud como

sobrepeso y diabetes, señala el senador Zamora Gastélum. Con el objetivo de desarrollar una cultura activa física a edad temprana, reducir el sobrepeso, obesidad y las enfermedades que derivan de ello, el senador Mario Zamora Gastélum planteó modificar la Ley General de Educación.

La NEM suscribe los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) y la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas; en particular atiende el ODS4 “Educación de Calidad”, que refiere a: “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y todos” (ONU México, 2017).

Así mismo, la UNESCO (2019) declara que recibir una educación de calidad a lo largo de toda la vida es un derecho congénito de cada niña, niño, mujer u hombre y que la educación, en particular la que se imparte a las niñas y las mujeres, contribuye a la consecución de todos los objetivos del desarrollo.

Para complementar la información anterior la misma UNESCO, pero en el 2011 menciona que la educación, por su carácter de derecho habilitante, es un instrumento poderoso que permite a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que se encuentran marginados social y económicamente salir de la pobreza y participar plenamente en la vida de la comunidad

Por otro lado, el aprendizaje clave (2017) desprende otra información que ayuda al desarrollo de esta tesis la cual es que “la salud, el crecimiento y el aprendizaje de los niños de entre 6 y 12 años depende, en gran medida, de que sus familias promuevan la cultura de la prevención. De no ser así, es la escuela —en coordinación con instituciones de salud cercanas— la que debe proporcionarla”. (p.64)

Al igual que en el mismo documento de aprendizajes clave (2017) declara que la salud tiene un tratamiento transversal en el currículo, ya que al ser multifactorial se requiere de la intervención de varias asignaturas como Conocimiento del Medio, Ciencias Naturales y

Tecnología, Biología, Formación Cívica y Ética, Educación Socioemocional, entre otras, para incorporar temas y contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) con una perspectiva integral y complementaria a lo largo de la educación básica. (p.589)

Complementando algunos puntos desde el documento Aprendizajes Clave (2017) menciona que la salud, mediante el reconocimiento que hacen los estudiantes de aprendizajes vinculados con la prevención, autocuidado y preservación de la misma; y con base en la diversificación de experiencias y la realización de acciones permanentes que fomentan un gusto por la práctica sistemática de actividades físicas que se complementa con asumir hábitos saludables, como: dieta balanceada, hidratarse, descansar, asistir regularmente al médico, evitar esfuerzos desmedidos, etcétera, los cuales representan alternativas para hacer frente al sobrepeso y la obesidad.(pp. 593-594)

1.2 Supuesto de la investigación

El sedentarismo es una de las primeras causas de muerte en el mundo por ello se puede erradicar por medio del taller, proponiendo actividades que puedan desarrollar en su casa o que se interesen por un deporte en particular. De tal manera que el taller va a permitir nuevas formas de activarse, mejorar la salud e identifiquen como evitar adquirir una enfermedad cardiovascular

1.4 Delimitación espacio-temporal

Delimitación espacial: Este taller se llevará a cabo en la Escuela primaria Cuauhtémoc en la Texanita, Benito Juárez, 57000 Nezahualcóyotl, Méx. La escuela cuenta con 18 maestros de clase un promotor de educación física, una maestra promotora de salud, director y un odontólogo.

Delimitación temporal: Se realizará en el ciclo escolar 2021-2022, que se conforma de agosto a julio, con un calendario establecido de 195 días.

Delimitación del universo: En este caso se llevará a cabo el taller con los alumnos de 5to “A” que está integrado por alumnos de 10 y 11 años.

Delimitación de contenidos: Se abordarán elementos relacionados con el sedentarismo, sus causas y consecuencias a de más de que se debe hacer para atender este problema.

1.5 Ruta metodológica

La ruta metodológica es definida como una guía a seguir durante el desarrollo de un proyecto, los componentes de una metodología son elegidos con base a las necesidades de la institución o del tipo de problema a resolver.

Los autores Blasco y Pérez (2007), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Por otra parte, Taylor y Bogdan (1987), citados por Blasco y Pérez (2007:25-27) al referirse a la metodología cualitativa como un modo de encarar el mundo empírico, señalan que en su más amplio sentido es la investigación que produce datos descriptivos: las palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable. Desde el punto de vista de estos autores, el modelo de investigación cualitativa se puede distinguir por las siguientes características:

- La investigación cualitativa es inductiva.
- En la metodología cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística
- Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos han creado sobre las personas que son objeto

- Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.
 - El investigador cualitativo aparta sus propias creencias
 - Los métodos cualitativos son humanistas
- El investigador cualitativo da énfasis a la validez en su investigación.

En la ruta cualitativa, aunque se efectúa una revisión inicial de la literatura, ésta puede complementarse en cualquier etapa del estudio y apoyar desde el planteamiento del problema hasta la elaboración del reporte de lectura. un proceso preestablecido con claridad. particular a lo general.

1.5.1 Tipo de investigación

Esta tesis se hará por medio de una investigación cualitativa con el fin de que este respaldada científicamente y que la recolección de datos sea por medio de la observación y que no esté relacionada solo con los números.

Por otra parte, Solano (2005) menciona que la investigación de casos ayuda a la interpretación de los resultados. Se basa en el análisis no estadístico de datos para luego formular propuestas de interpretación, es un enfoque más subjetivo y amplio del estudio de problemáticas. Además, el análisis parte de los juicios, ideas y opiniones del investigador, aunque en este sentido es un enfoque menos riguroso no por eso deja de ser serio. Subjetivo no quiere decir que el investigador pueda afirmar lo que quiera sin fundamentos, la formulación del discurso debe partir de la lógica y la coherencia.

De igual forma con ayuda de Alvares (2016) nos ayuda a interpretar algunos puntos de suma importancia como que el investigador parte de una afirmación sobre la naturaleza de un fenómeno y debe conseguir enmarcar esa suposición en un contexto teórico e ideológico que sustente sus ideas y juicios, para luego proceder a verificar sus supuestos con un diseño metodológico.

1.5.2 Abordaje metodológico

- Fenomenología

Guillen (2019) se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. Según Husserl (1998), es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno.

Aguirre y Jaramillo (2012) indicaron que la fenomenología es una disciplina filosófica y método. Husserl poco habló de las ciencias sociales; sin embargo, algunos de sus educandos establecieron importantes relaciones entre la disciplina fenomenológica y algunas ciencias sociales.

La fenomenología como postura filosófica fue desarrollada por Edmund Husserl en el siglo XX. Como método de investigación se utiliza en las ciencias sociales y recientemente en el área de la salud, para estudiar algún fenómeno específico considerando el punto de vista de los participantes.

1.5.3 Instrumentos y técnicas para recolección de datos

Entrevistas

- Martínez (2017), una entrevista es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador formula preguntas y el entrevistado las responde. Se trata de una técnica empleada para diversos motivos, investigación, temas de interés o de divulgación científica selección de personal.

Cuestionarios

- Palma (2021) El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas, de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria.

Encuestas

- Johnson (2005) Una encuesta es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante el cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla

Observaciones

- Muñoz (2021) La observación es la adquisición activa de información sobre un fenómeno o fuente primaria. Los seres vivos detectan y asimilan los rasgos de un elemento utilizando sus sentidos como instrumentos principales.

CONCLUSION DEL CAPÍTULO

El sedentarismo es la falta de actividad física regular definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil si no imposible empezar a moverse.

En este primer capítulo es un primer vistazo a lo que se va a hacer conforme al taller sobre el sedentarismo se va a aprender a combatir esta epidemia por medio de actividades e información que se les vaya dando a los alumnos por eso Es de suma importancia que el docente sepa sobre el tema y este informado así por medio de libros artículos o tesis para llevar Información correcta a los alumnos.

De igual forma se aprendió qué nos va a respaldar al momento de realizar las actividades propuestas en el taller ya sea el marco legal, marco normativo o el Marco regional. Al saber todo esto nos lleva a las causas y consecuencias del sedentarismo estás son algunas enfermedades cardiovasculares y también El entorpecimiento motriz a que nos referimos con el entorpecimiento motriz, cuando un músculo no es utilizado con regularidad este pierde su funcionamiento correcto y no permite la realizar sus actividades normales ya sea que necesite más fuerza para moverse o que no coordine. Gracias a que en este tema hay muchos autores es más fácil la recolección de información e implementar actividades que ayuden a los alumnos también a innovar estas mismas y causar otro sentido

CAPÍTULO 2 FUNDAMENTOS TEÓRICO-CONCEPTUALES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Teorías que sustentan la investigación

2.1.1 Educación física

- 1- La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad. Para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, entre otras. Constituye en la escuela el espacio curricular que moviliza el cuerpo (corporeidad y motricidad) y permite fomentar el gusto por la actividad física

- 2- Santillana 2018 La educación física es una parte integral de la educación general del individuo desde los niños del jardín de infantes, hasta la escuela superior. Se necesitan programas de educación física de calidad para preservar, mejorar y aumentar tanto la condición física, como la mental en cada estudiante. A continuación, una lista de los beneficios inmediatos que se obtienen al implementar un buen programa de Educación Física.

- 3- En la segunda mitad de siglo XX y sobre todo a partir de los años sesenta, las nuevas tendencias o corrientes contemporáneas de educación física han enriquecido ampliamente con sus aportes la epistemología de esta joven materia interdisciplinar, aunque no han estado exentas también de señalamientos y críticas. Con el propósito de favorecer a una mejor comprensión del fenómeno de la educación física en la época actual, hemos agrupado las principales tendencias y corrientes en tres modelos: el modelo tradicional o “médico” (Devis - Peiró, 1992); el modelo psico - educativo; y el modelo deportivo. El modelo, nos dice Gimeno Sacristán, J. (1985), “es una representación de la realidad que supone un alejamiento o distanciamiento de la misma”. Es representación conceptual, simbólica y, por tanto, indirecta, que al

necesariamente esquemática, se convierte en una representación parcial y selectiva de aspectos de esa realidad, focalizando la atención en lo que considera importante y despreciando aquello que no lo es.

4- Según González, citado por Buñuel (1997), define la Educación Física como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento y con ellas el del resto de sus facultades personales. Por su parte, según Cajigal (1968) afirma que la Educación Física, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión. Podemos decir que la Educación Física y el Deporte inciden sobre el individuo concebido en su totalidad, contribuyendo a la formación de su personalidad, ayudándole a realizarse física, intelectual y moralmente. La educación física afirma el proceso de enseñanza – aprendizaje del individuo haciendo que nuestros niños desde edades muy tempranas puedan conocer su educación, ayudándolos especialmente en el desarrollo físico, psicológico y social. La Educación Física y Deportiva tiene como fin, junto a las demás áreas formativas, el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y como ciudadano

2.1.2. Desarrollo cognitivo

1- El desarrollo cognitivo, o la forma en la que los niños adquieren conocimiento acerca del mundo que les rodea, según Piaget, se divide en cuatro etapas:

Etapa Sensorio-Motora

Etapa Pre-Operacional

Etapa de Operaciones Concretas

Etapa de Operaciones Formales

Etapa de las Operaciones Concretas

Los niños se encuentran en la etapa Operaciones Concretas

Esta etapa ocurre entre los 7 y los 11 años y se caracteriza por el uso adecuado de la lógica. El pensamiento hipotético aún no se ha desarrollado y los niños sólo tienen capacidad para resolver problemas concretos.

En esta etapa se incorporan completamente las características mencionadas en la etapa anterior durante el estadio de Pensamiento Intuitivo, además del Razonamiento Inductivo (de lo específico a lo general).

2- Afirmo que no es posible entender el desarrollo del niño si no conoce la cultura donde se cría. Pensaba que los patrones de pensamiento del individuo no se deben a factores innatos, sino que son producto de las instituciones culturales y de las actividades sociales. La sociedad de los adultos tiene la responsabilidad de compartir su conocimiento colectivo con los integrantes más jóvenes y menos avanzados para estimular el desarrollo intelectual.

2.1.3. Desarrollo motor

1- Gallahue (1982) El gran mérito de este autor ha sido relacionar las fases del desarrollo motor no solo con la adquisición de la motricidad, sino también con las edades cronológicas de los sujetos.

Fases del desarrollo motor de Gallahue.

Fase de movimientos reflejos (de 0 a 1 año)

Estadio de reflejos arcaicos: hasta los 4 meses.

Estadio de reflejos de enderezamiento (ponerse en pie): de 4 meses a 1 año.

Fase de los movimientos rudimentarios (de 1 a 2 años)

Estadio de inhibición de reflejos: de 0 a 1 año.

Estadio de precontrol: de 1 a 2 años.

Fase de los movimientos fundamentales (de 2 a 7 años)

Estadio inicial: de 2 a 3 años.

Estadio elemental: de 4 a 5 años.

Estadio de madurez: de 6 a 7 años.

Fase de los movimientos aplicados al deporte (de 7 a 15)

Estadio general: de 7 a 10 años.

Estadio específico: de 11 a 13 años.

Estadio especializado: desde 14-15 años.

- 2- Wallon (1879) el comportamiento del niño en cada una de las edades de su desarrollo es un sistema en el que concurren todas las actividades que le son disponibles y, al mismo tiempo, esas actividades reciben su papel y significado del conjunto total de actividades. Así, la evolución del niño se realiza en varios planos complementarios que dan lugar a un sistema en evolución, que es el objeto de la psicología evolutiva.
- 3- Le Boulch (1924) se dedicó al estudio de la motricidad humana. Introdujo el término Psicocinética, hace de ésta una ciencia del movimiento humano, luego pasaría a llamarse Psicomotricidad.

2.1.4 Salud

1. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) 2015 el sedentarismo es un tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la falta de movimiento. Sedentario es la persona que: Realiza menos de 30 minutos de actividad física diaria. O menos de 10000 pasos de actividad física diaria.
2. Coca cola (2011) “Las estadísticas son alarmantes: los adolescentes argentinos pasan entre cuatro y seis horas por día frente a la pantalla (de tv o computadora), según una encuesta del Ministerio de Educación de la Nación. Tres de cada cuatro chicos llevan una vida sedentaria. Y el 94% de los niños de 11 años no hace actividad física estructurada fuera del horario escolar, de acuerdo con un reciente estudio del Instituto Internacional de Ciencias de la Vida” (Coca cola, 2011).
3. Gómez (2005) la educación para la salud es la disciplina encargada de comunicar a las personas de lo que es la salud, considerando las tres facetas que la conforman: biológica, psicológica y social, así como de transmitir información sobre los

comportamientos específicos que suponen un riesgo para la salud y aquellos otros que por el contrario ensalzan la salud.

4. Según Navas, (2009) la salud es un concepto muy amplio que abarca todas las funciones del organismo, tanto físicas como psíquicas. La salud es un estado de la persona en que presenta un equilibrio entre el organismo y su funcionamiento, el entorno y las necesidades que este le genera.
5. Delgado (2002), un hábito corresponde a “un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de conductas iguales o semejantes” (p. 60), pudiendo encontrarse en muchos ámbitos de la vida de las personas. Ahora bien, al hacer referencia a un hábito relacionado con la salud, se puede decir que se trata entonces de comportamientos más o menos estables que tienen repercusión sobre ella, que, en un sentido positivo, corresponden a hábitos saludables.
6. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”, por tanto, se pueden establecer estos tres componentes de la salud.
7. Pérez (2014) la salud es muy importante para nuestros niños porque les ayuda a realizar diferentes actividades tanto en la comunidad como en la escuela y así desarrollar un estado físico, mental y social.

2.1.5. Sedentarismo

1. DiPietro (1999) el sedentarismo y la falta de ejercicio físico, está también ligado a la aparición y mantenimiento de la obesidad.
2. Moreno (2008) el comportamiento sedentario, la obesidad juvenil y el abandono deportivo se han convertido en una de las grandes preocupaciones de la sociedad actual. Dicha preocupación ha trascendido al ámbito empírico, siendo en los últimos

tiempos utópico de estudio la motivación de los jóvenes hacia la actividad física y el deporte. De la totalidad de investigaciones surgidas al respecto, se desprende el reconocimiento de la importancia del contexto deportivo para acceder a niños y adolescentes con el fin de establecer una base de estilos de vida activos y saludables más allá de la enseñanza obligatoria.

3. Martínez (2006) el sedentarismo de nuestra sociedad se está convirtiendo en una amenaza constante para la salud pública.
4. García (2019) se define como el tipo de vida que implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. La falta de ejercicio puede llevar a que el cuerpo deje de quemar calorías. Un exceso de calorías se acumula en forma de grasa, lo que puede provocar sobrepeso u obesidad.
5. Fraga (2009) de las acepciones de "sedentario" del epígrafe, la primera se encuentra más sintonizada a la cultura corporal, por lo menos para quien, de alguna forma, lidia con el fomento de la vida activa. La segunda acepción remite al proceso de sedentarización de los pueblos nómades primitivos. La última suena un tanto extraña, especialmente para quien no está familiarizado con los conceptos de la zoología. Sin embargo, si pensamos que el hecho de estar casi siempre sentado o caminar/ejercitarse poco constituye la imagen contemporánea de la degradación físico-sanitaria, el hecho de asociar un individuo sedentario a esta subclase zoológica es también una forma de dar sentido a la abyección al sedentarismo que impera en la literatura científica (Fraga, 2009).
6. Debido a estos fenómenos se pueden observar importantes índices de enfermedades crónicas no transmisibles que causan graves perjuicios a la salud de las personas, como las patologías cardíacas, la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cánceres,

etc., las cuales se cuentan como una de las mayores causas de muerte en el mundo y en España (Capdevila, 2000; Devís, 2000; OMS, 2011a; Pérez & Delgado, 2004)

2.1.6 Enfermedades cardiovasculares

- 1- Jiménez (1997) la estigmatización y los prejuicios que la sociedad actual tiene contra los obesos y que afectan a todas las áreas de su vida, desde la educacional afectiva y familiar hasta la laboral, generan una serie de desventajas y alteraciones psicológicas significativas.
- 2- Moncayo (2008) la obesidad consiste en el acúmulo de tejido graso en el organismo en relación con otros componentes corporales y suele ser el resultado de un balance energético positivo, en que la entrada de energía supera al gasto.
- 3- Según Molina (2011) la obesidad se define como un aumento del peso corporal debido a un exceso de grasa que hace peligrar seriamente la salud. Es una enfermedad metabólica multifactorial, influida por elementos sociales, fisiológicos, metabólicos, y genéticos. Este incremento excesivo del peso corporal se debe fundamentalmente al aumento del tejido adiposo y en menor medida del tejido muscular y masa esquelética.
- 4- Según Cala (2011), la actividad física constituye junto con la alimentación los dos elementos claves que definen la esperanza de vida de los seres humanos, ningún grupo de la sociedad puede obtener más beneficios de la actividad física y de una comida sana, puesto que ambos factores poseen un papel vital en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en donde existe una relación directa y positiva con el no tener una vida inactiva y así tener un aumento de la esperanza de vida.
- 5- Bandini (1990) los niños con obesidad u otra enfermedad cardiovascular sufren aislamiento e intenso rechazo por los compañeros, no les dejan participar en juegos o deportes. Están sometidos a un continuo estrés ambiental, con frustraciones

permanentes al sentirse rechazados, lo que les lleva comportamientos compulsivos y abandono de la higiene corporal. Todo les da igual, no tienen relación con los demás, no quieren salir de compras, progresivamente van destrozando su autoestima con una mayor tendencia a la depresión, que favorece aún más el aislamiento y repercute en el estímulo para someterse a cualquier terapia o programa dietético, lo que les conduce aún más a un alejamiento de las actividades gratificantes; entrando en una dinámica de difícil manejo.

- 6- Según Molina (2011) hay numerosos riesgos y complicaciones vinculados a la obesidad, no solo de índole fisiológico, sino también psicológico. Las consecuencias físicas suponen un incremento del riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes, cáncer (de útero, mama, colon y próstata), etc. y, en definitiva, con un aumento de mortalidad. Por ello, desde nuestra posición como profesionales de la Educación Física debemos concienciar a nuestro alumnado de que la obesidad no es un problema meramente estético, es una verdadera enfermedad, y que el sobrepeso puede ser la antesala de la obesidad.

- 7- Medline (2020) el colesterol circula en la sangre unido a un tipo de proteínas denominadas lipoproteínas de las que existen varios tipos. El colesterol unido a las lipo-proteínas de alta densidad o colesterol HDL, es un factor de protección. Las mujeres con diabetes tienen entre 3 y 5 veces más riesgo de tener enfermedades cardíacas e ictus que las mujeres no diabéticas. En cambio, en los hombres el riesgo de cardiopatía isquémica en presencia de diabetes es sólo de 2-3. El exceso de peso y la obesidad es un factor que predispone de forma importante a las EECCVV y para la diabetes del adulto. Una persona se considera obesa si su peso (kilogramos) dividido por el cuadrado de su talla (metros²) supera 30 y con sobrepeso si supera 25kg/m². La actividad física, moderada o vigorosa, ayuda a prevenir las EECCVV y la obesidad. Cuanto más vigorosa la actividad, mayor el beneficio. Sin embargo, aún las actividades de intensidad moderada ayudan si se realizan de forma habitual y a largo plazo.

2.1.7 Actividad física

1. Solum (2002) la práctica de ejercicio físico se convierte en el medio más saludable de que disponemos para tratar de acabar con este grave problema
2. Hernández (2001) desde el punto de vista de la resistencia, está constatado que un programa de 15 semanas de ejercicio físico aeróbico mejora la resistencia cardiovascular de las personas mayores, aspecto éste imprescindible para prevenir gran parte de las enfermedades de nuestra población
3. Saavedra (2000) en la medida en que el parámetro usado para considerar saludable a un sujeto a mediados de los años 1970 era diferente del usado a mediados de los 1990, un sujeto considerado sedentario en el tiempo de Cooper no necesariamente sería así clasificado en el tiempo del Agita, incluso con el mismo nivel de actividad física. Desde este punto de vista podemos decir que hay dos modos distintos de sedentario: el "cooperiano" y el "agitoniano". Ambos provienen de familias científicas distintas, nacen de parámetros de clasificación diferentes y pueden ser, parafraseando.
4. Montoya (2005) La práctica de actividad física realizada de manera regular aporta toda una serie de beneficios para la salud de las personas mayores.
5. Shepard (1984) la actividad física y el control del peso se han sugerido como formas de intervención temprana, ya que los diferentes estudios coinciden en que el aumento del nivel de actividad física y el mantenimiento del peso ideal reduce sensiblemente el riesgo de enfermedad cardiovascular en los adultos.
6. Casimiro (2005) de esta manera, se reconoce que la actividad física se manifiesta en el individuo no sólo en su aspecto somático, sino también en los ámbitos psicológico y social. Es así como en la actualidad, y desde la década de los 90, está científicamente

aceptado que la práctica de actividad física proporciona beneficios en estos tres ámbitos

7. Gispert (2017) el deporte (o actividades deportivas) una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha por medio de ejercicios físico más o menos sometidos a reglas. Constituye una categoría del ejercicio físico que lleva implícita la competición con otras personas o con uno mismo". En el deporte, el sujeto hace trabajar a su 51% 49% Qué actividad física realiza la clase de E.E.F.F Correr Deporte Caminatas Ninguna 14 organismo en los entrenamientos con el objetivo de llevar los límites de su capacidad de esfuerzo un poco más lejos y rendir cada vez más en las competiciones, superando a los rivales o superándose a sí mismo.
8. Gómez (2005) el deporte, también se puede entender, de acuerdo con el artículo 2º de la Carta Europea del Deporte, como "cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles.
9. Según Ramón (2005) Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. Ahora bien, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana son comunes a todas las personas sanas, excepto dos: la actividad laboral o profesional (ocupacional) y la actividad del ocio y tiempo libre. Por ello, el gasto energético vendrá determinado en función del tipo de actividad laboral y el uso que se haga del ocio y tiempo libre, es decir, si se realiza o no algún tipo de ejercicio físico o deporte.

2.1.8 Taller

1. Black (1946) la estrategia metodológica empleada (taller) hace posible que estas habilidades interactúen y se apoyen mutuamente a fin de desarrollar el pensamiento crítico como parte de su proceso intelectual y como producto de sus esfuerzos al

interpretar la realidad que lo rodea con todas sus implicaciones, dando prioridad a la razón y honestidad.

2. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, México. (2009). Una de las metodologías didácticas más apropiada para conseguir estos resultados es el taller—llamado también una de las metodologías activas, la cual se encuentra centrada en el que aprende. Dado que en ocasiones se ha hecho un uso indiscriminado de este concepto considero necesario precisar sus características y la pertinencia de su uso para conseguir las metas anteriormente mencionadas.

2.1.9 Hábitos

1. Ruano (1997) los escolares saben cuáles son los hábitos más saludables, pero hay incoherencias entre sus conocimientos y lo que practican, por ello, proporcionar información no es suficiente. Para ayudar a los niños y adolescentes a “transferir” esta información a su actitud real es necesario que los padres y maestros les enseñen como aplicar las recomendaciones en su propio ambiente, intentando compaginarlas con sus preferencias.
2. Moran (1999) los protocolos de modificación de la conducta están encaminados a modificar los hábitos alimentarios y de vida del niño, de tal forma que se produzca una pérdida de peso gradual y mantenida en el tiempo.
3. MECABA (2015) ha comunicado que escolares obesas ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que niñas normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física que incluye el deporte y la actividad física.

2.2 Conceptos básicos de la investigación

a) Taller

Pérez (2010) en el campo de la educación, se habla de talleres para referirse a una cierta metodología de enseñanza que combina la teoría y la práctica. Los talleres permiten el desarrollo de investigaciones y el trabajo en equipo. Algunos son permanentes dentro de un cierto nivel educativo mientras que otros pueden durar uno o varios días y no estar vinculados a un sistema específico. Los talleres artísticos no siempre tienen los mismos objetivos, y pueden distinguirse los de formación y los de perfeccionamiento. Un taller de música, por ejemplo, suele ofrecer programas de enseñanza de uno o varios instrumentos, incluyendo la voz, cubriendo o no la escritura en pentagrama, pero capacitando a sus alumnos desde el nivel inicial hasta que alcanzan la suficiente destreza como desenvolverse con éxito en el campo de su interés.

b) Sedentarismo

Madrid (2020) el sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

c) **Enfermedades cardiovasculares**

OPS (2020) las enfermedades cardiovasculares son alteraciones en el organismo los cuales se deben a malos hábitos alimenticios y sobre todo el sedentarismo Tipo de enfermedad que afecta el corazón o los vasos sanguíneos. El riesgo de ciertas enfermedades cardiovasculares aumenta por el consumo de productos del tabaco, la presión arterial alta, el colesterol alto, una alimentación poco saludable, la falta de ejercicio y la obesidad. La enfermedad cardiovascular más común es la cardiopatía coronaria (arterias coronarias estrechas u obstruidas), que a veces produce dolor de pecho, infarto de miocardio o accidente cerebrovascular. Otras enfermedades cardiovasculares son la insuficiencia cardíaca congestiva, los problemas del ritmo cardiaco, las cardiopatías congénitas (enfermedades cardíacas desde el nacimiento) y la endocarditis (inflamación de la capa interna del corazón). También se llama cardiopatía.

d) **Actividad física**

Gobierno de España (2018) llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes... aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.

CONCLUSION DEL CAPÍTULO

En este capítulo dos observamos algunas definiciones implementadas en el taller las cuales nos van a permitir tener una mejor relación con el tema y así idear mejores estrategias, apoyado de diferentes teorías como lo son las macro se puede relacionar con los problemas primarios de los alumnos en el taller lo cual destaca el problema de la motricidad en los alumnos después de la pandemia, continuando con el nivel medio, tener en cuenta hacia dónde va dirigido que en este caso es para evitar y erradicar el sedentarismo en los alumnos y así lograr una mejor estancia en el mundo y por ultimo a nivel micro se pretende dar a conocer algunas de las causas y consecuencias del sedentarismo.

Siguiendo con los temas hay diferentes teorías que sustentan que un taller es una de las maneras más sencillas de combatir el sedentarismo ya que como estrategia didáctica es una de las más completas, rigurosas y específicas para realizar actividades de índole académico.

Como se sabe hay algunos alumnos que no cumple con las habilidades motrices tan desarrolladas como los demás y por ello se les evaluará con respecto algunas teorías que sustentan esta tesis.

Por último, se resaltaron algunos de los conceptos más importantes del tema con los cuales servirán de guía y siempre se tendrán presentes en esta tesis.

CAPÍTULO 3 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

En el siguiente apartado se encontrarán las sesiones y los cuestionarios que se realizaron en el trabajo de campo en donde se describe cada una de ellas diciendo la importancia y si fue relevante o no. Además de que en este capítulo será en donde se podrán observar cómo se resolvieron los objetivos y las preguntas de esta tesis, siendo el más extenso puesto que también encontramos los resultados no solo de las sesiones, sino que también resultados de cuestionarios y entrevistas hechas a los alumnos y maestros.

Al ser el más relevante considerando que se presenta el avance que se tuvo con los niños, en cada sesión, en cada una de estas se planificó para poder observar detenidamente a cada uno y así saber que dificultades presentaba al inicio, también como iba mejorando y al final como termino.

Este taller como lo hemos venido manejando es un medio para poder hacer que los niños puedan tener una mejor vida, más sana y equilibrada y considero que en este capítulo es donde se demuestra que la educación física es muy importante no solo para la creatividad de los alumnos, sino que también para su salud y el crecimiento en otras materias.

3.1 Consideraciones generales de la propuesta

Todo empieza desde un confinamiento que perjudico tanto a niños, niñas, adolescentes y adultos dejando así un rezago motriz general de los niños cuando regresaron a clases con muchas dificultades para realizar actividades, es aquí en donde entra esta propuesta que está diseñada especialmente para que los alumnos recuperen la vida que tenían antes en cuando solían realizar actividad física, además que en esta propuesta funciona la mayor de sus partes, desde un inicio comenzando con actividades sencillas aumentando su rigor para que no provocara aburrimiento y al mismo tiempo dejando una enseñanza en cada uno de ellos.

3.1.1 Características del grupo

El siguiente trabajo se realizó con alumnos de 5° año conformado por 15 niños y 14 niñas que presentan entre 10 y 11 años. Ningún niño cuenta con una discapacidad solo algunos de hiperactividad la mayoría den los niños son de complexión delgada, aunque hay algunos niños con un poco de sobrepeso.

3.1.2 Temporalidad y periodicidad

Se hicieron 8 sesiones en el taller las cuales fueron de 50 minutos y una de 2 horas cuando se vio la película cada sesión, estas sesiones fueron diseñadas con el fin de que la mayoría de los alumnos vuelvan a tener una vida más activa durante la pandemia, puesto que en algunos casos los niños dejaron de realizar sus actividades y hablando con su maestro de grupo se llegó a la conclusión que en todos los casos hubo un descenso de habilidades motrices, en todas las clases se les informaba antes de empezar algo respecto al sedentarismo empezando por sus definiciones, causas, consecuencias y cómo fue que se fueron volviendo cada vez más sedentarios, siguiendo con algunas actividades relacionadas con juegos tradicionales, ya que también al hablar con los alumnos algunos de los estudiantes no conocían estos juegos, porque no los jugaron antes de la pandemia gracias a los aparatos electrónicos como lo son celulares, tabletas y demás, en este momento es cuando se observa como los niños fueron perdiendo el interés en realizar actividad física por último se vio una película de superación para los niños en donde mostraba que desde pequeños pueden lograr cosas muy grandes las sesiones fueron:

Tabla 4. Descripción de cada sesión realizada con los alumnos de 5° año grupo `A`

No.	Fecha de aplicación	Tiempo	Tema
1	21 de marzo de 2022	50 minutos	Se comienza dando una explicación sobre lo que se va a atender en este taller al igual explicarles que un taller en pocas palabras es un Curso, generalmente breve, en el que se enseña una determinada actividad práctica o artística, en este caso se enseñara a que se puede hacer para evitar el sedentarismo invitándolos a que realicen

No.	Fecha de aplicación	Tiempo	Tema
			<p>distintas actividades recreativas y se les propusieron distintas formas y también se les dijo que en este caso se realizarían actividades que no conocían para que llamaran más su atención. El A.P es Distingue sus límites y posibilidades tanto desprecias como motrices en situaciones de juego para reconocer lo que se puede hacer de manera individual en lo que se puede lograr con sus compañeros</p>
2	25 de marzo del 2022	50 minutos	<p>En la segunda sesión se les impartieron algunos conceptos como que era sedentarismo y que es lo que lo ocasiona además de que cada alumno compartió que era lo que realizaba en su casa y así hacer conciencia de lo malo que es estar sin movimiento, como se esperaba algunos alumnos no hacen actividades o por lo menos no el tiempo requerido para no denominarlos sedentarios, con las actividades puestas en esta ocasión se intentó hacer que los niños realizaran las actividades en equipo hacer un vínculo de compañero a compañero impartir valores que les ayuden a mejorar en colaboración y afrontar las consecuencias como equipo</p>
3	4 de abril del 2022	50 minutos	<p>Posteriormente en la clase 3 los alumnos de 5 año tuvieron que contestar algunos cuestionarios en donde se abordaron tres tiempos antes durante y después del confinamiento, al tener eso de tarea y buscar que enfermedades provoca el sedentarismo comenzamos con una adecuación morfofuncional para preparar el cuerpo para las siguientes actividades que tienen mayor peso motriz, siguiendo con actividades como pañuelo por detrás o también la de 4 esquinas donde nos hace entrar más en competición de uno contra uno haciendo actividades individuales en donde cada</p>

No.	Fecha de aplicación	Tiempo	Tema
			<p>uno tiene que hacer sus estrategias y habilidades, posteriormente en la actividad de cierre se colocó una actividad llamada María de la paz la cual ayudo a que se relajaran y así como perdían salían por su agua y se formaban.</p>
4	28 de abril del 2022	50 minutos	<p>En la sesión 4 los alumnos me entregaron su cuestionario y participaron sobre las enfermedades que causa el sedentarismo muchos decían las mismas como enfermedades cardiovasculares sobre peso y trastornos alimenticios, yo les pregunte que si sabían porque provocaba esos trastornos y no sabían porque, les explique que se trataba en parte por la depresión que genera al no realizar nada, de igual forma eso genera que muchas personas se vuelvan ansiosas en algunos casos fuman y en otros comen desmesuradamente, siguiendo con las actividades Se colocaron actividades tradicionales pues muchas de estas se han estado perdiendo algunos alumnos no saben cuáles son y otros solo las habían jugado de más pequeños, por último, en la actividad de donde está la bolita los alumnos que perdían tenían que salir e ir con su maestra titular</p>
5	2 de mayo del 2022	50 minutos	<p>En la siguiente sesión fue cuando a los padres de familia se les dio de igual forma cuestionarios en tres tiempos además que a los niños se les informó de una enfermedad muy grave que genera el sedentarismo y que la clase anterior no se había abordado la cual es la diabetes esta enfermedad está creciendo muy rápido y lo peor que es en niños de tan solo 7 años en adelante, en muchos casos hay personas que llegan a morir por esta enfermedad y a los alumnos se les pidió muy urgentemente que realizaran una actividad en casa podía ser de las que habíamos visto o alguna otra</p>

No.	Fecha de aplicación	Tiempo	Tema
			<p>que ellos conocieran además de que ellos votarían por las actividades de la siguiente sesión para así hacerlos más participativos y se sientan cómodos con lo que están realizando, al igual que en la clase anterior se abordó un juego tradicional el cual fue un éxito porque los niños les agrado muchísimo y por último se propuso una actividad en parejas para que no se pierdan los valores de conjunto.</p>
6	9 de mayo del 2022	50 minutos	<p>En esta sesión se colocó una actividad de cancha dividida y de invasión para que los niños tengan más una idea de las similitudes que tiene con algunos deportes y por último también se realizó una actividad en donde no tenían que hacer gran cosa para que no se fatigaran y conforme pasaba la actividad algunos alumnos querían participar para contarme lo que hicieron de tarea con su familia algunos hicieron las actividades vistas en clase y otros deportes.</p>
7	26 de mayo del 2022	50 minutos	<p>Es en esta sesión donde se trabajó una búsqueda del tesoro que se planeó con la maestra titular y el ganador tendría un premio se dividían en 5 equipos en cada equipo tenía un coordinador que los ayudaba a seguir las pistas al término de la actividad se les dio un premio de consolación a quien no gano y se les puso una última actividad que fue una canción motriz llamada a moler café.</p>
8	9 de junio de mayo del 2022	120 minutos	<p>Se les mostró una película basada en una historia real. En 1957 un grupo de niños de Monterrey, México, se integran a la liga infantil de beisbol de Estados Unidos. César Faz (Clifton Collins, Jr.) un regiomontano que trabaja para los St. Louis Cardinals, pierde su empleo y regresa a Monterrey. Allí se entera de la existencia de un entusiasta equipo infantil de</p>

No.	Fecha de aplicación	Tiempo	Tema
			<p>béisbol, dirigido por el Padre Esteban (Cheech Marin). Decide apadrinar a Ángel Macías (Jake T. Austin), el lanzador del equipo, y le fantasea sobre su propia habilidad como lanzador, y como él había sido el entrenador de los St. Louis Cardinals. Ambas eran mentiras. Ángel le cree, sin embargo, lo convence a César para que lo ayude a reclutar el primer equipo infantil de béisbol de Monterrey, y participar en la serie mundial infantil</p> <p>Entusiasmados, tanto César como el Padre Esteban, logran formar un equipo y viajan a los Estados Unidos para participar en la serie mundial. Cuando llegan allí tienen que enfrentarse además de sus rivales, con los prejuicios raciales, el idioma y problemas con sus visas. Logran superar estos inconvenientes y consiguen varias victorias que los llevan a aparecer en los medios periodísticos y a obtener seguidores. Hacen amistad con la periodista Frankie (Emilie de Ravin) y con Cool Papa Bell (Louis Gossett, Jr.), un beisbolista afroamericano, que los ayudan a lograr su sueño de ganar la serie, a través de conseguir un juego perfecto.</p> <p>Gracias a esta película los niños aprendieron algunos valores de equipo e individuales al término de esta los niños tenían que hacer un recuento de lo que habían vivido los niños y que cosas buenas y malas sucedieron en ese transcurso. Entre ellos los valores y antivalores por último identificar qué era lo que habían hecho para evitar la inactividad física</p>

Fuente: Elaboración propia.

3.1.3 Recursos

Los recursos utilizados para el logro de las sesiones de este taller son los siguientes y se dividen por sesión de acuerdo con lo que se pretendía lograr.

Sesión 1

Materiales: globos, dos hojas de papel, patio escolar

Recursos humanos: alumnos y profesor

Sesión 2

Materiales: aros, pelota

Recursos humanos: alumnos y profesor

Sesión 3

Materiales: pelotas, pañuelos

Recursos humanos: alumnos y profesor

Sesión 4

Materiales: pelota, aros, platos, conos

Recursos Humanos: alumnos y profesor

Sesión 5

Materiales: cuestionarios, platos, pelotas, cuerdas, conos, bastones

Recursos humanos: alumnos y profesor

Sesión 6

Materiales: pelotas, platos, vasos

Recursos materiales: alumnos y profesor

Sesión 7

Materiales: hojas dulces, cajas

Recursos humanos: alumnos y profesores (maestras de grupo y compañeros)

Sesión 8

Materiales: computadora, cañón, bocina, biblioteca

Recursos humanos: alumnos, profesor y maestra de grupo

Recursos cronológicos: se utilizaron 120 minutos de la clase de la maestra

3.1.4 Instrumentos de evaluación

El instrumento que se ocupó para evaluar será una rúbrica la cual permitió observar en donde los alumnos tenían más fallas y en donde también eran buenos para seguir trabajando ese tipo de actividades.

En este instrumento que se usó para estas sesiones sirvió para evaluar cada actividad, puesto que cada en la parte inicial se colocan las actividades a realizar descritas para que no se confunda con las de otra sesión, posteriormente en cada indicador se ponen que será evaluado en cada momento, si lo hizo bien regular o suficiente, en los logros poder observar su crecimiento y en sugerencias agregar que se puede hacer para que mejore después en cada indicador tendrá un valor de 2.5, eso dependerá de los alumnos si en cada actividad lo hicieron bien tendrán 2.5 si no en el último apartado que es puntos obtenidos se colocara la calificación que obtuvo.

Tabla 5 objeto de evaluación

Alumno:				
Producto: Realización de las actividades durante la sesión.			Valor: 10 puntos.	
Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
			2.5	
			2.5	

			2.5	
			2.5	

Fuente elaboración propia

3.2 Descripción del modelo y actividades a desarrollar

Siguiendo así este punto en donde se observa que se realizó con los alumnos de 5° año grupo "A" las sesiones fueron diseñadas para llamar la atención de los que las practican, por otra parte, también se hicieron con la intención de fomentar la actividad física no solo en la escuela sino también en casa, motivando a los padres de familia a unirse a esta causa haciendo que tomen conciencia con los cuestionarios que se les realizó en las sesiones. En muchos casos los niños están abiertos a realizar estas actividades, pero los padres no los alientan a esto.

3.2.1 Modalidad

En este apartado se tomaron distintas sesiones que se trabajaron con los alumnos para poder cumplir con los propósitos planteados de manera presencial. Este fue un taller diseñado para motivar a los alumnos a no dejar de hacer este tipo de actividades o algún deporte, el taller fue evolucionando rápidamente gracias a los alumnos y su excelente participación, puesto que no fue necesario tener un sistema riguroso con ellos simplemente, realizaron las actividades con gusto y con buena participación

3.2.2 Descripción de actividades

Las actividades propuestas para los niños fueron nuevas para ellos para así demostrar que algunas actividades nuevas pueden ser más divertidas que las que ya conocen y así promover que ellos realicen algunas de estas en casa con sus familiares o amigos.

Sesión 1

Platica sobre el sedentarismo respondiendo preguntas como ¿Qué es el sedentarismo?
¿Dónde se presenta el sedentarismo?

Algunas causas, en la plática de los alumnos del sedentarismo se observaron que algunos alumnos no sabían de la existencia de esta epidemia que se propaga con gran medida en todas las comunidades entendiendo así la importancia tan grande que tiene hacer actividades de educación física

1- Pies quietos

Se arroja al aire y se dice el nombre de un compañero que deberá atrapar el balón y decir quietos, lanzar el balón a otro y si lo toca se salva y el otro pierde. Es una actividad que ayuda a recordar juegos que en la actualidad se están perdiendo como lo es “stop”, gracias a esta actividad se observó que los alumnos solo necesitan actividades que sean innovadoras presentando así un gran entusiasmo al realizarlas e intentando ser más competitivos.

2- Puente de papel

Cada alumno tendrá una hoja de papel y la tendrán que hacer como una cuchara para poder ir pasando una pelota de unicel. En esta actividad nos ayuda a demostrar que con poco material y en cualquier lugar se pueden realizar este tipo de actividades, no solo en la escuela, además que en al principio es complicada y obliga a los alumnos a crear diferentes estrategias para no perder.

3- Globo loco

Cada participante se ata dos globos en los tobillos. Se reparte a los jugadores de los dos equipos por todo el campo y a la señal todos los jugadores intentaran explotar los globos del equipo contrario en esta actividad los alumnos tuvieron que idear un plan para poder explotar sin que les explotarán los suyos es una actividad donde vemos que se puede realizar con la familia siendo muy divertida y competitiva teniendo algún premio al último y un reto al perdedor

Sesión 2

1. Introducción al taller

Salimos se sentaron para escuchar indicaciones, algunos niños no estaban muy familiarizados con las definiciones de este tema y por consiguiente no tenían un conocimiento de lo que podría causar el sedentarismo en algunos casos los alumnos confundían el sedentarismo con el tiempo recreativo.

2. Atrapadas de zona

En esta sesión se hicieron las actividades de atrapadas de zona y puente de aros. Estas actividades se realizaron de manera exitosa como se tomaron en un tiempo destinado a poder realizar actividades más rigurosas, al principio muchos querían hacerlo solos, pero cuando veían que no avanzaban se empezaron a estresar y tuve que decirles que tenían que hacer una estrategia.

3. Puente de aros

Se hacen equipos, a cada equipo se les da 3 aros posteriormente tendrán que ir pasando sin tocar afuera de los aros todo el equipo si lo llegan hacer tienen que regresar hasta el inicio estas dos actividades se volvieron una de sus favoritas tanto que en algunas ocasiones las realizaron en casa con familia y me pedían volverlas hacer

4. María de la paz

Está a sido una de las mejores actividades de cierre que eh realizado pues, así como perdían me permitía ir acomodándolos para poder irnos a su salón además que no es una actividad rigurosa.

Sesión 3

1. Cuestionarios

Se les hicieron preguntas que tenían que ver con el taller como ¿Qué esperaban de este taller? ¿Cómo mejoraría tener una vida ms activa? Y demás. En esta sesión se pretendió dar un análisis previo de lo que se estaba haciendo con este taller para poder mejorar sus vidas posteriormente se realizó una adecuación morfofuncional para comenzar a hacer las actividades.

2. Pañuelo por detrás

Con las actividades de pañuelo por detrás y las cuatro esquinas estas actividades individuales sirvieron para saber que niños hacían las actividades, aunque no estuvieran junto a sus amigos

y me sorprendió pues muchos demostraron un mejoramiento en cuanto sus habilidades motrices y su actitud, aun les faltaba, pero lo realizaron mejor.

3. Cuatro esquinas

En la última actividad intente hacer lo de la clase anterior en donde quien iba perdiendo, pero ahora los que salían tenían que ayudar a los demás para que no estuvieran sin hacer nada se enfrentaban entre cuatro y el ganador se quedaba los demás iban saliendo.

Sesión 4

1. Mundo sedentario

- ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?
- ¿Qué tan riesgoso es tener una enfermedad cardiovascular?
- ¿Cómo tener una alimentación sana?

En esta actividad abordamos algunas dudas antes de empezar la clase, algunas fueron cuales eran algunas enfermedades cardiovasculares, cosas que realizaban en casa que desarrollaban aún más el sedentarismo las consecuencias de tener ese tipo de enfermedades y de igual forma la importancia de tener una buena alimentación.

2. Mi vida

- ¿Qué es lo sedentario que hacen?
- ¿Qué hacen que no sea sedentario?
- ¿realizan actividades en familia?

Iniciando esta actividad consistía en que los alumnos tenían una pelota decir que era lo que realizaban en casa que era y no era sedentario, dándome cuenta de que hacen muchas más cosas sedentarias que otra cosa había alumnos que les costaba decir alguna actividad no sedentaria.

Por otra parte, se les pedía que dijeran si hacían alguna actividad familiar o no.

3. Cruza el rio

Se mantienen grupos de 6 personas y se le reparte 3 aros a cada uno. Mediante su ingenio tienen que descubrir la forma de llegar hasta la otra parte del campo sin salirse del aro. Se propuso esta actividad para que los alumnos que algunas actividades en conjunto se pueden realizar teniendo la misma importancia todo el grupo, no solo con material didáctico si no con distintas adaptaciones que se pueden usar como una caja o una hoja, se demuestra que las actividades hechas en clase se pueden hacer con su familia.

4. En donde está la bolita

Los niños se pondrán en fila sentados de espaldas a un compañero que estará parado igual de espaldas a ellos se contará hasta 10 y tendrá que voltear y averiguar quién tiene la pelota.

Esta actividad de cierre ayudo que los alumnos regresaran a la calma puesto que con la actividad anterior se mostraron muy efusivos y queriendo seguir con la competición entre grupos, es una actividad en donde deben observar su entorno y tener un mejor criterio para evaluar la situación.

Sesión 5

1. Cuestionarios a los padres

En estos cuestionarios se hicieron preguntas en tres tiempos que permitió graficar el cambio que hubo en tres etapas del confinamiento. En esta ocasión los niños se llevaron para su casa algunos cuestionarios para los padres de familia en donde encontrarían preguntas relacionadas con su salud, si hacían o no actividad antes, durante y después del confinamiento al igual que para los padres de familia conforme a estos se hicieron algunas graficas en donde se muestra como los alumnos fueron perdiendo esas actividades en donde se podían permitir un momento de interacción con los demás y la educación física.

2. Circuito inteligente

Se pondrán algunos obstáculos, pero estarán en movimiento impidiendo que los alumnos crucen En este circuito me pude dar un vistazo individual de los alumnos ya que como iban pasando los fui evaluando, desde sus habilidades motrices hasta sus estrategias en el juego mediante una rúbrica con distintos puntos a evaluar.

3. Bote pateado

Los alumnos tendrán que patear un bote uno ira por él y los demás se tendrán que esconder.

Esta actividad me ayudo a saber que tan relacionado están los alumnos con los juegos tradicionales puesto que muy pocos alumnos conocían este juego y los que lo conocían no sabían bien las reglas en este momento fueron cuando más me di cuenta de la falta de conocimientos sobre medios para combatir el sedentarismo

4. Puente de palos

En parejas tienen que transportar una pelota agarrando dos bastones primero si la pelota cae tendrán que regresar, después se hará con cuerdas. Para empezar a trabajar en parejas sin llegar a tocarse tuvieron que transportar una pelota mediante dos bastones pues aún existe la posibilidad de sufrir algún contagio y por ello se hace este tipo de actividades para demostrar no solo a los alumnos sino también a los maestros titulares y padres de familia que si se puede realizar actividad física en parejas sin llegar a agarrarse

Sesión 6

1. La tecnología

- Se habló sobre un punto fundamental para el sedentarismo en los niños que es el problema del siglo XXI que es el exceso del uso de la tecnología. Se encontró otro punto fundamental del sedentarismo y se les está informando algunos problemas que presentan gracias a estos medios, con esto no se trata de decir que la tecnología incluyendo celulares, tabletas, computadoras o televisores son malos, pero a gran medida pueden provocar un gran incremento en la inactividad física

2. Bandera robada

Los integrantes de cada conjunto deberán de pasar al campo rival y llegar hasta el área de la portería dentro de la misma no podrán ser atrapados y levantarán el pañuelo para ganar.

También de igual forma esta actividad permitió que los alumnos se familiaricen poco a poco con los deportes, en donde tienen que cruzar al otro lado de la cancha y realizar una actividad como lanzar, agarrar atrapar y demás

3. Carrera de vasos

Se harán equipos de 3 o 4 personas al otro extremo de la cancha habrá 5 vasos en cada equipo con una pelota de unicel tendrán que ir a dejar en el vaso 1 el que sigue en el vaso dos y así sucesivamente, con poco material e ingenio se pueden realizar estrategias de forma que su activación sea más divertida mostrando que realizar este tipo de actividades son más benéficas y diversidad que permanecer sentado viendo un televisor

4. Cuestionario al docente titular

El cuestionario para los padres fue una forma de reforzar el compromiso de los alumnos para realizar actividades en el aula junto con ellos, en las próximas actividades se pretende llevar información para proponer en clase confirmen su participación en este taller, de igual forma el cuestionario sirvió para saber si los maestros titulares se interesaron por la actividad física en sus alumnos

Sesión 7

1. Búsqueda del tesoro:

Una búsqueda del tesoro, también llamada caza del tesoro es un juego en el que los participantes tratan de encontrar objetos escondidos siguiendo una serie de pistas, ocultas en diferentes lugares. Los juegos de búsqueda del tesoro son una gran manera de pasar un buen rato con niños o no tan niños.

En esta actividad los alumnos tienen que formar grupos para poder realizar la búsqueda del tesoro se hizo de manera que los equipos estuvieran conformados por hombres y mujeres, las pistas eran fáciles y en algunas venían retos como un rompecabezas que lo tenían que armar para que supieran en donde estaba la siguiente pista.

Esta actividad se hizo con la intención de que los alumnos busquen diferentes alternativas de juego no solo ellos mismos, sino que también con amigos compañeros o familia puesto que la búsqueda del tesoro es una actividad sencilla que se puede jugar en cualquier lugar, posteriormente a los que ganaron se les otorgaba una caja con un premio que se repartiría con todos los demás y los que perdieron se les dio un premio de consolación. Al finalizar la actividad se les dio una plática de la importancia de hacer este tipo de actividades no solo por

el gozo sino también por evitar la inactividad física diciendo así que este tipo de actividades en conjunto son benéficas tanto al cuerpo como en la mente.

Sesión 8

1. Película del juego perfecto

En 1957 un grupo de niños de los barrios más pobres de Monterrey hacen realidad su sueño de jugar en la Liga Infantil de béisbol de Estados Unidos. En plena época de segregación racial, estos niños se convirtieron en héroes. En esta película se presentan muchas reflexiones que pueden hacer que los alumnos retomen como los son los valores, antivalores y enseña que el querer es poder puesto que esta película demuestra uno de los más grandes triunfos de México en el mundo ya que niños de tan solo 11 años que median menos de 1.30 centímetros se enfrentaban a niños estadounidenses de estatura de un metro con 60 centímetros demostrando así que con un trabajo en equipo y entrenamiento se puede lograr cualquier cosa.

Los niños en la película se notaron atentos y me preguntaban algunas cosas que no entendían y al final de esta les hice diferentes preguntas las cuales fueron las siguientes:

¿Qué valores notaste en la película?

¿Cuáles eran los antivalores más notables?

¿Cómo llegaron los niños hasta ese lugar?

¿Cómo fue que los niños lograron esa hazaña?

Y algunas otras posteriormente se les hizo la invitación a realizar nuevas actividades no solo realizar los deportes convencionales como lo son fútbol o básquetbol.

3.3 Resultados

Cuestionario antes del confinamiento para los niños

Pregunta 1 ¿Qué actividades realizabas antes del confinamiento?

Esta pregunta es un punto de partida en donde vamos a poder desarrollar un cotejo de que tan preparados están los alumnos, si tenían o no una vida sedentaria y en donde nos van a narrar el tipo de actividades que hacían con anterioridad.

Ejercicio: 9

Jugar: 1

Nada: 4

Pregunta 2 ¿Cuánto tiempo dedicabas a hacer actividad física?

Es importante recalcar que los alumnos no realizaban mucha actividad física, por ello no se consolida puesto que nos demuestra el rezago motriz que existía con anterioridad a causa no solo del confinamiento si no a la tecnología.

0-15 minutos: 5

16-30 minutos: 4

31-1 hora: 5

Pregunta 3 ¿Practicabas algún deporte? ¿Cuál?

En esta pregunta fue algo que nos ayudó a consolidar diferentes puntos de donde apoyarnos, contemplando que algunos alumnos ya tenían noción de los deportes creando así un desarrollo más eficiente de las actividades.

Básquetbol: 5

Fútbol: 4

Correr: 3

Nada: 2

Pregunta 4 ¿Qué tipos de alimentos consumías?

La alimentación es un punto fundamental que al parecer no tiene que ver con el sedentarismo, pero las consecuencias de tener una mala alimentación es el incremento de peso y no tener energía en el día para desarrollar algunas actividades de mayor peso motor como: correr, caminar largas distancias, brincar y hacer deporte.

Frutas y verduras: 6

Carnes: 6

Embutidos: 2

Pregunta 5 ¿En tu comunidad hay lugares recreativos, como: ¿parques, deportivos y demás?
Con esta pregunta vamos a tener en cuenta que para poder proponer actividades en casa también tienen que ser al aire libre y en ocasiones estos lugares se encuentran escasos.

Si: 9

No: 5

Pregunta 6 ¿La comunidad donde vives es segura?

Como lo vimos en la pregunta anterior es importante tener en cuenta el entorno donde se encuentran para que las actividades se realicen sin ninguna preocupación.

Si: 11

No: 3

Pregunta 7 ¿Hay familiares que tengan enfermedades cardiovasculares?

Es de suma importancia saber si los alumnos tienen descendencia o son propensos a presentar alguna enfermedad cardiovascular y así tener más cuidado.

Si: 6

No: 8

En este primer cuestionario para los niños se realizaron preguntas que ayudaron a saber el estilo de vida que llevaban antes del confinamiento, para saber si en su hogar les impartían algo con relación a la educación física, de esa manera saber si solo era por el confinamiento o también tenían que ver con otros aspectos, algo destacable fue el lugar donde viven si es seguro o no para saber hacer actividades.

Tabla: 6 Primer cuestionario para alumnos.

Pregunta	Porcentaje	Observaciones
¿Qué actividades realizabas antes del confinamiento?	Ejercicio: 9 Jugar: 1 Nada: 4	Esta pregunta fue un punto fundamental para saber si tenían o no una vida sedentaria con anterioridad
¿Cuánto tiempo dedicabas a hacer actividad física?	0-15 minutos: 5 16-30 minutos: 4 31-1 hora: 5	El alumno promedio realiza menos de media hora de ejercicio al día y es algo que quedo claro.
¿En tu comunidad hay lugares recreativos, como: ¿parques, deportivos y demás?	Si: 9 No: 5	Saber si los lugares recreativos están cerca de casa es un punto fundamental para motivar al alumno a realizar actividad física.
¿Hay familiares que tengan enfermedades cardiovasculares?	Si: 6 No: 8	De igual forma saber si los alumnos tienen herencia de este tipo de enfermedades.

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario durante el confinamiento para alumnos

Pregunta 1 ¿Cómo cambiaron tus actividades por el COVID?

En esta pregunta nos vamos dando una idea de cómo fue cambiando el estilo de vida de los alumnos en cuanto sus actividades realizadas en su vida cotidiana algunos confirman lo que hemos estado diciendo de que muchos no hacían alguna actividad.

Mucho: 14

Nada: 0

Pregunta 2 ¿En qué cambio tu alimentación?

Como ya sabemos la alimentación es un factor muy importante para erradicar el sedentarismo en los niños porque un niño mal alimentado no es capaz de realizar actividad física.

Mucho: 7

Poco: 7

Pregunta 3 Explica cómo es tu dinámica en el día

Saber la dinámica de los alumnos nos ayuda para saber si pueden o no realizar actividad física en casa, saber si tienen el tiempo y el espacio en donde realizarlas.

Sedentaria: 5

No sedentaria: 9

Pregunta 4 ¿Seguías haciendo tus actividades recreativas con tu familia?

El apoyo familiar para un niño representa el porcentaje más alto para que un niño se interese en una actividad, si el alumno no tiene apoyo será más difícil que la realice.

No: 6

Si: 8

Pregunta 5 ¿Cuánto tiempo dedicabas a la tecnología?

La tecnología es otro factor importante en el sedentarismo porque en esta pregunta se observó que los alumnos pueden pasar más de 5 horas enfrente de una pantalla.

0-59 minutos: 4

1-1:59 horas: 2

2 horas o más: 8

Pregunta 6 ¿Cuánto tiempo dedicabas a realizar actividad física?

Saber cómo modifico el hacer actividad física puede ayudar a entender el descenso motriz en los alumnos.

0 a 15 minutos: 5

16 a 30 minutos: 5

31 a 1 hora: 4

Pregunta 7 ¿Tu familia seguía realizando actividad física?

Como se decía en preguntas anteriores es importante que la cultura de hacer actividad física venga desde casa para que el alumno se interese en realizarla.

Si: 7

No: 7

Cuestionario durante del confinamiento para los niños

Partiendo del primer cuestionario en este me interesaba saber cómo fue el cambio de tener una vida en donde podíamos salir y hacer actividades a una vida más quieta con más inactividad física, en algunos casos se podían seguir haciendo, pero en otros casos era casi imposible ya fuera por los espacios o por no querer realizarlas, puesto como sabemos los niños son un reflejo de su casa.

Tabla 7 Segundo cuestionario para alumnos

Pregunta	Porcentaje	Observaciones
¿Cómo cambiaron tus actividades por el COVID?	Mucho: 14 Nada: 0	Saber si se modificó la vida de los alumnos durante el confinamiento es lo primordial en este taller
¿Cuánto tiempo dedicabas a la tecnología?	0-59 minutos: 4 1-1:59 horas: 2 2 horas o más: 8	El alumno tiende a dedicar mas tiempo a la tecnología que a otras cosas mas importantes
¿Cuánto tiempo dedicabas a realizar actividad física?	0 a 15 minutos: 5 16 a 30 minutos: 5 31 a 1 hora: 4	Esta pregunta fue como comparativa para saber si no realizan actividad física porque no pueden o por estar en la tecnología

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario después del confinamiento alumnos

Pregunta 1 ¿Has realizado actividad física últimamente?

Esta pregunta es un seguimiento de si los alumnos después del confinamiento si seguían realizando actividad física o si los alumnos dejaron de hacer por completo sus actividades.

Si: 2

No: 12

Pregunta 2 ¿En qué estado se encuentran los lugares recreativos de tu localidad?

En el primer apartado dijimos sobre la importancia de estos lugares y si se encuentran en mal estado es imposible ocuparlos porque pueden lastimarse con algún defecto que tengan.

Mal estado: 5

Buen estado: 9

Pregunta 3 ¿Crees que el confinamiento por COVID cambio tu estilo de vida?

Aquí nos dimos cuenta de cómo se modificó la vida de los alumnos y se volvieron más inactivos a causa de estar encerrado en casa sin algún promotor que ayudara a cumplir ese rezago.

Si: 12

No: 2

Pregunta 4 ¿Cómo has superado el sedentarismo?

En esta pregunta no se consolido porque algunos alumnos aún no saben bien cómo evitar el sedentarismo y solo proponen actividades comunes que en algún momento los va a aburrir.

Ejercicio: 7

Juegos: 5

Nada: 2

Pregunta 5 ¿Has vuelto a realizar las actividades familiares de antes?

Un aspecto importante para los alumnos como ya lo vimos anteriormente es tener a alguien que pueda realizar las actividades con ellos y que los guie y así saber si los alumnos volvieron a hacer esas actividades.

Si: 8

No: 6

Pregunta 6 ¿Cómo es tu alimentación ahora?

La evolución de la alimentación que hubo en este confinamiento es muy preocupante porque los padres no ponen ese ejemplo de comer bien en casa y con el taller al igual que se combatirán las enfermedades se les dará una guía de como comer saludable.

Buena: 11

Mala: 3

Pregunta 7 ¿Estas consientes del sedentarismo, sus causas y sus consecuencias?

Con las clases anteriores se les han dado algunos aspectos sobre esto y los alumnos deben de tener ese concepto en mente y saber lo que puede ocasionar.

Si: 11

No: 3

Pregunta 8 ¿Algún familiar se contagió o hubo un deceso?

Esta pregunta es importante pero no consolida puesto que, si es un factor importante para no realizar actividad física, pero de igual forma tendría que realizarla porque está en riesgo su salud.

Si: 3

No: 11

Pregunta 9 ¿Qué propones hacer para poder erradicar el sedentarismo?

Como lo expuse anteriormente los alumnos no saben aún como es la mejor manera de combatir el sedentarismo por eso no está consolidada.

Ejercicio: 4

Juego: 5

Nada: 5

Pregunta 10 ¿Cómo es tu estado de salud, presentaste una enfermedad cardiovascular o presentas?

Esta es una de las preguntas con más relevancia puesto que el saber el estado de salud que se encuentran los alumnos nos permite idear estrategias que puedan realizar en casa o en la escuela y así saber que trabajar en el taller y que no.

Buena: 10

Regular: 3

Mala: 1

Cuestionario después del confinamiento para los niños

Así mismo por último para los niños era importante saber cómo fueron evitando esa inactividad, si ellos hicieron algo por realizar actividades, también como se encontraban de salud, o sus familiares, como ellos ya sabían del sedentarismo también les pregunte sobre que era causas y consecuencias pues el sedentarismo al ser una epidemia en el Siglo XXI y es importante saber todo sobre este.

Tabla 8 Tercer cuestionario para alumnos

Pregunta	Porcentaje	Observación
¿Has realizado actividad física últimamente?	Si: 2 No: 12	En ese momento era importante saber si los alumnos venían con algún avance o no
¿Cómo has superado el sedentarismo?	Ejercicio: 7 Juegos: 5 Nada: 2	Esta pregunta ayuda a conocer las ideas que tenían los alumnos sobre el sedentarismo y como evitarlo
¿Estas consientes del sedentarismo, sus causas y sus consecuencias?	Si: 11 No: 3	Si los alumnos tienen una idea de lo que es el sedentarismo y lo causa, eso ayudará a que se mantengan mas activos
¿Cómo es tu estado de salud, presentaste una enfermedad cardiovascular o presentas?	Buena: 10 Regular: 3 Mala: 1	En este punto es importante saber el estado de salud de los niños y si es posible que realicen actividad física y así poder llevar a cabo el taller sin ningún problema, para realizar juegos o deportes mas complejos

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario antes del confinamiento para padres de familia

Pregunta 1 ¿Qué tipo de actividades realizaba antes del COVID?

La pregunta es muy simple, pero saber si los padres tienen esa iniciativa de proponer actividades y que ellos mismos las realicen para dar un ejemplo de que se puede realizar actividad física en casa.

Actividades productivas: 10

Actividades no productivas: 4

Pregunta 2 ¿Antes del confinamiento considera que si su vida era sedentaria?

Para poder desarrollar actividades en casa tenemos que tener en cuenta la vida de los padres o tutores, considerando si su vida era inactiva o si era activo.

Si: 4

No: 10

Pregunta 3 ¿Utiliza los lugares recreativos de tu localidad como parques deportivos etc.?

Los lugares recreativos son un punto fundamental para que los niños se interesen en realizar alguna actividad y así proponer algunas actividades en familia en algún lugar de los que se están hablando, así considerando al taller no solo en la escuela.

Si: 6

No: 2

A veces: 6

Pregunta 4 ¿Cómo fomenta la actividad física en su hijo o hija?

Al no saber cómo fomentar la actividad física en los alumnos los padres pueden perjudicar su desarrollo motriz por eso es importante tener en cuenta el tipo de actividades que puedan realizar.

Ejercicio y deporte: 13

Nada: 1

Pregunta 5 ¿Cree que el confinamiento sea un factor para no realizar actividad física y por qué?

Al considerarlo como un factor importante para no tener una vida activa entramos en un conflicto puesto que es un índice de que algunos padres o tutores no tienen algún conocimiento de que hacer en estos casos.

Si: 9

No: 5

Pregunta 6 ¿Usted padecía alguna enfermedad cardiovascular?

Al padecer el padre o madre una enfermedad algunos alumnos pueden heredar las enfermedades o el metabolismo de los padres, considerando esto entendemos que a esas personas se les es más difícil realizar actividad física en casa.

Si: 2

No: 12

Pregunta 7 ¿Cómo era su alimentación y la de su familia?

Si anteriormente su comida era mala con el cambio del confinamiento fue empeorando más si en cambio algunas madres de familia tenían una buena alimentación y de igual forma cambio, no solo para mal, sino que también para bien al no poder comprar afuera de casa.

Buena: 6

Normal: 6

Mala: 2

Cuestionario antes del confinamiento para los padres de familia

En el primer cuestionario para los padres me intereso saber si ellos realizaban actividad física o también tenían una vida sedentaria en algunos casos no concordaban lo que ellos decían con lo que decían los niños por eso en una clase platiqué con los alumnos y pedí que fueran sinceros y en efecto muchos padres mentían pues era evidente que muchos alumnos se encontraban con muchos problemas motrices.

Tabla 9 Primer cuestionario para padres

Pregunta	Porcentaje	Observación
¿Antes del confinamiento considera que si su vida era sedentaria?	Si: 4 No: 10	El realizar actividades físicas viene desde casa pero si al padre de familia no le interesa tanto al niño le dará igual
¿Cómo fomenta la actividad física en su hijo o hija?	Ejercicio y deporte: 13 Nada: 1	Se tiene que saber como es que desde casa se inicia ese entusiasmo por la educación física
¿Usted padecía alguna enfermedad cardiovascular?		Esta pregunta crea conciencia de cuantos alumnos son propensos a estas enfermedades

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario durante el confinamiento para los padres de familia

Pregunta 1 ¿Cómo cambiaron su estilo de vida?

En esta pregunta no se consolida gracias a que algunos se centraron en contestar en los aspectos de socializar y trabajo, dejando de otro lado las actividades físicas.

Para bien: 3

Para mal: 11

Pregunta 2 ¿Perjudico en sus actividades diarias?

Algunas actividades que se modificaron fueron deberes, en los niños fue asistir a la escuela los padres al trabajo y en algunos casos había padres que si propusieron algunas actividades para los alumnos.

Si: 9

Poco: 5

No: 0

Pregunta 3 ¿En el confinamiento realizaba alguna actividad física?

Respecto a esta pregunta algunos padres confirmaron que no realizaban actividad física otros que a veces y otros que si con esto nos permite saber si los alumnos regresaron totalmente sin realizar nada o si los padres si se preocuparon en este aspecto.

Si: 7

No: 7

Pregunta 4 ¿En algún momento sintió algún incremento en su peso?

El mayor número de padres confirmaron algún incremento en su peso, aunque algunos no, no se puede dejar atrás este dato tan importante puesto que esos padres deben de tener esa cultura de realizar actividad física.

Si: 8

No: 6

Pregunta 5 ¿Hizo algún aporte a su familia para que su vida no fuera sedentaria durante el confinamiento? ¿Qué hizo?

En este caso se consolida gracias a que los padres si pusieron algunas actividades que ayudan a disminuir la inactividad física, aunque son actividades que no son muy adecuadas hicieron que los alumnos retomaran algunas habilidades y la minoría de padres no hicieron nada respecto a este problema.

Si: 10

No: 4

Pregunta 6 ¿Sabe cómo perjudico el sedentarismo en su cuerpo?

La mayor parte de personas no saben cómo afecto el sedentarismo, solo algunos en su peso, pero no saben sobre la perdida de habilidades algunas otras enfermedades cardiovasculares y demás por lo anterior considero que no solo los alumnos deben de conocer de estos aportes, sino que también los padres de familia deben de saber respecto a la epidemia del siglo.

Si: 4

No. 10

Pregunta 7 ¿Cuánto tiempo dedicaba a realizar actividad física?

En esta pregunta es algo alarmante puesto que los padres de familia deberían realizar más actividad física y los números que tenemos es de que la mayoría realiza menos de 15 minutos al día solo la minoría realiza más de una hora, como en la pregunta anterior los padres deben de conocer las distintas alternativas.

0 a 15 minutos: 6

16 a 30 minutos: 5

31min a 1 hora: 3

Cuestionario durante el confinamiento para los padres de familia

En este segundo vistazo de los padres pregunte sobre si en algún caso, ellos intentaron cambiar este aspecto para que sus niños no tuvieran problemas de obesidad o alguna otra enfermedad a causa del sedentarismo, al igual que los niños pregunte si sabían que era el sedentarismo y como perjudicaba en su cuerpo y en su día a día en muchas ocasiones los padres solo sabían lo mínimo.

Tabla 10 Segundo cuestionario para los padres

Pregunta	Porcentaje	Observación
¿Cómo cambiaron su estilo de vida?	Para bien: 3 Para mal: 11	Se tiene que averiguar como si la vida de las personas cambio para bien o para mal no solo para la educación física si no que también en lo familiar
¿Perjudico en sus actividades diarias?	Si: 9 Poco: 5 No: 0	En algunos casos si perjudico se puede retomar, pero si no cambio nada significa que su vida anterior no era muy activa
¿En el confinamiento realizaba alguna actividad física?	Si: 7 No: 7	Aquí se puede observar que algunos padres siguieron

		realizando actividades aun estuviera el confinamiento por lo menos el 50%. Aun así fuera poco tiempo
--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario después del confinamiento para los padres de familia

Pregunta 1 ¿Cree que ya se pueda realizar actividad física sin problemas?

La mayor parte de los padres considera que los alumnos ya pueden realizar actividad física puesto que es una necesidad en la etapa que están los alumnos, otros padres no consideran tan importante la educación física y aun no quieren que sus hijos realicen actividades, para esto se tiene que hablar con los padres y llegar a un acuerdo para que la puedan hacer en casa.

Si: 12

No: 2

Pregunta 2 ¿Los lugares recreativos están en buenas condiciones?

En esta pregunta se dividen los padres la mitad dice que están en buenas condiciones y la otra en malas condiciones, como no se cuenta con muchos lugares para realizar actividades tendrán que hacer en casa.

Si: 7

No: 7

Pregunta 3 ¿Cómo es tu alimentación ahora?

La mayor parte de padres contestaron que era buena y otros confirmaban que era mala, al tener una mala alimentación y no realizar actividad física son aún más propensos a tener una enfermedad cardiovascular, se propone que los alumnos tengan por lo menos una comida al día que sea más saludable.

Buena: 6

Mala: 4

Normal: 4

Pregunta 4 ¿Le gustaría saber más sobre el sedentarismo y sus consecuencias?

Todos los padres se interesan por este tema, en algunas actividades que se propondrán para hacerlas en casa tendrán que escribir cual fue su experiencia y saber si, pueden realizar más actividades así.

Si: 14

No: 0

Pregunta 5 ¿Sabe cómo evitar una vida sedentaria?

Muchos padres confirman saber cómo no tener una vida sedentaria, aunque no para los alumnos ya que para que los alumnos tengan una mejor actividad y una mejor experiencia tiene que estar relacionadas con otros aspectos no solo de deporte y ejercicios.

Si: 11

No: 3

Pregunta 6 ¿últimamente ha promovido la actividad física en su hogar?

Últimamente los padres se han interesado más en la actividad física y han propuesto y promovido la activación es un gran avance puesto que ayuda a que se tenga el apoyo de los padres y saber que las actividades se podrán realizar y que los alumnos estarán más preparados para actividades más difíciles.

Si: 9

No: 5

Pregunta 6 ¿Su hijo es apto para realizar cualquier actividad física que ayude a prevenir el sedentarismo y con ello una enfermedad cardiovascular?

Todos confirman que sus hijos son aptos para realizar actividades y están de acuerdo con el taller que se llevara a cabo teniendo así otro punto a favor de que las actividades del taller sean exitosas en la escuela en casa y así mandar un mensaje a los padres.

Si: 14

No: 0

Cuestionario después del confinamiento para los padres de familia

Por último me interesaba saber si los niños podían o no realizar actividad física en muchos casos los padres dijeron que sí, pero en otros creen que aún no es tiempo pues hay la posibilidad de que aún se puedan contagiar, pero se les explico que se llevan medidas de seguridad como lavarse las manos y se sanitizan al término de cada clase, también era importante saber si los padres ahora después del confinamiento hacían algo para evitar esta pérdida de motricidad y aún peor las enfermedades que causa el sedentarismo.

Tabla 11 Tercer cuestionario para padres

Pregunta	Porcentaje	Observación
¿Le gustaría saber más sobre el sedentarismo y sus consecuencias?	Si: 14 No: 0	El sedentarismo es un tema importante para todos y si los padres se interesan en saber mas para poder enseñar a sus hijos esta perfecto
¿Últimamente ha promovido la actividad física en su hogar?	Si: 9 No: 5	Gracias a esta pregunta se pudo corroborar si los niños en verdad contestaron honestamente pues algunos padres colocaron que nadie de su hogar lo hacia
¿Su hijo es apto para realizar cualquier actividad física que ayude a prevenir el sedentarismo y con ello una enfermedad cardiovascular?		Se pude observar que todos los padres de familia aceptaron que sus hijos podían realizar actividad física y así evitar el sedentarismo

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12 Cuestionario para docente titular

Pregunta	Observación
¿Qué tan sedentarios son los alumnos?	En el caso de la maestra titular considera que son muy sedentarios gracias a la tecnología que se les facilita a los alumnos a sus edades tempranas, este es otro aspecto que tiene mucho peso en el sedentarismo ya que pasan muchas horas detrás de una pantalla
¿Conoce cuáles son las pausas activas? ¿las ha realizado?	Las conoce y las ha realizado, de igual forma se dará a conocer como es una pausa activa como es mejor realizarlas y mantener a los niños despiertos y activos
¿Considera importante trabajar en contra del sedentarismo?	Considera muy importante estar en contra del sedentarismo pues es una epidemia que se propaga cada vez más y es muy peligrosa si llega a desarrollar distintas enfermedades y en otros casos la muerte
¿Algún alumno presenta alguna enfermedad cardiovascular?	Ningún alumno presenta enfermedades, pero si tienen un poco de sobrepeso aun que son de los que tienen más actitud a la hora de realizar las actividades
¿Su vida es sedentaria?	En este caso la vida de la maestra no es sedentaria y promueve la educación en el salón con distintas actividades para los alumnos y así servir de apoyo para que en todo momento sigan realizando actividades
¿Cómo promueve la actividad física en su hogar?	Como los integrantes de su familia son más grandes pueden realizar distintas actividades anaeróbicas y ya no solo aeróbicas como ir al gimnasio o practicar algún deporte en particular
¿Por qué hay sedentarismo en los niños?	Por la falta de cultura motriz de las familias, puesto que los niños tienen solo 15 minutos diarios para realizar actividad física aparte de las clases, de igual forma el confinamiento ayuda a que las actividades hayan disminuido en gran cantidad y la tecnología
¿Cuáles son algunos factores por los que existe el sedentarismo?	El confinamiento, la tecnología y la alimentación ya que son medios donde en uno no se podría salir el segundo como distracción y el tercero una forma de no tener mucha energía y presentar alguna enfermedad

En este apartado se coloca el cuestionario para la maestra titular al no tener una respuesta rápida de los padres se hizo este cuestionario en donde podemos ver que tan mal regresaron los alumnos hablando motrizmente y hubieron varios puntos en donde se puede observar que los alumnos regresaron muy mal incluso se notaba hasta en su forma de caminar y de hacer las tareas en clase, también había preguntas para saber lo que hacía para que los niños no estuvieran todo el día sentados y su respuesta fue con pausas activas

Tabla 13 Cuestionario para promotor de salud

Pregunta	Observación
¿Cómo ha promovido la actividad física en la escuela y en la casa?	En esta pregunta encontramos que con base a las sesiones de educación física es en la escuela donde se les motiva a la práctica de la actividad física y de igual manera es un apoyo para iniciarla en los hogares, se consolida gracias a que el promotor dio un pequeño aporte para empezar a llevar a casa estas actividades
¿Conoce que es el sedentarismo, causas y consecuencias?	Gracias a la pregunta encontramos un aporte donde el profesor nos narra que es el sedentarismo para él y todo lo que conlleva este diciendo que el sedentarismo es aquella actividad donde no existe un gasto de energía la cual ayuda a desarrollar enfermedades, sobre peso y demás
¿Tiene una vida sedentaria?	Al parecer el promotor de educación física no tiene una vida sedentaria debido a que procura realizar ejercicio los fines de semana y actividades entre semana, dotando así a su cuerpo mínimo 30 minutos al día
¿Cómo modifico el confinamiento su trabajo con los alumnos?	Gracias a la pregunta observamos que hubo un cambio muy notorio en el trabajo con los alumnos, en donde ya no se podía interactuar con ellos y las clases debían de ser desde casa, mostrando así que las clases en línea no eran las adecuadas para los alumnos
¿cree que los niños sufrieron cambios notorios en su peso?	Al saber la opinión del maestro de educación física sobre el peso que presentan los alumnos regresando del confinamiento encontramos que se comprueba lo que hemos venido diciendo de un aumento excesivo en el sedentarismo, abarcando desde las enfermedades, el sobre peso, la perdida de habilidades motrices y demás
¿Conoce de algún caso en que los niños presenten una enfermedad cardiovascular?	Se desonce de si algún alumno presenta enfermedades cardiovasculares, pero por eso es de suma importancia informarnos con el historial clínico de cada alumno
¿Considera importante la educación física para la erradicación del sedentarismo?	Es de suma importancia la educación física puesto que es un medio donde se va a motivar a los alumnos a emprender el viaje de la actividad física en sus hogares

Al final de todo con la ayuda del promotor de educación física puede saber en qué estado estaban los niños y menciono que solo muy pocos se conectaban en las clases virtuales y que algunos al regresar tenían severos problemas motrices y que necesitaban despertar más pues para ellos era muy difícil llevar a cabo una sesión completa de educación física.

Conclusiones capítulo 3

En este último capítulo se observan los cambios que sucedieron en los alumnos hablando motivadamente de igual forma se hace un concentrado de las sesiones que se impartieron para saber cómo ayudaron a los alumnos si funcionaron o no y si es posible volver a realizarlas con los demás grupos,

Posteriormente se habla de donde como y porque salieron esas sesiones se explica que es por la pérdida de los juegos tradicionales en los niños menores de 12 años.

Por último, se hacen los resultados de los cuestionarios que se hicieron en diferentes tiempos a de más de incluir el de la maestra y del promotor en este apartado es de donde más nos ayudamos para poder crear las sesiones pues algunos padres aun no estaban de acuerdo con que sus hijos realizaran actividades de educación física aun que se les explico que es de suma importancia, tan importante como las demás materias pues de esto depende tener un buen habito para que tengan una mejor vida

En estos cuestionarios se hace un análisis profundo en cada pregunta para poder tener un panorama más grande a demás así poder llevar un seguimiento de la evolución y modificación en las vidas de los estudiantes.

CONSIDERACIONES FINALES

Este trabajo es un apoyo para los niños puesto que nos haría entender como el sedentarismo modifica tanto nuestro estilo de vida que en algún momento de nuestras vidas nos va a perjudicar como lo sentimos en este confinamiento gracias al COVID-19.

Se comenzó a identificar el nivel de sedentarismo en los niños de la Primaria Cuauhtémoc y si tenían alguna enfermedad relacionada a este, con ayuda de cuestionarios a de más que al inicio se les tomo su peso y su talla, en algunos casos hay niños que no llevan un estilo de vida muy saludable, porque no realizan actividad física o por su mala alimentación, de igual forma se le propuso a la maestra titular que los niños llevaran por lo menos una comida saludable a la semana aunque no fuera muy grande podía ser una fruta o verduras.

Siguiendo así con saber cuál es el origen de las enfermedades que causa el sedentarismo, estas son enfermedades cardiovasculares, trastornos alimenticios y también diabetes estas son muy peligrosas en el capítulo dos se puede observar cuales son y en el capítulo tres se relata cómo es que los niños se asocian con ellas puesto que muchos pensaban que no eran enfermedades de cuidado por ejemplo en la alimentación algunos niños de hoy en día comen mucho y en ocasiones no es por que tengan hambre si no que recae en un momento de depresión lo cual su cuerpo los obliga a hacer algo para distraer ese sentimiento, este problema es uno de los peores porque sin darse cuenta muchos niños terminan con obesidad y peor aún diabetes porque los alimentos que consumen son altos en grasas en esta parte en las sesiones cuando al inicio hacíamos una plática sobre el tema los alumnos decían cosas que han vivido en el confinamiento desde no salir de su casa hasta perdidas de un familiar.

Como se trató de erradicar el sedentarismo en los niños fue proponiendo distintas actividades que podían realizar desde casa con su familia en donde pudieran convivir con los demás y siempre estuvieran con gozo a de más que sirvió mucho hacerles saber lo que podría ocurrir si el sedentarismo es el que predomina en la vida diaria, al inicio de las sesiones normales no se notaban competentes para las actividades y muchos se cansaban demasiado

al igual al hablar con el profesor titular se observó que los niños regresaron con un rezago motriz enorme que se notaba desde la manera de caminar de los niños, también en la escritura posteriormente cuando se comenzaron las clases del taller muchos niños al inicio solo participaban muy poco y para que disfrutaran más de las sesiones y no se sintieran agobiados los hacía que ellos tomaran la iniciativa o hablaba con ellos al término de la clase haciéndolos saber que si participaban no pasaba nada al contrario, por otro lado en el taller de igual forma se consideraron actividades que pudieran hacer todos y que no fueran estresantes para ellos al contrario y para que quisieran realizarlo una vez más cada que estaban más eufóricos paraba la actividad para que la educación física la relacionen con algo bueno y que disfrutan.

Por último, el taller hizo que los alumnos crearan más hábitos de salud los culés se les daba la tarea que cada fin de semana hicieran algo ellos solos o con compañía de un compañero o familiar, el hábito de realizar actividad física es algo difícil de lograr puesto que en algunos casos los niños optan por perderse en la tecnología (celulares, tabletas, pantallas y demás). Pero esto no es imposible, como en casa no podía ver si lo realizaban o no tenía que ver quien mentía y quien decía la verdad, en los niños es fácil ver cuando mienten pues copian lo de anterior niño o se traban al hablar, para los que no hacían actividad en casa no recibían un castigo solo se les decía "a mí me pueden mentir, pero a ustedes no, saben los que hacen y lo que no" esta oración se les dio porque no usa palabras fuertes y hace que el niño reflexione

Se atendieron todos los objetivos puesto que los alumnos pusieron de su parte, fue un grupo muy competitivo y hábil que realizaba las cosas como se les pedían, cada uno tuvo un mejoramiento notorio tanto que podía entender de inmediato las técnicas que se necesitaban en cada sesión.

Por otra parte, como lo plantea la ONU en el 2020 algunos de los beneficios que tiene el hacer actividad física con regularidad

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física

Un punto que resalta es el abordaje metodológico que se uso en esta tesis que fue fenomenología, esta es una postura filosófica que esta basada en la investigación, cubre las ciencias sociales y también la salud por este último se escogió puesto que lo que se intenta en este taller es mejorar la salud de los niños. De igual forma ayudo a poder investigar algunos rasgos que al inicio no se tenia previstos, los cuales fueron distintas enfermedades y trastornos que ocasiona el sedentarismo, como diabetes, trastornos alimenticios, perdida de funciones motoras entre otras. Además, permitió además de investigar, observar expresiones, experiencias, emociones, razonamiento y percibir el desarrollo de los alumnos.

En el último capítulo fue donde se desglosan todos mis resultados en donde vemos que tanto me ayudaron mis cuestionarios y la importancia de hacerlos en tres tiempos tomando de referencia su vida normal antes del confinamiento y seguir durante y después del mismo, al igual se observan las tablas en donde el niño fue evaluado podemos notar que en cada sesión hubo un incremento desde la primera sesión.

Algo que si se mantuvo en mente fue la enseñanza que se le queda a los alumnos puesto que algunos a la última sesión habían mejorado muchísimo por lo mismo los motivo a seguir con algo mas incluso algunos hablaron con sus padres para poder asistir algún centro deportivo.

Claro que en este taller no todo fue perfecto, hubieron algunos errores que ayudaron a mejorar, en algunas sesiones se tenía que modificar o innovar una actividad ya fuera por el material o por las situaciones que se encontraban, esos mismos errores también ayudo para saber si los alumnos crecían motrizmente hablando o seguían igual, en algunos casos se notó de inmediato pero en otros fueron más con tiempo.

Si pudiera repetir el taller intentaría cometer menos errores, por supuesto que son diferentes alumnos, pero todos comparten un mismo punto y es que a todo les gusta salir a educación física. Este taller mejoraría demasiado y si se hiciera con demás alumnos es seguro que muchos dejarían de ser sedentarios o por lo menos se disminuiría ese alto porcentaje de niños con problemas cardiovasculares.

Referencias

- Barceló, Bossio, (2006). Módulo Obesidad Infantil. España: Aiepi.
- Blázquez Sanchez Domingo. (2019). Obesidad y sedentarismo infantil ¿Qué hacemos?. Mexico : Nuria Domedel
- Lunes Beck. (2018). Sedentarismo y salud . 7 de marzo del 2022, de Madrid y salud Sitio web: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad 2015. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid
- Miraflores Gómez Emilio,. (2016). Actividad Física y Salud de 3 a 6 años Guía para docentes de Educación Infantil. España : NIPO.
- OMS. Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra, 2002. http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. OMS Manual para la elaboración de directrices, 2.a edición. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2014.
- Padial Espinosa Mónica. (2010). Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico Análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza. España : Europena
- Pérez Diana. (2020). Más sedentarios y más obesos los niños en esta cuarentena. 9 de marzo del 2022, de El tiempo Sitio web: <https://www.eltiempo.com/salud/cuarentena-consejos-para-que-los-ninos-no-se-vuelvan-sedentarios-519802>
- Salguero Martínez, M. (2014). Hábitos saludables; para prevenir la obesidad el sobrepeso y el sedentarismo infantil. (Licenciado). Universitat de les Illes Balears .

Anexos

Anexo 1

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

- **Pies quietos.**
Se arroja la pelota al aire y se dice el nombre de un compañero que deberá atrapar el balón y decir “pies quietos”. Tras dar tres pasos, tirará a dar al que se quede más cerca, el cual luego lanzará la bola al aire diciendo otro nombre.
- **Puente de papel**
Cada alumno tendrá una hoja de papel y la tendrán que hacer como una cuchara para poder ir pasando una pelota de unicel hasta otro extremo se regresan si se cae la pelota
- **Globo loco**
Cada participante se ata 2 globos en los tobillos. Se reparten los jugadores de los dos equipos por todo el campo y a la señal todos los jugadores intentarán explotar los globos del equipo contrario. Gana el equipo que antes explote los globos del otro equipo.

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Logra realizar todos los movimientos propuestos por el profesor			2.5	
Se desplaza rápidamente y logra completarlo de manera adecuada			2.5	
Logra un buen manejo de los objetos			2.5	
Puede realizar una tarea, al mismo tiempo que piensa en una estrategia			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMRAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	7
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	7.5
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	7
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	8
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	8
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	7
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	6
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	7
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	----
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	-----
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	8
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	8
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	9
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	7.5
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	10
19	MORA MONTES MARYFER	8
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	9
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	8
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	8.5
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	-----
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	7
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	7
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	9
27	SORIA MEZA GEOVANI	8
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	6
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	9

Anexo 2

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

- **Atrapadas adentro y afuera, estas Atrapadas se harán dos equipos los cuales se pondrán adentro de una delimitacion y los otros afuera los de adentro tendrán que salir de las dos delimitaciones si los llegan agarrar perderán una vida de grupo si pierden 5 pierden el juego**
- **Cambian de rol y el que estaba adentro pasa hacia afuera**
- **Se hará con pelotas, solo se pueden tocar con las pelotas**
- **En esta actividad se tienen que poner en fila lanzar un aro y que caiga en otro compañero para que puedan ir avanzando**

Con una pelota se la van a ir pasando de forma que no caiga y pasando hacia delante de la fila

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Logra realizar todos los movimientos propuestos por el profesor			2.5	
Se desplaza rápidamente y logra completarlo de manera adecuada			2.5	
Logra un buen manejo de los objetos			2.5	
Puede realizar una tarea, al mismo tiempo que piensa en una estrategia			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMARAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	6
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	7
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	9
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	8
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	7.5
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	8
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	8
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	8
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	----
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	----
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	8.5
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	9
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	7
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	9.5
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	10
19	MORA MONTES MARYFER	7
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	8.5
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	7
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	8
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	----
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	6
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	6
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	8
27	SORIA MEZA GEOVANI	8
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	6
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	8.5

Anexo 3

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

- **Pies quietos.**
Se arroja la pelota al aire y se dice el nombre de un compañero que deberá atrapar el balón y decir “pies quietos”. Tras dar tres pasos, tirará a dar al que se quede más cerca, el cual luego lanzará la bola al aire diciendo otro nombre.
- **Puente de papel**
Cada alumno tendrá una hoja de papel y la tendrán que hacer como una cuchara para poder ir pasando una pelota de unicel hasta otro extremo se regresan si se cae la pelota
- **Globo loco**
Cada participante se ata 2 globos en los tobillos. Se reparten los jugadores de los dos equipos por todo el campo y a la señal todos los jugadores intentarán explotar los globos del equipo contrario. Gana el equipo que antes explote los globos del otro equipo.

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Logra realizar todos los movimientos propuestos por el profesor			2.5	
Se desplaza rápidamente y logra completarlo de manera adecuada			2.5	
Logra un buen manejo de los objetos			2.5	
Puede realizar una tarea, al mismo tiempo que piensa en una estrategia			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMRAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	9
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	7
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	6.5
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	7.5
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	9
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	7
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	8
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	7.5
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	----
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	-----
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	8.5
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	9
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	9
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	7.5
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	8
19	MORA MONTES MARYFER	7
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	10
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	7
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	7.5
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	7.5
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	8
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	8
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	7
27	SORIA MEZA GEOVANI	9
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	8
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	10

Anexo 4

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

- **Cruza el río**

Se mantienen grupos de 6 personas y se les reparte 3 aros a cada uno. Mediante su ingenio tienen que descubrir la forma de llegar hasta la otra parte del campo, como si de un río se tratase, pero únicamente pudiendo pisar dentro de los aros.

- **Pato pato ganso**

En esta actividad se pondrán en círculo uno de los alumnos tendrá que ir tocando a los demás en la cabeza cuando diga ganso ese alumno tendrá que levantarse y salir corriendo al lado contrario el que llegue al lugar será el ganado

- **En donde esta la bolita**

Los niños se pondrán en fila sentados de espaldas a un compañero que estará parado Al igual que los demás electoral espalda tendrá que contar hasta 10 los alumnos se pasan una pelota y tendrá que adivinar quien se quedó con la pelota y sólo tendrá 3 intentos

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Logra realizar todos los movimientos propuestos por el profesor			2.5	
Se desplaza rápidamente y logra completarlo de manera adecuada			2.5	
Logra mantener un ritmo que permite mejorar su rendimiento			2.5	
Puede realizar una tarea, al mismo tiempo que piensa en una estrategia			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMRAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	6.5
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	7
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	8
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	8.5
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	7
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	6
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	8
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	-----
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	7
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	-----
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	-----
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	9
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	7
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	9
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	8.5
19	MORA MONTES MARYFER	8
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	8
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	8
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	6
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	9
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	8
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	6
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	10
27	SORIA MEZA GEOVANI	9
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	7.5
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	8

Anexo 5

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

- **Adecuación morfofuncional**

En esta Adecuación se hará un poco más intensa haciendo distintos movimientos como sentadillas, estiramientos y movimiento de las extremidades

- **Circuito inteligente**

Se pondrán algunos obstáculos, pero estarán en movimiento impidiendo que los alumnos crucen

- **Bote pateado**

Los alumnos tendrán que patear un bote una ira por él y los demás se tendrán que esconde

- **Puente de palos**

En parejas tienen que transportar una pelota agarrando dos bastones primero si la pelota cae tendrán que regresar, después se hará con cuerdas.

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Logra realizar todos los movimientos propuestos por el profesor			2.5	
Se desplaza rápidamente y logra completarlo de manera adecuada			2.5	
Logra mantener un ritmo que permite mejorar su rendimiento			2.5	
Puede realizar una tarea, al mismo tiempo que piensa en una estrategia			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMARAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	8
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	8
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	8.5
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	9
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	8.5
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	8
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	8.5
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	9
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	8
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	7.5
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	9
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	-----
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	9.5
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	8.5
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	9
19	MORA MONTES MARYFER	9
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	8.5
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	9
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	-----
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	9.5
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	8
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	8.5
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	9
27	SORIA MEZA GEOVANI	10
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	8
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	7.5

Anexo 6

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

- **Adecuación morfofuncional**

En esta Adecuación se hará un poco más intensa haciendo distintos movimientos como sentadillas, estiramientos y movimiento de las extremidades

- **Bandera robada**

Los integrantes de cada conjunto deberán de pasar al campo del rival y llegar hasta el área de la portería. Dentro de la misma no podrán ser atrapados y encontrarán el pañuelo. Después tendrán que volver con la bandera a su propio campo sin ser dados. Cuando un niño es tocado en el territorio del equipo rival, deberá de quedarse en el sitio en el que le hayan atrapado. En el caso de que le hayan dado con la bandera, se le devolverá el pañuelo al adversario. Cabe mencionar que para salvar a un compañero hay que chocarle la mano

- **Carrera de vasos**

Se harán equipos de 3 o 4 personas al otro extremo de la cancha habrá 5 vasos en cada equipo con una pelota de unicel tendrán que ir a dejar en el vaso uno el que sigue la tiene que agarrar y ponerla en el vaso dos u así sucesivamente

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Logra realizar todos los movimientos propuestos por el profesor			2.5	
Se desplaza rápidamente y logra completarlo de manera adecuada			2.5	
Logra mantener un ritmo que permite mejorar su rendimiento			2.5	
Puede realizar una tarea, al mismo tiempo que piensa en una estrategia			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMARAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	-----
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	8
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	9
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	10
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	9
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	-----
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	8
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	8.5
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	9
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	8.5
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	9
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	-----
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	10
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	10
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	10
19	MORA MONTES MARYFER	9
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	9.5
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	9
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	8
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	9
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	9
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	8.5
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	10
27	SORIA MEZA GEOVANI	10
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	-----
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	10

Anexo 7

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

Búsqueda del tesoro

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Trabajaba en equipo para poder conseguir una respuesta			2.5	
Seguía indicaciones y mantenía la calma			2.5	
Comprende el significado de la actividad y une ideas			2.5	
Es capaz de resolver un problema			2.5	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMARAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	9
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	9
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	10
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	10
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	9.5
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	9
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	9
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	8.5
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	9
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	10
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	10
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	-----
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	9.5
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	9
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	10
19	MORA MONTES MARYFER	10
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	10
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	9.5
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	8.5
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	-----
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	9
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	10
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	9
27	SORIA MEZA GEOVANI	9
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	10
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	10

Anexo 8

Alumno:

Producto: Realización de las actividades durante la sesión.	Valor: 10 puntos.
---	-------------------

Búsqueda del tesoro

Indicadores	Logros	Sugerencias	Puntos asignados	Puntos obtenidos
Comprende el mensaje que imparte la película y lo lleva a cabo en lo liga con lo que se trabajó en las sesiones del taller			10	

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	Puntos obtenidos
1	ALMRAZ GÓMEZ ÁNGEL JADIEL	No viene
2	ALVAREZ GARCÍA ALICE ANGELIC	10
3	BAUTISTA HERNÁNDEZ JOSÉ MIGUEL	10
4	BOLAÑOS CRUZ GILDARDO	9.5
5	CALLEJAS DIAZ BARBARA BRIGITTE	10
6	CASTILLO MUÑOZ DONOVAN ALEXIS	10
7	CASTILLO RAMÍREZ ANTHONY	9.5
8	CERVANTES RAMÍREZ ESTRELLA GUADALUPE	9
9	DE JESÚS DURAN IKTAN DANIEL	9.5
10	FLORES BAEZ MEGAN NIGHTE	9
11	GALVAN CORNELIO RICARDO YAEL	No viene
12	GARCIA RIVAS KAREN ALEJANDRA	No viene
13	GARCIA VAZQUEZ KATHERINE GUADALUPE	10
14	GONZÁLEZ RAMÍREZ VICTORIA MÍA	10
15	HERNÁNDEZ DELGADILLO DILAN OCTAVIO	-----
16	LÓPEZ MIRANDA KEVIN ALEXIS	10
17	MARTÍNEZ BAUTISTA DONOVAN ALEXIS	9.5
18	MEDINA AYALA ALLISON ZAYURI	10
19	MORA MONTES MARYFER	10
20	NAVA MORALES ALEJANDRO GABRIEL	9
21	NAVA MORALES FERNANDO DANIEL	9
22	PEREZ PEREZ KIMBERLY NAHOMI	10
23	RIVERA DEL RASSO HAGGEN DAVID	9.5
24	RUIZ MARTINEZ AZUL MAGALY	10
25	SANCHEZ ROJAS JOANA LIZBETH	10
26	SERRANO MARTINEZ HUGO SANTIAGO	10
27	SORIA MEZA GEOVANI	9
28	VAZQUEZ ACOSTA NATALIA	10
29	VELAZQUEZ GUZMAN ALISON ANGELI	10

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México".

ESCUELA NORMAL No. 1 DE NEZAHUALCÓYOTL

ASUNTO: CARTA DE ACREDITACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.

Cd. Nezahualcóyotl, Méx., a 8 de julio de 2022.

C. MARCO ANTONIO MEDINA CARMONA
NÚMERO DE MATRÍCULA: 181525750000
P R E S E N T E

Con fundamento en Capítulo V Acreditación, Numeral 5.7 Acreditación del trabajo de titulación, inciso c, de las "Normas específicas de control escolar relativas a la selección, inscripción, reinscripción, acreditación, regularización, certificación y titulación de las licenciaturas para la formación de docentes de educación básica, en la modalidad escolarizada (Planes 2018)" (SEP 2018:17) y en mi calidad de asesor, por este medio informo a usted que, una vez concluido el documento en la modalidad de tesis que lleva por título: **TALLER COMO ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL SEDENTARISMO POST-CONFINAMIENTO** y en razón de lo anterior se le asignarán los créditos correspondientes al trabajo de titulación (10.8 créditos) de acuerdo con el plan y programas de estudio 2018 de la Licenciatura en educación física.

ATENTAMENTE

Dulce María Rangel

MTRA. DULCE MARÍA RANGEL BOYZO
ASESOR



VO. BO.

Alicia Isabel Cruz Cedillo

DRA. ALICIA ISABEL CRUZ CEDILLO
DIRECTORA DE LA ESCUELA NORMAL No. 1 DE NEZAHUALCÓYOTL

c.c.p. Departamento de Control Escolar de la Escuela Normal.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL No. 1 DE NEZAHUALCÓYOTL



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES. RESULTADOS FUERTES.

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México"

Nezahualcóyotl, Mex., a 8 de julio de 2022

MTRO. SILVESTRE RABADÁN CABRERA
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
PRESENTE

El que suscribe Dulce María Rangel Boyzo Asesor del(a) **ESTUDIANTE MARCO ANTONIO MEDINA CARMONA** matrícula 181525750000 de 8° semestre de la Licenciatura en educación física quien desarrolló el Trabajo de Titulación denominado **TALLER COMO ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL SEDENTARISMO POST-CONFINAMIENTO** en la modalidad de tesis; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

ATENTAMENTE

Mtra. Dulce María Rangel Boyzo

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL No. 1 DE NEZAHUALCÓYOTL