



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

## **UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

### **CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

#### **TESIS DE GRADO**

#### **TEMA:**

**“LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA  
DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DEL SEXTO AÑO  
DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR.  
CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL  
CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-  
2015**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

Autora:

Perdomo Minta Clara Matilde

Directora:

MSc. Logroño Herrera Lorena del Rocío

**Latacunga - Ecuador**

**Diciembre - 2015**

## AUTORÍA

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación con el tema “LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DE SEXTO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-2015”, son de exclusiva responsabilidad de Clara Matilde Perdomo Minta como autora y MSc. Lorena Logroño, en calidad de tutora del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Cotopaxi.



Perdomo Minta Clara Matilde

C.I. 050334026-7

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DE SEXTO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-2015”, de Perdomo Minta Clara Matilde, postulante de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Diciembre, 2015



.....  
Lcda. Msc. Lorena Logroño  
**DIRECTORA DE TESIS**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

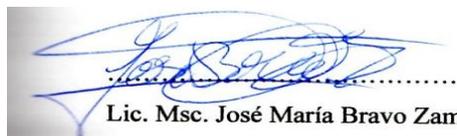
## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante Perdomo Minta Clara Matilde: con el título de tesis: **“LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DE SEXTO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-2015”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

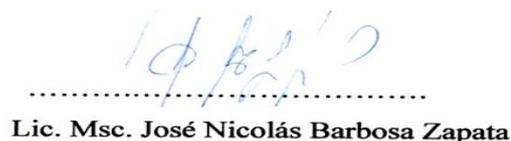
Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre 2015

Para constancia firman:

  
.....  
Lic. Msc. José María Bravo Zambonino

**PRESIDENTE**

  
.....  
Lic. Msc. José Nicolás Barbosa Zapata

**MIEMBRO**

  
.....  
Lic. Msc. Oscar Xavier Pazmiño Iturralde

**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO**

*Como no dar gracias al autor de la vida y la creación Dios por la oportunidad de gozar y disfrutar de este momento muy importante en la etapa de mi vida estudiantil. Gracias a todas las personas que han colaborado para la realización de este proyecto, de manera especial a mis padres quienes con amor, sacrificio y paciencia estuvieron presentes en todo momento brindándome su apoyo incondicional, a la Msc. Lorena Logroño por estar pendiente siempre de este proyecto, a mi familia y a mis amigos.*

*Infinitas gracias a ellos por todos estos detalles que me enseñan y me ayudan a crecer como persona y como mujer dentro de la sociedad, al servicio de los demás.*

*Clara*

## ***DEDICATORIA***

*A Dios, autor y precursor de mis sueños de realización personal, a mis queridos padres por su abnegada labor de infundir en mi corazón esos sabios preceptos de buena hija, a mis hermanos y hermanas por su apoyo incondicional, a mi familia y a mis amigos quienes creyeron e hicieron posible la realización de este proyecto.*

*Clara*



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA:** “LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DE SEXTO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-2015”

**Autora:** Perdomo Clara

## RESUMEN

El objetivo de la investigación se basó en diseñar una guía metodológica de Matrogimnasia, enfocada a los estudiantes del sexto año de EGB de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez” ubicado en el Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, teniendo en cuenta que el sedentarismo es un problema que afecta la salud humana por la falta de actividad física, actualmente la mayoría de los estudiantes se entretienen en las redes sociales, video, juegos, etc. Para profundizar el conocimiento se empleó la investigación bibliográfica, con el propósito de recopilar, organizar, valorar, la información sobre un tema especificado, además se empleó la investigación descriptiva con fin de describir los hechos reales, conjuntamente se utilizó la encuesta, la misma que fue aplicada a los estudiantes de sexto año Educación General Básica, los datos se procesaron a base de la estadística descriptiva, en la propuesta se diseñó una guía con el objetivo de informar y dar a conocer las actividades de la Matrogimnasia, donde consta los procesos metodológicos, instrucciones y sugerencias que con responsabilidad los docentes de Cultura Física, puedan orientar a cada uno de los estudiantes para crear el interés con una correcta aplicación de las actividades físicas en el tiempo libre y lograr el goce y disfrute dentro del entorno social, finalmente se aplicó la propuesta a los estudiantes, donde se evidencio la aceptación de la información.

**Palabras claves:** La Matrogimnasia, El Sedentarismo, Actividades Físicas, Vínculo Familiar y Social,



# TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANITIES SCIENCES

Latacunga – Ecuador

---

**Topic : “THE MATROGIMNASIA AS A RECREATIONAL ACTIVITY TO REDUCE THE CHILDREN’S SEDENTARY LIFESTYLE IN THE SIXTH YEAR BASIC GENERAL EDUCATION AT “19 DE SEPTIEMBRE - DR. CAMILO GALLEGOS DOMINGUEZ” EDUCATIVE UNIT, LOCATED IN SAN MIGUEL PARISH, SALCEDO CANTON, COTOPAXI PROVINCE DURING THE SCHOLAR YEAR 2014-2015”.**

**Author:** Perdomo Clara

## ABSTRACT

The objective of the research is based on designing a methodological guide about Matrogimnasia, to students of sixth year basic general education at “19 de Septiembre - Dr. Camilo Gallegos Dominguez” Educative Unit, located in the Salcedo canton, Cotopaxi Province, taking into that sedentary lifestyle is a problem that affects human’s health by lack of physical activity, nowadays the majority of students are entertained on social networks, video games, etc.

To deep the knowledge the researcher used the bibliographic investigation with the purpose of collecting, organizing and evaluating information about the topic, in addition, the descriptive investigation to describe the real facts jointly with the survey that was applied to students of sixth year basic general education, the data were processed based on the descriptive statistics, as proposal was designed a guide with the goal to give information about the activities of Matrogimnasia wich contains the methodological processes, instructions and suggestions to Physical Education teachers’ responsible can guide each student and create interest with the correct application of physical activities in leisure time also achieve the enjoyment within the social environment. Finally, the proposal was applied to the students where the acceptance of the information was evident.

**Keys Words:** The matrogimnastic, The Sedentary, The Physical Activities, Social and Family Link.



## AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la Srta. Egresada de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **PERDOMO MINTA CLARA MATILDE**, cuyo título versa **“LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DEL SEXTO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-2015”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Diciembre del 2015

Atentamente,

Lcdo. José Ignacio Andrade Morán

**DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS**

**C.C. N° 050310104 – 0**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
<i>AGRADECIMIENTO</i> .....	v
<i>DEDICATORIA</i> .....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

#### 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Antecedentes Investigativos.....	3
1.2 Categorías Fundamentales .....	5
1.3 Marco Teórico.....	6
1.3.1 La Matrogimnasia .....	6
1.3.1.2 Concepto de la Matrogimnasia.....	7
1.3.1.3 Objetivo de la Matrogimnasia.....	8
1.3.1.4 Importancia de la Matrogimnasia.....	9
1.3.1.5 Etapas de la Matrogimnasia .....	10
1.3.1.6 Ventajas de la Matrogimnasia.....	11
1.3.1.7 Los Beneficios de la Matrogimnasia.....	11
1.3.2 MOVIMIENTOS CORPORALES .....	12
1.3.2.1 Concepto de los movimientos corporales .....	12
1.3.2.2 Importancia Del Movimiento Corporal.....	13
1.3.2.3 Estímulos y Movimientos del Cuerpo.....	15

1.3.3.1 Historia de la Actividad Recreativa .....	16
1.3.4 SEDENTARISMO .....	22
1.3.4.1 Historia Del Sedentarismo .....	22
1.3.4.2 Motivos Del Sedentarismo .....	23
1.3.4.3 Aspectos Más Importantes Del Sedentarismo .....	24
1.3.4.4 Peligros Del Sedentarismo .....	25
1.3.4.5 Consecuencias Del Sedentarismo .....	27
1.3.4.6 Prevención Del Sedentarismo .....	28
1.3.5 ¿Qué es una Guía?.....	29
1.3.5.1 Concepto de una guía .....	29
1.3.5.2 Objetivos De Una Guía .....	29
1.3.5.3 Importancia De La Guía .....	30
1.3.5.4 Propósito de una guía .....	30
1.3.5.5 Tipos de Guías.....	30

## CAPÍTULO II

### 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.....	31
2.1.2 Misión .....	32
2.1.2 Visión .....	33
2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGIA EMPLEADA .....	33
2.2.1 Tipo de investigación .....	33
2.2.2 Metodología .....	33
2.2.3 Métodos.....	34
2.2.4 Método Teórico.....	34
2.2.5 Método Estadístico.....	34
2.2.6 Técnicas.....	34
2.2.7 Encuesta .....	35
2.2.8 Unidad de Estudio.....	35
2.2.9 Población.....	35
Tabla N°1 Muestra .....	36
2.3 Muestra.....	36
2.4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
2.4.7 CONCLUSIONES .....	62

2.4.8 RECOMENDACIONES .....	63
-----------------------------	----

## **CAPÍTULO III**

### **3. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

3.1 DATOS INFORMATIVOS .....	64
3.2 JUSTIFICACIÓN .....	65
3.3 OBJETIVOS.....	66
3.3.1 Objetivo General .....	66
3.3.2 Objetivos Específicos.....	66
3.3.3 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	67
3.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	70
2.3.4 Plan Operativo De La Propuesta .....	88
3.3.4 BIBLIOGRAFIA .....	90
3.3.5 ANEXOS .....	94

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Categorías Fundamentales.....	5
Gráfico N° 2 Qué es la matrogimnasia .....	38
Gráfico N°3 Frecuencias de Actividades Físicas.....	39
Gráfico N° 4 Guía metodológica de matrogimnasia .....	40
Gráfico N° 5 Elaboración de una guía .....	41
Gráfico N° 6 Qué es el Sedentarismo .....	42
Gráfico N° 7 La inactividad aumenta el nivel del sedentarismo.....	43
Gráfico N° 8 El sedentarismo es un mal hábito .....	44
Gráfico N° 9 El ejercicio físico aumenta el estado de ánimo .....	45
Gráfico N° 10 Qué es la matrogimnasia .....	46
Gráfico N° 11 La matrogimnasia AF familiar .....	47
Gráfico N° 12 La matrogimnasia importante para la salud.....	48
Gráfico N° 13 Los beneficios de la matrogimnasia .....	49
Gráfico N° 14 Qué es el sedentarismo .....	50
Gráfico N° 15 El sedentarismo peligroso para la salud .....	51
Gráfico N° 16 El sedentarismo contrae consecuencias graves .....	52
Gráfico N° 17 La actividad física disminuye el sedentarismo.....	53
Gráfico N° 18 Qué es la matrogimnasia .....	54
Gráfico N° 19 Ejercicios al ritmo de la música.....	55
Gráfico N° 20 Actividades físicas con los padres.....	56
Gráfico N° 21 Actividades físicas una vida diaria más saludable .....	57
Gráfico N° 23 Qué es el sedentarismo .....	58
Gráfico N° 23 Falta de actividad física en niño/as.....	59
Gráfico N° 24 Niños/as pasan varias horas al televisor son sedentarios.....	60
Gráfico N° 25 Tiempo libre .....	61

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población .....	35
Tabla N° 2 Qué es la matrogimnasia .....	38
Tabla N° 3 Frecuencias de Actividades Físicas .....	39
Tabla N° 4 Guía metodológica de matrogimnasia .....	40
Tabla N° 5 Elaboración de una guía .....	41
Tabla N° 6 Qué es el sedentarismo .....	42
Tabla N° 7 La inactividad aumenta el nivel del sedentarismo.....	43
Tabla N° 8 El sedentarismo es un mal hábito .....	44
Tabla N° 9 El ejercicio físico aumenta el estado de ánimo.....	45
Tabla N° 10 Qué es la matrogimnasia .....	46
Tabla N° 11 La matrogimnasia AF familiar .....	47
Tabla N° 12 La matrogimnasia importante para la salud.....	48
Tabla N° 13 Los beneficios de la matrogimnasia .....	49
Tabla N° 14 Qué es el sedentarismo .....	50
Tabla N° 15 El sedentarismo peligroso para la salud .....	51
Tabla N° 16 El sedentarismo contrae consecuencias graves .....	52
Tabla N° 17 La actividad física disminuye el sedentarismo .....	53
Tabla N° 18 Qué es la matrogimnasia .....	54
Tabla N° 19 Ejercicios al ritmo de la música.....	55
Tabla N° 20 Actividades físicas con los padres .....	56
Tabla N° 21 Actividades físicas una vida diaria más saludable .....	57
Tabla N° 22 Qué es el sedentarismo .....	58
Tabla N° 23 Falta de actividad física en niño/as.....	59
Tabla N° 24 Niños/as pasan varias horas al televisor son sedentarios.....	60
Tabla N° 25 Tiempo libre .....	61

## INTRODUCCIÓN

La falta de actividad física en la sociedad, específicamente en los niño/as de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez” del Cantón Salcedo pide un aporte al desarrollo de capacidades y habilidades motrices, donde al entender el concepto de matrogimnasia nos ayuda a comprender la liberación de la mente, como también el aspecto físico en un estado de tranquilidad y de buen vivir, el cual es necesario para el ser humano y con mayor razón en los estudiantes quienes despiertan el interés por la práctica de actividades físicas que imparte la matrogimnasia.

Al realizar esta investigación a los docentes de Cultura Física acogen de manera positiva el desarrollo de una guía básica de ejercicios para los estudiantes del sexto año de EGB. Mediante la aplicación en la práctica de la matrogimnasia y la colaboración por realizarlo.

En cada uno del diario vivir se conoce los beneficios de realizar actividades físicas y recreativas, pero en muchas de las ocasiones estas no son aplicadas como corresponden, por lo tanto la implementación de la matrogimnasia ayuda a cambiar el estilo de vida de los estudiantes.

Se destaca la factibilidad en la aplicación de la matrogimnasia donde permite que los estudiantes realicen actividad física, además puedan llevar a cabo una mejor vida saludable, a su vez aprovecha el tiempo libre de manera que sea de beneficio a nivel personal y familiar.

Finalmente al realizar el análisis de esta investigación se encuentra la necesidad de plantear preguntas directas que orienten al desarrollo de la presente investigación y el cumplimiento de la guía básica de ejercicios en los estudiantes a través de la matrogimnasia.

A continuación se detalla el diseño de los tres capítulos:

**CAPITULO I.** Se enfoca al marco teórico, los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales tales como: La matrogimnasia, la actividad recreativa, los movimientos corporales, el sedentarismo y la guía. Además el desarrollo de la variable independiente y la variable dependiente.

**CAPITULOII.** Se basa a una breve caracterización de la institución, un análisis e interpretación de los resultados de la investigación de campo, diseño de la propuesta, datos informativos, justificación, objetivos, descripción de la propuesta, las conclusiones y recomendaciones.

**CAPITULO III.** Se abarca el desarrollo de la propuesta con el estudio metodológico de una guía de matrogimnasia, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

# **CAPITULO I**

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.1 Antecedentes Investigativos**

De acuerdo a la investigación realizada se encontró en la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO** la siguiente tesis **LA “MATROGIMNASIA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

Después de varias investigaciones realizadas acerca de la matrogimnasia se ha comprobado que en el Ecuador existen 1,2 millones de niños/as, que no realizan actividades físicas, según una encuesta realizada por el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC 2009) En cuanto al estado anímico y satisfacción en los niños/as, a pesar de que el 81% dice estar satisfecho con su vida, el 18 % asegura no sentirse "en buen estado anímico" y casi el 46 % de los encuestados viven preocupados porque algo malo le va a suceder, además el sedentarismo se ha convertido en un problema muy grave y además preocupante, actualmente en la sociedad esta enfermedad es una realidad que el Ministerio de Salud Pública (MSP) espera o busca controlar. A través de su Informe Anual sobre Enfermedades No Transmisibles 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente” esto señala que muy pocas personas de diferentes edades no practican ninguna actividad física. Mientras que en el Ecuador el sedentarismo es un mal hábito que podría conducir a la obesidad y ésta a la

muerte, de acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 muertes.

En la provincia de Cotopaxi, Actualmente estudios recientes muestran que en los mismos padres de familia no existe interés por actividades físicas razón por lo que el Ministerio de salud sugiere se practique más actividad física acompañada de una correcta alimentación, motivo urgente para aplicar el ejercicio físico se mira un punto positivo para combatir el sedentarismo los niños/as acompañado de sus padres, para incentivar a la actividad física y así disminuir afecciones que están en aumento y evitar el sobrepeso. Con el propósito de reducir el sedentarismo y fomentar la práctica de actividades físicas y recreativas. Por lo tanto con la ayuda de algunas jornadas que son organizadas por la Cooperativa de Ahorro y Crédito Cacpeco. Como un aporte de las iniciativas de las instituciones privadas que buscan brindar a la ciudadanía de Cotopaxi herramientas efectivas para desarrollar buenos hábitos de salud. Todo niño necesita motivación de espacios de recreación para disfrutar de los diferentes deportes o juegos y experiencias que demandan la disciplina dentro de la matrogimnasia. Para de esa forma poder disminuir el porcentaje del sedentarismo ya que día a día se vuelve un hábito.

En el Cantón Salcedo en la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez” se ha podido observar que la mayoría de los/as niños/as tienen desinterés en la actividad física. Por esa razón se ha visto la necesidad de diseñar una guía metodológica de actividades básicas de matrogimnasia, que incentiven a los estudiantes a realizar actividad física a través de la matrogimnasia mejorando su calidad de vida mediante la actividad física y recreativa.

misma que aporta y argumenta la presente investigación debido a que el sedentarismo es un tema global que cada día se extingue a mayor proporción y en todo tipo de edad, eso indica y justifica la existencia de anteriores investigaciones sobre el sedentarismo con el fin de contrarrestar este mal hábito.

## 1.2 Categorías Fundamentales

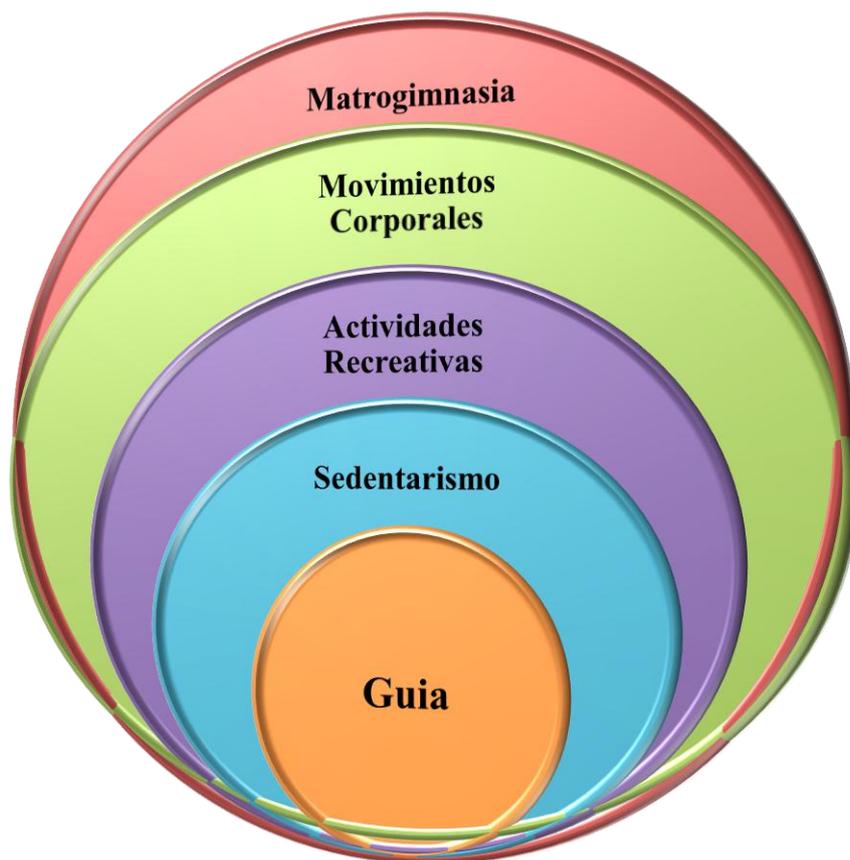


Gráfico N° 1 Categorías Fundamentales

Elaborado por: Perdomo Clara

## 1.3 Marco Teórico

### 1.3.1 La Matrogimnasia

La matrogimnasia es una serie de ejercicios físicos que van acompañados de la música, a todo esto se le atribuye el interés por los estudiantes a quienes va dirigido, lo cual les ayuda ser partícipes, para mejorar el buen vivir permitiéndoles estar integralmente con la sociedad.

#### 1.3.1.1 Historia de la matrogimnasia

Según (Fernandez, (1999) Manifiesta que:

*Surge en Alemania a partir de los trabajos que realizó Hermann Onhesorge y que Helmut Schutz retoma proponiendo un trabajo especial para la ejercitación entre madre- hijo, ideando ejercicios gimnásticos y actividades recreativas sencillas y prácticas, que son válidas realizarlas en la escuela y en el hogar por su facilidad de aplicación y bajo costo en la utilización de implementos o materiales. Así la matrogimnasia, término que le da el instituto de educación física de Madrid a la gimnasia para madres e hijos, está comprendida en el marco de la gimnasia básica y en la teoría de la educación psicomotriz, la cual pretende el desarrollo del niño en relación con su esquema corporal. Es una actividad de tipo lúdica y recreativa que busca el bienestar físico y mental del niño a través del contacto mutuo que existe entre él y su madre (o padre) produciendo una experiencia única y agradable en el niño. (pag.54).*

La Universidad de Educación Física de España retoma en el siglo pasado el término Matrogimnasia y lo incorpora en el programa de educación. En México se incorpora al programa de estudio de preescolar en la década de los 70 y en la actualidad está tomando fuerza.

Matrogimnasia proviene de la raíz griega “matros” que quiere decir madre y gimnasia que quiere decir ejercicio. Se entiende entonces por Matrogimnasia al ejercicio físico llevado a cabo por la madre y el hijo(a) o la forma de actividad

física en la que se integra la participación activa tanto de la madre o el padre o ambos, a través de diversas formas de ejercitación como puede ser la gimnasia, el baile, el juego, la expresión corporal, las rondas, etc. tendientes al desarrollo y aprendizaje de patrones motores básicos y la consolidación de otros.

Es la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener una o varias componentes de la condición física”.

Para el autor (Salas, 2009) Manifiesta que mediante la matrogimnasia” Los sentidos son exploradores del ambiente, abren la vía del conocimiento. Sin un trabajo total de la inteligencia y del movimiento a la vez, no hay educación de los sentidos”.

La postulante determinó que la matrogimnasia, en cualquiera de sus expresiones, es muy importante y fundamental en la vida cotidiana, ya que esto permite que haya un gasto energético y no se acumule en el cuerpo derivando en sobrepeso. Además juega un papel muy fundamental ya que permite establecer la unión familiar y poder disfrutar de la mejor manera.

### **1.3.1.2 Concepto de la matrogimnasia**

(Feud, 2001) Manifiesta que:

La Matrogimnasia es el ejercicio físico que es llevado a cabo por el hijo y la madre con la finalidad de fortalecer los lazos de unión y de actitud cooperadora así como de las diversas formas de relación madre-hijo, al finalizar y es demostrada por medio de una rutina con música. (Pag.61).

La Matrogimnasia resulta ser una herramienta muy poderosa en la etapa preescolar, pero se puede aplicar en niveles superiores con buenos resultados. Esta se aplica en sesiones de 30 a 50 minutos, estructurada en parte inicial, parte medular y parte final, con una clase de educación física, en ésta se pueden

estimular diferentes aspectos, tanto físicos como cognitivos.

Para (Gilman, 2002) manifiesta que:

*La Organización Mundial de la Salud (OMS 1997), “A los movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida cotidiana, ordenados desde las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas moderadas intencionales, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y, más particularmente, los deportes recreativos y de ocio. (pág. 35).*

Para la postulante la matrogimnasia permite al ser humano a disfrutar y relajarse a través de actividades físicas junto con sus hijos/as, para que de esa forma vayan conociéndose más como padres e hijos, con el objetivo de llevar una vida diaria más saludable y la vinculación entre padres e hijos/as sea más unida. Es un campo mágico no explorado con suficiencia, es mágico porque en su entorno confluyen la imagen expectativa de los padres, la curiosidad y dinamismo de los hijos, a través de actividades y ejercicios realizados en una sesión o rutina de trabajo, acompañado generalmente de música.

### **1.3.1.3 Objetivo de la matrogimnasia**

(Gilman, 2002) Manifiesta que:

El fortalecer los lazos afectivos entre los padres y sus hijos. Cabe hacer la aclaración que aunque se utiliza el término 'MATRO' también puede participar el padre y que además de ejercitar la motricidad, el niño adquiere seguridad en el momento de participar en la actividad con sus progenitores ya que con esto le están demostrando al párvulo su interés por las labores que realiza en la escuela. (págs. 38-39).

Se estima que a través de estos objetivos planteados y conceptualizados podremos llegar a obtener resultados positivos y esperados.

#### **1.3.1.4 Importancia de la matrogimnasia**

El ser humano, desde sus orígenes, ha demostrado características particulares de movimiento que lo llevan más allá de aquellas que se dan por las necesidades primarias. Creativo, inquieto y emprendedor, de muchos años atrás, ha tratado de obtener el máximo beneficio de todo lo que le rodea, motivándolo así, a perfeccionarse tanto en su forma de pensar como en sus movimientos.

Según La educación física, se presenta como la herramienta necesaria para lograr el máximo desarrollo del ser humano. Es indispensable, que el niño, desde temprana edad, se familiarice en actividades que le permitan relacionarse con su medio ambiente, en un clima de armonía y participación.

La postulante lo considera acerca de la importancia que tiene la matrogimnasia, mediante distintas actividades físicas que se va realizando vamos mejorando nuestras capacidades físicas, en la actualidad la Dirección de Educación física, se hace responsable de los pequeños, a través de su departamento para los niveles de inicial y preescolar.

### 1.3.1.5 Etapas de la matrogimnasia

(Feud, 2001) Señala que:

“En las etapas que a continuación se observaran, se trabajara con material sencillo, accesible y de ser posiblemente reciclable, de preferencia acompañar toda la actividad con un fondo musical en el que la música sea rítmica y alegre”. (Pág. 101-102).

**Inicial:** Activación física, con música, el titular dará la indicación y que el padre sea el espejo de tal manera que el hijo quede frente a él y el niño realice lo que el papá esté haciendo. 5 min (interacción entre el grupo y el docente afectando las actividades que implican algún tipo de contacto físico como tomarse de las manos, desplazarse con las espaldas unidas, etc.)

**Medular:** En este momento podremos utilizar el material que habremos preparado, se realizarán las actividades en las que padres, madres, hijos e hijas participen, dependiendo del material seleccionado y teniendo en cuenta rescatar siempre la relación afectiva y el contacto corporal a través de movimientos varios y la realización de un juego.

**Final:** Es la parte de recuperación fisiológica y psicológica, es la parte más significativa desde el punto de vista afectivo. El momento de culminación de la actividad es el más importante por su dialogo oral y corporal, en donde se favorece el acercamiento afectivo del binomio madre/padre-hijo/a.

Para la postulante en la actualidad la matrogimnasia es un campo mágico no explorado, en su entorno incluyen la imagen y las expectativas de los padres, la curiosidad, la imaginación y dinamismo de los hijos, por esa razón en el nivel preescolar llegan a adoptar diferentes formas de ejercicio que son incluidos en las ramas fundamentales como es la actividad.

### **1.3.1.6 Ventajas de la matrogimnasia**

Con la práctica de la Matrogimnasia se pueden estimular muchos aspectos del educando y sus padres, los más importantes además de los aspectos físicos son: estrechar el vínculo afectivo entre la madre o padre de familia y el hijo(a), la socialización, la integración, los valores, la higiene, la cultura física, etc. dentro de las ventajas de la Matrogimnasia se ofrece al educador una oportunidad única de vincular a los padres de familia con las actividades escolares, es una herramienta poderosa en la etapa preescolar, para que los niños sean más seguros en su desenvolvimiento, ya que al trabajar con sus padres adquieren esa seguridad que el niño necesita en esta etapa.

Es importante que los padres de familia al momento de asistir con sus hijos a una clase de matrogimnasia, lleven toda la disposición para trabajar con ellos, olvidándose de lo que dejaron en casa o en el trabajo, para poder disfrutar y gozar al máximo esta experiencia con sus hijos, ya que los niños necesitan estos espacios que le ayudarán también a su seguridad emocional.

Según la postulante la matrogimnasia es muy fundamental que sea aplicada en los/as niños/as junto a sus padres, ya que eso les ayuda al, mejoramiento emocional, para que sean más seguros en su desenvolvimiento.

### **1.3.1.7 Los Beneficios de la matrogimnasia**

Los beneficios de la clase de matrogimnasia brindan a los niños estimulación en diferentes áreas:

- ❖ Se desarrolla su autoimagen.
- ❖ Se incrementa su seguridad en sí mismo.
- ❖ Eliminan tensiones.
- ❖ Desarrollan su lenguaje verbal y no verbal.
- ❖ Se fortalece su autonomía.

- ❖ Se favorece su capacidad para expresar sus sentimientos.
- ❖ Desarrollan su inteligencia (estructuración del pensamiento).
- ❖ Se contribuye al desarrollo de una alta autoestima.
- ❖ Se estimula la coordinación, lateralidad y ubicación espacial.
- ❖ Se despierta en los niños sentimientos de solidaridad, ayuda mutua, compañerismo.
- ❖ Se forman niños sensibles, imaginativos, creativos.
- ❖ Los niños adquieren valores como el amor, respeto, trabajo.

Según la Postulante se considera cuán importante es realizar ejercicios de la matrogimnasia, porque a través de ellos obtenemos varios beneficios que permite mejorar las capacidades físicas de cada una de las personas, especialmente en los niños/as, hacer que la actividad física se vaya convirtiendo en un hábito para los padres de familia y sus hijos vayan perfeccionando con la actividad que se va realizando.

### **1.3.2 MOVIMIENTOS CORPORALES**

Es la expresión de vida mediante la actividad que el ser humano ejecuta cualquier actividad, el gesto de la cara o de las manos, que comunican emociones.

#### **1.3.2.1 Concepto de los movimientos corporales**

Según (Johan, 2012) menciona que:

*Desde muy pequeños y desde que empezamos a tener una mayor consciencia y dominio de todo nuestro cuerpo, el movimiento humano se convierte en una herramienta muy poderosa para la realización y conquista de cualquier tarea. Al atravesar por las diferentes etapas del desarrollo, el movimiento humano se vuelve el*

*mejor aliado, corremos, brincamos, saltamos y jugamos muchas horas durante el día. (pag.20).*

Sin embargo en la medida que crecemos, los intereses van cambiando y nos encontramos en la búsqueda de actividades específicas que nos llenen de satisfacción, placer, orgullo, pero ante todo que nos permita alcanzar una óptima condición física, salud y calidad de vida.

Resulta difícil contradecir la afirmación de que la Educación Física trata con el cuerpo y sus distintas manifestaciones motrices. Ahora bien, este consenso se diluye cuando intentamos profundizar en qué entendemos por cuerpo y movimiento. De ahí según (Cagigal, 1979) plantea la necesidad de conceptualizar estas dos realidades antropológicas cuerpo y movimiento para identificar la esencia de la Cultura Física y, por extensión, de la Educación Física:

Básicamente, a lo largo de la historia la noción de cuerpo ha ido definiéndose a partir de la tensión generada entre dos polos contrapuestos: de un lado las concepciones dualistas, que separan la realidad material (cuerpo-anatómico-fisiológico) de la inmaterial (espíritu, alma, mente).

Para la postulante gracias al movimiento el hombre aprende a estar en el espacio. Sobre este elementos, sobre la inherencia e implacable instancia del cuerpo en la vida del hombre que le permite moverse de manera controlada en la sociedad.

### **1.3.2.2 Importancia del movimiento corporal**

Según (Dehoux, 1965) “movimiento es toda moción voluntaria o involuntaria, ejecutada sin idea de ejercitarse, y ejercicio es un movimiento consciente, realizado con vistas a un resultado final definitivo”.

Tanto en las actividades físicas como en los ejercicios físicos, la definición estrictamente física del movimiento resulta ser excesivamente restrictiva y no abarca toda la complejidad que dichas actividades contemplan.

(Grosser, 1991) Manifiesta que el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales:

1. Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano.
2. Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.
3. Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad.

(Mercurialis, 1965) Determina que el movimiento se convierte en ejercicio físico cuando reúne tres condiciones primordiales:

- 1) Violencia. Por la cual el ejecutante se queda sin aliento.
- 2) Voluntariedad.
- 3) Propósito de cuidado de la salud o consecución de bienestar.

Para la postulante la importancia del movimiento corporal es indispensable para la realización de actividades físicas, ya que mediante el movimiento el ser humano se puede trasladar de un lugar a otro.

### **1.3.2.3 Estímulos y movimientos del cuerpo**

Según la Revista Digital (Popular, 2013) Señala que también hay estímulos internos de nuestro cuerpo que generan movimiento y para lograrlo intervienen partes del organismo que son los siguientes:

#### **El esqueleto**

Sirve de soporte de nuestro cuerpo. Está formado por huesos, articulaciones y cartílagos. Ayuda al movimiento, almacena minerales y produce las células de la sangre y su estructura protege los órganos internos.

#### **Las articulaciones**

Intervienen para el desarrollo del movimiento. Son el conjunto de estructuras que permiten la unión de dos o más huesos y son fundamentales para que el esqueleto trabaje adecuadamente.

#### **El sistema muscular**

El sistema muscular es con el que podemos adoptar diferentes posiciones con el cuerpo. Es responsable de que varios de los órganos muevan sustancias de un lugar a otro, como la sangre y demás fluidos corporales.

#### **El sistema nervioso**

Permite el trabajo armonioso entre el esqueleto, las articulaciones y los músculos para generar movimiento. Este sistema está formado por el cerebro, la espina dorsal y los nervios. Está encargado de “transmitir” la información a través del cuerpo.

También se encarga de detectar los cambios en el ambiente y como resultado a esto se dan ciertas respuestas, entre ellas el movimiento.

La postulante manifiesta que los movimientos corporales benefician al crecimiento corporal de los niños a través de acciones recreativas en las que se ven involucrados padres de familia e hijos.

### **1.3.3 ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Las actividades recreativas son ejercicios que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que el ser humano no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer.

#### **1.3.3.1 Historia de la actividad recreativa**

La obra "Homo Ludens", del autor (Huizinga, 1972), manifiesta que un referente de obligada consulta para los estudios sobre los juegos y sus diferentes modalidades e interpretaciones; pero destaca principalmente, como su título indica, que el hombre además de "*homo sapiens*" -que señala su capacidad cognoscitiva- es un individuo que juega y ocupa buena parte de su vida en hacerlo. A través del juego los niños no solo disfrutan, sino que reproducen y se preparan para la vida adulta, y en el juego, los mayores ocupan su tiempo de ocio, recuperándose de los agobios de la vida laboral, contribuyendo a olvidarse de sus preocupaciones. El juego es entonces una de las muchas opciones que contribuyen a esta recuperación y esparcimiento y fue una de las primeras preferencias del hombre para la ocupación del tiempo libre y continúa siéndolo en la actualidad.

Es conocido que en algunas civilizaciones antiguas, como fueron las culturas precolombinas de los imperios Maya, Inca y Azteca, el tiempo que no se dedicaba a procurar la alimentación y principalmente a las guerras de expansión territorial, se empleaba en la práctica de juegos, que en estos casos tenían una finalidad mágico-religiosa.

Al analizar la situación en escenarios de la antigüedad como fueron Egipto, cuyo legado arquitectónico y cultural de gran fastuosidad creció en las riveras del Nilo

y aún prevalecen; la vecina Mesopotamia, así definida por su ubicación entre los ríos Tigris y Éufrates, e integrada por Asiria y Babilonia; Grecia, "cuna de la civilización", a la que se le reconoce el florecimiento pleno del ocio y la recreación, así como sus fundamentos filosóficos; y el Imperio de Roma, donde florecieron nuevas formas de ocio que hacían una nítida distinción entre la recreación activa y pasiva; se destaca como en todas las épocas tuvieron gran auge diferentes manifestaciones culturales de fines recreativos como la música, la pintura, la danza, y de deportes-espectáculos como la lucha, tiro con arco, carreras de carros y otras.

En la Edad Media, con la caída del Imperio Romano se produce un florecimiento dominante del poder de la Iglesia, que dio lugar a un rechazo del ocio al oponerse a los preceptos religiosos imperantes que lo consideraban dañino y proclive a la vida pecaminosa. También se debe tener en cuenta que el Medioevo afro-europeo estuvo marcado por los ocho siglos de la Reconquista española contra la ocupación árabe-musulmán de la península, cuya intermitente pero prolongada confrontación bélica dejó poco margen al florecimiento de ocupaciones recreativas. Con el Renacimiento y la aparición de la burguesía, la recreación vuelve a ocupar un lugar preponderante, tanto en sus manifestaciones deportivas, como culturales.

Para la postulante, la historia de la actividad recreativa influye de gran manera para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de la Matrogimnasia en beneficio de los niños para mejorar capacidades, habilidades y destrezas a través de distintas actividades recreativas.

### **1.3.3.2 Concepto de la actividad recreativa**

El término "actividades recreativas" es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación. Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades

recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

(Luis, 2014) Señala que las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Según la postulante, las actividades recreativas son destrezas que ayudan al mejoramiento del ser humano en sí, y optimizar su desenvolvimiento en diferentes situaciones de la vida.

### **1.3.3.3 Características de las actividades recreativas**

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según (Perez, 2003) asumidas por el presente autor.

- ❖ Es voluntaria, no es compulsada.
- ❖ Es de participación gozosa, de felicidad.
- ❖ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ❖ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ❖ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ❖ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ❖ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

- ❖ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ❖ Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- ❖ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

### 1.3.3.4 Clasificación de las actividades de la recreación

Según (Lupe, 2000) Manifiesta que a partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente clasificación:

- ❖ **Actividades deportivas-recreativas:** Prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- ❖ **Actividades al aire libre:** Actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- ❖ **Actividades lúdicas:** Todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- ❖ **Actividades de creación artística y manual:** Actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- ❖ **Actividades culturales participativas:** Actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- ❖ **Asistencia a espectáculos:** Asistencia a espectáculos artísticos, culturales o deportivos.
- ❖ **Visitas:** Realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- ❖ **Actividades socio-familiares:** Asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

- ❖ **Actividades audio-visuales:** Escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- ❖ **Actividades de lectura:** Lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- ❖ **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** Actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- ❖ **Actividades de relajación:** Meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

Según la postulante, la clasificación es de suma importancia ya que podemos aplicar a los niños a través de actividades, ya sean dentro o fuera de un espacio adecuado para realizar la actividad.

#### **1.3.3.5 Beneficios de la actividad recreativa**

De la práctica de las actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

(Lezama, 2000) Señala que los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (Funlibre, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

### **En la salud**

- ❖ Mejora la calidad de vida.
- ❖ Crea hábitos de vida saludables.
- ❖ Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- ❖ Reduce los costos de salud.

### **En lo físico**

- ❖ Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- ❖ Aumenta de la capacidad de trabajo.

### **En lo psicológico**

- ❖ Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- ❖ Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

### **En lo social**

- ❖ Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- ❖ Fortalece la integración comunitaria.
- ❖ Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- ❖ Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- ❖ Favorece la cultura ambiental.

La postulante opina que los beneficios de las diferentes actividades recreativas desarrollaran en los estudiantes, todo su potencial recreativo e imaginativo, mediante diferentes acciones durante su tiempo libre.

### **1.3.4 SEDENTARISMO**

Es un estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio que suele aumentar el riesgo de problemas de salud, especialmente aumento de peso.

#### **1.3.4.1 Historia del sedentarismo**

En la antigüedad, la actividad física fue parte de la cultura grecorromana, china, india, africana y americana pre colonial (Minuchi, 1996). Después de la Revolución Industrial y el proceso de urbanización seguido en muchas zonas de la Europa del siglo XIX, la actividad física tenía un sentido preventivo y paliativo de las enfermedades derivadas de la falta de aseo personal, así como de las enfermedades derivadas del trabajo excesivo y del hacinamiento y falta de condiciones higiénicas en las ciudades.

Según (Rojas, 1985) dice que el sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados.

La postulante considera que el sedentarismo es una condición humana existente desde tiempos antiguos, que se la definía como asentamientos sociales en lugares específicos para fines de desarrollo. Pero que lamentablemente hoy en día esa condición tiene un significado muy diferente, ya que sedentarismo es sinónimo de, mala condición física, afecciones emocionales y peor aún desarrollo de patologías.

#### 1.3.4.2 Motivos del sedentarismo

- ❖ Según (Moral, 2011) La revista digital “La Actividad Física se relaciona con el movimiento mientras que el sedentarismo es la conducta contraria. Hay multitud de actividades denominadas como sedentarias, con un gasto energético por debajo de lo requerido para ser consideradas como Actividades Físicas. De entre las más habituales se encuentran ver la televisión, los videojuegos, el ordenador, tiempo destinado a hacer los deberes, así como escuchar música “.
- ❖ El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones, por tanto como elementos que ayudan a la prevalencia del sobrepeso se encuentran el uso de las nuevas tecnologías, la televisión, así como los videojuegos y el ordenador, (Cols, 2005), existiendo relación entre la grasa corporal y la cantidad de horas invertidas en el visionado de la televisión.

En el mundo desarrollado y tecnificado en el que estamos inmersos, hay menos necesidad de movimiento y ejercicio físico. Valga como ejemplo los importantes avances en domótica. Dicho estilo de vida se inicia en la infancia y contribuye de forma decisiva a la enfermedad hipo cinética (Rodríguez, 2006). La ausencia de todo esto es que la vida se ha facilitado enormemente, resultando más complicado encontrar tiempo y motivación suficiente para realizar AF dentro de los parámetros saludables. Los datos estiman que el 70% de la población, en los países desarrollados, no realiza la cantidad suficiente de AF como para mantener unos niveles de salud adecuados y controlar su peso corporal.

El niño en la infancia es un ser físicamente activo decreciendo este nivel de práctica de actividades físicas conforme se incrementa su edad. En España, cuando aumentan los años desciende el tiempo destinado a la práctica de actividades físico-deportivas, siendo esta situación más aguda entre las chicas.

El nivel de práctica de AF de los sujetos fluctúa con el paso del tiempo, como demuestran los datos de la Encuesta Nacional de Salud que periódicamente viene aportando el Ministerio de Sanidad y Consumo. Los niveles de AF aparecen

estables desde 1993 hasta 2001, momento en el cual se produce un ligero descenso llegando a su cota más baja con el 22%. Por su parte el entrenamiento físico varias veces a la semana aumentó hasta 1997, y en 2001 descendió hasta situarse en el 16.3% (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006). De la comparativa de estos datos, con la misma encuesta, pero en edades superiores se advierte como los sujetos de mayor edad siguen parámetros sedentarios en porcentajes más elevados que los jóvenes. En concreto, los chicos de entre 0-15 años el 21.3% afirma no hacer nada de ejercicio físico, por el 46.6% de los que tiene 16 o más años.

Según la postulante se estima que los motivos del sedentarismo son causados por la falta de la inactividad física, la cual afecta seriamente en muchos problemas para el ser humano, ya que el sedentarismo es un problema a nivel mundial, cabe recalcar que son por distintos motivos como sociales, económicos, físicos, etc.

#### **1.3.4.3 Aspectos más importantes del sedentarismo**

Dentro del ámbito internacional resalta el estudio HBSC (Estudio de Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud - ECERS) que incluía los países de la Unión Europea, más Estados Unidos y Canadá, y como puntualizaciones más notorias caben destacar (Currie, 2004):

- La AF de los adolescentes es baja, como media realizan AF moderada la mitad de los días recomendados, situándose estas cifras en España en niveles inferiores a la media internacional.
- Los varones son más activos que las mujeres en todos los grupos de edad, agudizándose estas diferencias en nuestro país.
- El incremento de la edad de los sujetos lleva consigo un descenso en la práctica de AF y directamente un aumento del sedentarismo. Remarcándose más esta casuística entre los adolescentes españoles.
- A medida que los adolescentes se hacen mayores desciende en número de actividades físicas compartidas con sus familiares.

Para la postulante la mayoría de los estudios demuestran que a pesar de las recomendaciones de la OMS no se da el interés debido a la práctica de Actividades Físicas con un enfoque saludable, lo cual demuestran bajos índices de seguimiento, por lo que es probable que los niños no las estén realizando en niveles adecuados para la salud.

#### **1.3.4.4 Peligros del sedentarismo**

(Gidon, 2006) Manifiesta que, “No valoramos en su justa medida un problema que se ha expandido a escala mundial; la falta de actividad física y sus funestas consecuencias para la salud en general se ha convertido en una amenaza que no respeta fronteras de sexo, nacionalidad o edad. Así lo reconoció hace poco la Organización Mundial de la Salud (OMS), dedicando el Día Internacional de la Salud a la urgente tarea de prevenir sobre los peligros que representa el sedentarismo.

1. En las sociedades desarrolladas el consumo energético atribuible al ejercicio físico se limita, en gran medida, al obtenido en las actividades desarrolladas en el tiempo libre, debido a la disminución progresiva del gasto empleado en las actividades vinculadas al trabajo (por mecanización de este) y en las actividades cotidianas, propiciado por el uso de medios de transporte, ascensores, compra por Internet, etc.

Entre otras complicaciones, (Currie, 2004) Señala que el organismo advierte que el estilo de vida moderna marca la tendencia de la población, tanto de los países industrializados como de las naciones en vías de desarrollo, a desarrollar tareas, sean que no requieren de actividad física durante periodos regulares y repetidos, por espacio de prolongadas horas, en detrimento de la salud en general. Sin que exista conciencia masiva al respecto, se señala según esta alta fuente que la inactividad física colabora ampliamente en el incremento de la mortalidad, el desarrollo de enfermedades asociadas y la discapacidad temporal o permanente.

2. La inactividad y el sedentarismo son consecuencias directas del estilo de vida propio de la época, en la cual, tanto en lo que respecta al ocio como en lo que hace el desempeño laboral, predomina la pasividad derivada de permanecer largas horas frente al televisor o la computadora. Frente a esta amenaza, que no sólo implica las ya reseñadas consecuencias económicas derivadas del ausentismo laboral y la atención médica de los afectados, la OMS apunta a difundir un modo de vida más saludable y activo.
3. Los médicos en general consideran la falta de AF como el factor desencadenante más importante para la aparición de la obesidad. Buena parte de los médicos de atención primaria estiman que los pacientes obesos que reciben tienen problemas conductuales y comparten con la sociedad los estereotipos negativos en relación a las personas con obesidad.

En las personas de vida sedentaria se incrementa el peligro de padecer dolencias de índole crónica, tales como las temidas afecciones cardiovasculares, la diabetes y la obesidad. Por otra parte, advierte la misma fuente, los efectos de la falta de actividad física se evidencian cada vez a edades más tempranas, en una proporción alarmante en relación a los datos estadísticos de años pasados. (Cols, 2005) Manifiesta que en niños de corta edad se aprecian las secuelas de la vida sedentaria signada, como en el caso de los adultos, por la larga permanencia frente al televisor y la computadora, en vez de realizar deportes, paseos y otras actividades al aire libre, características ocupaciones de la infancia y la adolescencia en épocas todavía recientes. Se agrava este cuadro de deficiente actividad física de la primera edad por la ingesta exagerada y reiterada de la así llamada “comida chatarra”, abundante en grasas saturadas y con escasa proporción de vitaminas y nutrientes”.

Para la postulante, el sedentarismo es una condición muy peligrosa para la salud, ya que tiene incidencia negativa directa a nivel orgánico, físico motriz, emocional, intelectual y social.

#### 1.3.4.5 Consecuencias del sedentarismo

De acuerdo a varias investigaciones a nivel de Latinoamérica se pueden presentar lo siguiente:

Según (Debbag, 2000), *Manifiesta que:*

*“el sedentarismo aparece según el ritmo de vida de la actual sociedad es totalmente distinta a la de nuestros padres o abuelos, en el que tenían un espacio para la familia, compartían pequeñas cosas cotidianas, como sentarse junto a nosotros para hacer los deberes del colegio, ir los fines de semana a los bosques, compartir la pelotas y muchas cosas más” (.pág. 84).*

**Sobrepeso y Obesidad:** El ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, son sumamente útiles a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quemara aquellas calorías y grasas que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

**Propensión a determinadas enfermedades:** La falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobretodo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

**Dolores articulares y contracturas:** debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura.

**Estado de ánimo bajo:** si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las

personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja).

Para la postulante, las consecuencias del sedentarismo ocasionan problemas realmente graves especialmente en las personas de la tercera edad, ya que ellas son más propensas a decaerse con mayor facilidad, por esa razón es muy importante realizar la actividad física hacer que ésta se convierta un hábito en cada uno de nosotros y tomar mucha conciencia a las graves consecuencias que nos lleva.

#### **1.3.4.6 Prevención del sedentarismo**

Según (Gidon, 2006), menciona que el sedentarismo se previene desde temprana edad en los niños y/o adolescentes por medio de la sana educación física. Enseñar al niño la importancia del deporte en su vida es una obligación de padres y educadores. Si el menor de edad no le da la importancia que tiene a la actividad física desde temprana edad, será un adulto propenso al sedentarismo.

La educación física es cuestión de salud vital. De la misma forma los estados deben velar por la promoción deportiva entre su población y no hacer del deporte un privilegio de pocos. Una sana alimentación está también en la línea de la prevención del sedentarismo. Empresas y lugares de trabajo en general deben tener un espacio para las actividades físicas de su personal. Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El deporte no es perder el tiempo.

La postulante opina que el sedentarismo es un mal hábito que día a día está afectando a cientos de personas en todo el país, además la inactividad de las personas, especialmente en los/as niños/as son más propensos a engordar, tener problemas cardiorrespiratorios, etc.

### **1.3.5 ¿Qué es una Guía?**

Un guía sirve para orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas.

#### **1.3.5.1 Concepto de una guía**

Según (Valencia, 2011), Definiremos guía metodológica como el documento técnico que describe el conjunto de normas a seguir en los trabajos relacionados con los sistemas de información.

Una guía que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

#### **1.3.5.2 Objetivos de una guía**

- ❖ Ayudar en la definición e identificación de los diferentes trabajos de Desarrollo e investigación, Mantenimiento e Integración de aplicaciones realizados en el ámbito educativo.
- ❖ Identificar los diferentes grupos de tareas que se realizan en cada uno de las investigaciones.
- ❖ Establecer aquellos documentos que deben generarse como resultado de las tareas realizadas en el proyecto.

- ❖ Descubrir a través de ella todo lo que se refiere un resumen donde está enfocado a un problema.

### **1.3.5.3 Importancia de la guía**

Es un instrumento de mucha ayuda, porque a través de ella nos dan a conocer la solución y precaución de algún hecho o problema.

### **1.3.5.4 Propósito de una guía**

El propósito elemental de realizar esta guía de la matrogimnasia es dar a conocer a cada una de las personas, que mejoren las capacidades físicas y disminuir el sedentarismo, para mejorar la calidad de vida.

### **1.3.5.5 Guías de Aplicación**

Son guías cuya intención es practicar algún concepto o procedimiento a través de actividades. Los alumnos en el ejercitar irán adquiriendo mayor dominio de lo que se le solicita. Es necesario que la guía de aplicación considere los tiempos de concentración y el modelado previo por parte del docente.

Los pasos a seguir fueron:

- ❖ Familiarizar el concepto de la guía
- ❖ Procedimientos a través de actividades
- ❖ Mayor dominio.

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO**

En 1982 se presentó la necesidad de la creación y funcionamiento de un Colegio Técnico para el Cantón Salcedo para atender la demanda estudiantil los principales actores para la creación de la institución fueron Sr. Mario Vargas presidente de la municipalidad, Rafael Tejada rector del Colegio Salcedo y Rodrigo Hidalgo junto a Néstor Benalcázar profesores de la escuela Gonzales Suarez. La institución comenzó con 42 estudiantes para el ciclo básico los que funcionaron en el salón de la municipalidad. En 1983- 1984 se creó los tres primeros cursos con un número de 40 estudiantes. En 1985 se da la autorización del ciclo diversificado en las especialidades de electricidad, mecánica automotriz, secretariado español y electromecánica estudiantes con perfiles profesionales junto a la práctica de valores.

A partir de este año el colegio 19 de Septiembre y la escuela Camilo Gallegos Domínguez se fusionan para conformar una Unidad Educativa que brindará educación a niños y jóvenes del cantón.

Francisco Acurio, vicerrector del colegio 19 de Septiembre, dio a conocer que el proyecto para la unificación fue presentado el año pasado, luego de atravesar por varios procesos cuenta con el visto bueno de la dirección zonal del Ministerio de

Educación.

Hasta el momento se mantiene el nombre de 19 de Septiembre por ser una fecha histórica, es decir la cantonización de Salcedo, no obstante, este nombre puede cambiar. Un factor importante para este proyecto es que ambas entidades educativas son relativamente cercanas, únicamente las separa una pared. Con relación a las matrículas para este año los estudiantes de séptimo de básica de la escuela obtuvieron la matrícula automática al colegio, sin embargo, hay casos que no tuvieron el mismo proceso estos esperarán respuestas de las autoridades.

A dos semanas del inicio de clases se tienen definido autoridades que estarán al frente de la Unidad Educativa como Homero Álvarez que continuara siendo el rector, Elsa Cárdenas, quien fue directora de la escuela Camilo Gallegos será la coordinadora general, otros maestros continuarían como inspectores y coordinadores en cada asignatura. La Unidad Educativa ofrece educación inicial, educación básica y bachillerato general unificado.

Además La Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez” es una institución que brinda educación a niños y jóvenes del cantón. Igualmente la Unidad Educativa ofrece educación inicial, educación básica y bachillerato general unificado. Cuenta con aproximadamente 1.500 estudiantes en toda la Unida.

### **2.1.2 Misión**

Formar jóvenes bachilleres en las especialidades Electromecánica Automotriz, e Instalaciones, Equipos y maquinas eléctricas, estamos al servicio del cantón, desarrollando una educación de calidad con conciencia social de su identidad nacional, pluriétnica y pluricultural, encaminadas por los senderos de la autoestima, la solidaridad, justicia, paz, trabajo cooperativo, conciencia ecológica.

### **2.1.2 Visión**

En un futuro inmediato seremos una Institución líder en la Educación Técnica, de excelente calidad; por la eficiencia de los servicios educativos que oferta a la comunidad, capaz de explorar y aprovechar al máximo las potencialidades humanas, armonizando el conocimiento con la acción, con eficiencia y eficacia; y, sobre todo ser capaz de motivar y alcanzar las innovaciones permanente y al mejoramiento continuo.

## **2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGIA EMPLEADA**

### **2.2.1 Tipo de investigación**

En el presente proceso de investigación es aplicado, porque ayudara a la búsqueda de una solución para mejorar la actividad física en los estudiantes mediante la matrogimnasia en la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos D” y se utilizó la Investigación Descriptiva, debido a que nos permite medir, evaluar y recolectar datos acerca de desinterés en la actividad física, con los cuales se determinara la situación real, describirá los diferentes elementos de la investigación dando solución al problema.

### **2.2.2 Metodología**

La investigación que se utilizó es de tipo descriptiva porque se detallará minuciosamente cada elemento investigativo de manera que nos permita exponer con precisión las causas por las que se origina el sedentarismo en los/as niños /as del sexto año EGB.

Además se incluirá el tipo de Investigación Descriptiva debido a que nos ayudará medir, evaluar y recolectar datos sobre la falta de actividad física en los/as niños/as los cuales facilitarán a describir y analizar los diferentes impactos del problema de la investigación, la cual en toda esta investigación se lo representara

por gráficos de los resultados obtenidos de todas las encuestas realizadas.

### **2.2.3 Métodos**

Para el desarrollo de la investigación en la Unidad Educativa 19 de septiembre – Dr. Camilo Gallegos se utilizará los siguientes métodos: Teórico, Empírico y Estadístico los mismos que ayudarán a llevar el proceso de una manera estructurada lógica y científica, para así alcanzar los objetivos planteados de la investigación.

### **2.2.4 Método Teórico**

Este método servirá para recabar datos informativos de sitios Web, revistas, textos, etc.; esto permitirá estructurar de manera lógica el primer capítulo de la investigación, del Marco Teórico.

### **2.2.5 Método Estadístico**

Consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, que tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad. Se utilizara en el momento de la tabulación de resultados obtenidos, para en lo posterior se establecer con mayor precisión las conclusiones y recomendaciones respectivas.

### **2.2.6 Técnicas**

Con el propósito de obtener datos confiables para la investigación se utilizará la siguiente técnica de investigación con su respectivo instrumento.

### 2.2.7 Encuesta

Esta ayudará a recopilar información de una muestra de una población determinada en la presente investigación realizada en la Unidad Educativa 19 de septiembre – Dr. Camilo Gallegos Domínguez.

La encuesta hace uso del cuestionario estructurado como instrumento.

### 2.2.8 Unidad de Estudio

La investigación a desarrollarse está dirigida a los docentes de Cultura Física, Padres de familia, niños y niñas del sexto año EGB de la Unidad Educativa 19 de septiembre –Dr. Camilo Gallegos del cantón Salcedo quienes son los actores directos del presente trabajo investigativo.

### 2.2.9 Población

La presente investigación se realizó en la provincia de Cotopaxi, cantón Salcedo, área urbana, dirigida a los (6) docentes (hombres-mujeres) de CC.FF.A (66) padres de familia y (66) estudiantes del sexto año de EGB.

### Unidad de estudio que interviene en la investigación

Tabla N°1 Población y Muestra

UNIDAD DE ESTUDIO	POBLACIÓN	%
Docentes de CC.FF	6	2,8
Padres de familia	102	78,6
Estudiantes	102	48,6
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100</b>

Tabla N°1 Muestra

Elaborado por: Clara Perdomo

## 2.3 Muestra

La Población total a investigar fue de 210 personas, por ser el universo amplio se recurre a un método estadístico de muestreo que consiste en seleccionar una parte de las unidades de un conjunto. De manera que sea lo más representativo del colectivo en las características sometidas a estudio.

Para obtener la muestra se aplicó la fórmula de Liker.

### Fórmula de Liker

$$n = \frac{PQ * N}{(N - 1)(E/K)^2 + PQ}$$

**n**=tamaño de la muestra

**PQ**=varianza media de la población (0.25)

**N**=población o universo

**E**=error admisible que es aquel que lo determina el investigador. (0.05)

**K**= coeficiente de corrección de error. (2)

### Desarrollo

$$n = \frac{PQ * N}{(N - 1)(E/K)^2 + PQ}$$

$$\frac{0.25 * 210}{(209)(0.05/2)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{52.5}{(209)(0.0025/4) + 0.25}$$

$$n = \frac{52.5}{(209)(0.000625) + 0.25}$$

$$n = \frac{52.5}{0.380625}$$

$$n = 137.9$$

$$n = 138$$

La muestra se aplicará a 138 sujetos del total de la población.

### 2.4.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.4.4 Encuesta dirigida a los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez

##### 1. ¿Conoce Ud. que es la matrogimnasia?

Tabla N° 2

#### Qué es la matrogimnasia

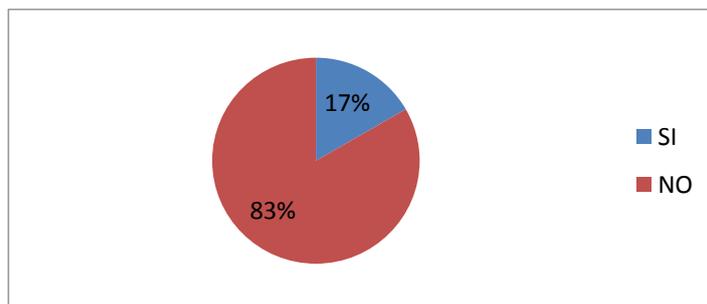
ALTERNATIVAS	f	%
SI	1	17%
NO	5	83%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Docentes del área de Cultura Física.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde.

Gráfico N° 2

#### Qué es la matrogimnasia



FUENTE: Docentes del área de Cultura Física.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde.

### Análisis e Interpretación

En base a los resultados obtenidos el 83% no conocen acerca de la matrogimnasia, mientras que el 17% responden que sí. Por lo tanto es importante el desarrollo de la investigación sobre la matrogimnasia, porque la mayoría de los docentes desconocen acerca de la misma.

**2. ¿Realizan con frecuencia toda clase de actividad física con los/as niños/as?**

**Tabla N° 3**

**Frecuencias de Actividades Físicas**

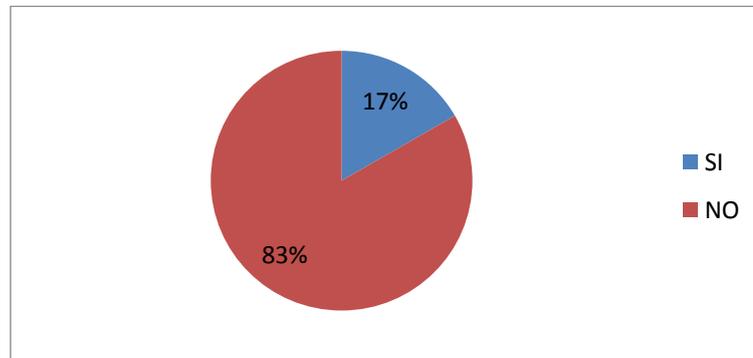
ALTERNATIVAS	f	%
SI	1	17%
NO	5	83%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 3**

**Frecuencias de Actividades Físicas**



**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

De toda la población el 83% manifiestan que no realizan con frecuencia actividades físicas con los niños/as, mientras que el 17 % restante dicen que si lo realizan. Por lo que se recomienda a los docentes realizar la actividad física con los niño/as de la institución educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”.

### 3. ¿Ud. Dispone de una guía metodológica de matrogimnasia?

Tabla N° 4

Guía metodológica de matrogimnasia

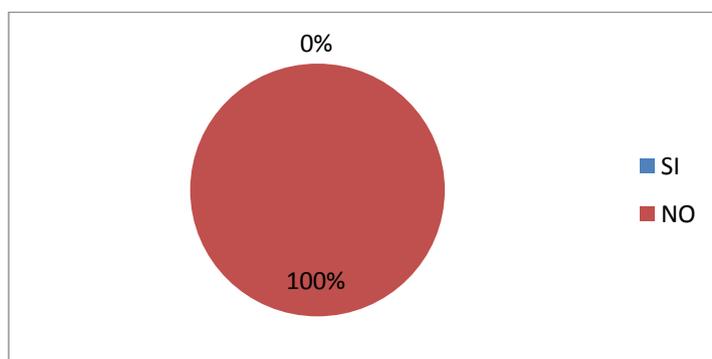
ALTERNATIVAS	f	%
SI	0	0%
NO	6	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Docentes del área de Cultura Física.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 4

Guía metodológica de matrogimnasia



FUENTE: Docentes del área de Cultura Física

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

Los resultados señalan que el 100% de los docentes encuestados no cuentan con una guía metodológica de matrogimnasia. Por lo tanto es importante el desarrollo de una guía de matrogimnasia, para poner a disposición de los docentes de Cultura Física y ser aplicada por los niños/as del sexto año de EGB.

**4. ¿Ud. Cree factible la elaboración de una guía metodológica de matrogimnasia?**

**Tabla N° 5**

**Elaboración de una guía**

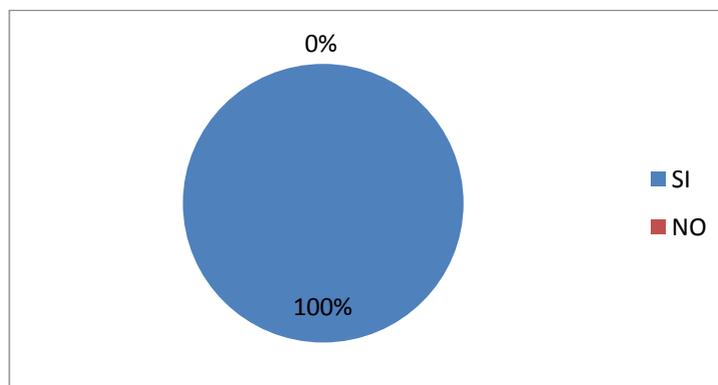
ALTERNATIVAS	f	%
SI	6	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde.

**Gráfico N° 5**

**Elaboración de una guía**



**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

Con los datos obtenidos se pudo mencionar que el 100% de los encuestados requieren una guía metodológica de matrogimnasia. Por tal razón se considera siendo este un material útil en la orientación de las actividades físicas y fortaleciendo el proceso de enseñanza aprendizaje en la institución educativa.

## 5. ¿Conoce Ud. que es el sedentarismo?

Tabla N° 6

### Qué es el sedentarismo

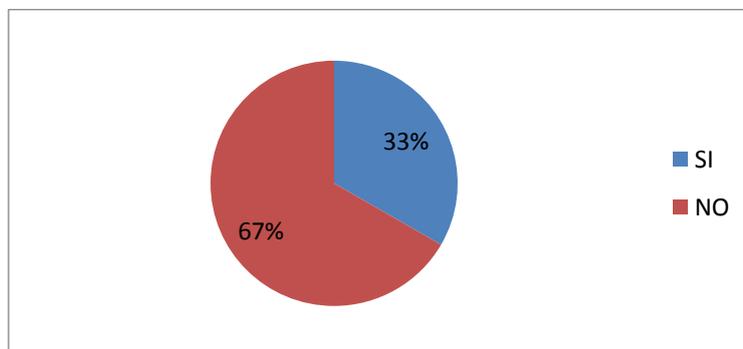
ALTERNATIVAS	f	%
SI	2	33%
NO	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Docentes del área de Cultura Física.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 6

### Qué es el Sedentarismo



FUENTE: Docentes del área de Cultura Física.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

## Análisis e Interpretación

Los resultados de la presente investigación señalan que el 67% desconoce acerca del sedentarismo y el 33% conocen. Tomando en cuenta que el sedentarismo es un problema que afecta a la salud a corto o largo plazo, además trae consecuencias graves a futuro como el sobrepeso, la hipertensión, etc.

**6. ¿Cree Ud. que la inactividad aumenta el nivel del sedentarismo en los/as niños/as?**

**Tabla N° 7**

**La inactividad aumenta el nivel del sedentarismo**

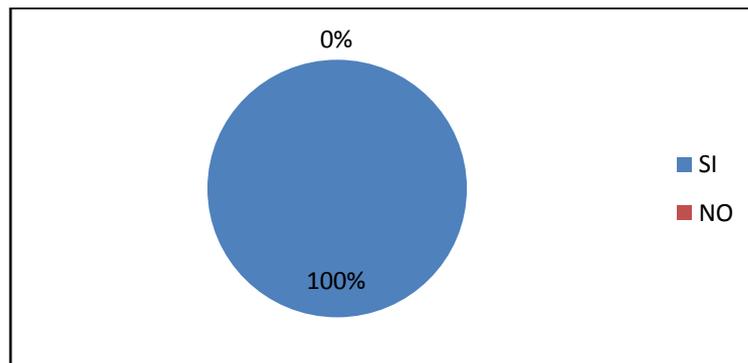
ALTERNATIVAS	f	%
SI	6	0%
NO	0	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 7**

**La inactividad aumenta el nivel del sedentarismo**



**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

Considerando el total de los docentes encuestados que corresponden al 100% responden que la inactividad aumenta el nivel del sedentarismo en los niños/as. Por lo tanto los docentes tienen que dar la iniciativa en la que los estudiantes tomen interés por realizar actividad física en la que los únicos beneficiarios serán los estudiantes.

**7. ¿Cree Ud. que el sedentarismo es un mal hábito que día a día afecta a los/as niños/as?**

**Tabla N° 8**

**El sedentarismo es un mal hábito**

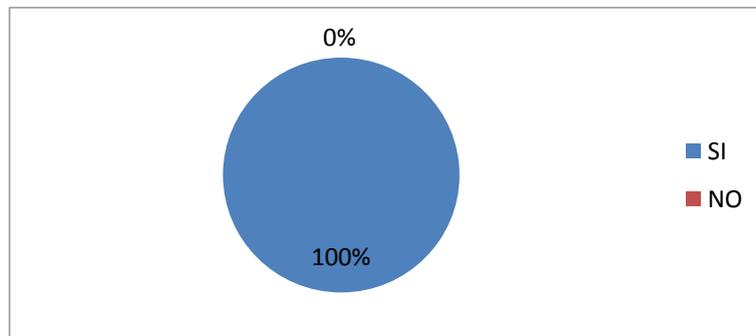
ALTERNATIVAS	f	%
SI	6	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 8**

**El sedentarismo es un mal hábito**



**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

Éste trabajo investigativo señala que el 100% de los docentes opinan que el sedentarismo es un mal hábito. Por lo cual se debe llevar a cabo una costumbre de alimentación sana, en la que los únicos beneficiarios serán los estudiantes para mejorar la de vida.

**8. ¿Considera Ud. que el ejercicio físico ayuda a aumentar el estado de ánimo y el autoestima de los/as niños/as?**

**Tabla N° 9**

**El ejercicio físico aumenta el estado de ánimo**

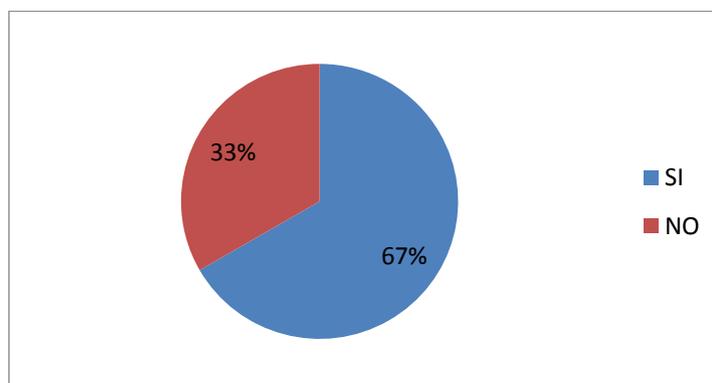
ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	67%
NO	2	33%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 9**

**El ejercicio físico aumenta el estado de ánimo**



**FUENTE:** Docentes del área de Cultura Física.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

El 67% de los docentes mencionan que el ejercicio físico aumenta el estado de ánimo y el 33% opinan lo contrario. Por tal razón se determina que la mayoría de los docentes recomiendan realizar actividad física, para mejorar su estado de ánimo a nivel interno y externo de los niños/as de la institución.

## 2.4.5 Encuesta dirigida a los padres de familia de sexto año de EGB. De la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

### 1. ¿Conoce Ud. que es la matrogimnasia?

Tabla N° 10

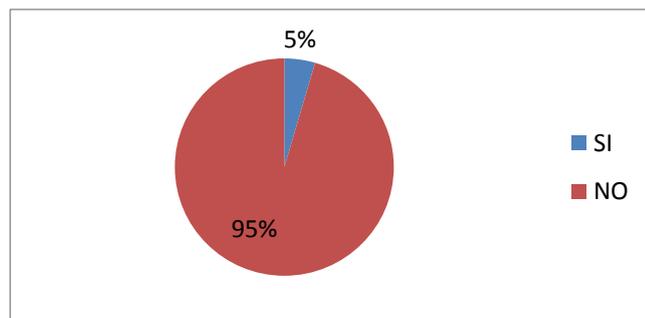
#### Qué es la matrogimnasia

ALTERNATIVAS	f	%
SI	3	5%
NO	63	95%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 10 Qué es la matrogimnasia



FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

De acuerdo a la encuesta realizada el 95% de los padres de familia, desconocen acerca de la matrogimnasia y el 3% conoce. Por tal motivo la mayoría de los padres no conocen acerca de la matrogimnasia y consideran fundamental poder aplicarla mediante actividades físicas, recreativas y sobre todo de autoestima, para beneficio de los estudiantes.

## 2. ¿Considera Ud. que la matrogimnasia es una actividad física familiar?

Tabla N° 11

### La matrogimnasia AF familiar

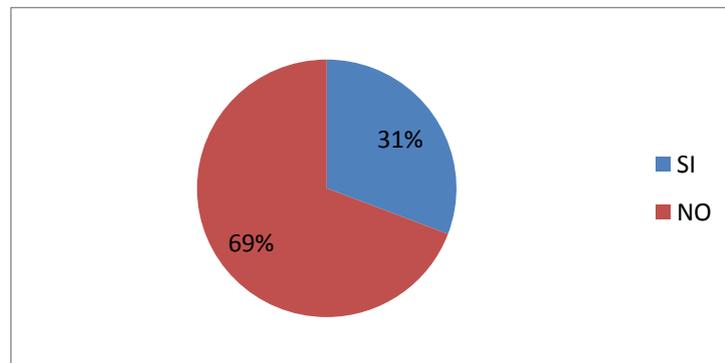
ALTERNATIVAS	f	%
SI	20	31%
NO	45	69%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 11

### La matrogimnasia AF familiar



FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

Del mismo modo el 69% de los padres de familia respondieron que no es una actividad familiar, mientras que el 31% restantes manifiestan que sí. De esta manera la mayoría de los padres de familia no consideran que la matrogimnasia sea una actividad física familiar, en la que conlleva interactuar padres e hijos.

**3. Seleccione el ritmo musical con el que a Ud. Desearía aplicar la rumba terapia dentro de la matrogimnasia?**

**Tabla N° 12**

**La matrogimnasia importante para la salud**

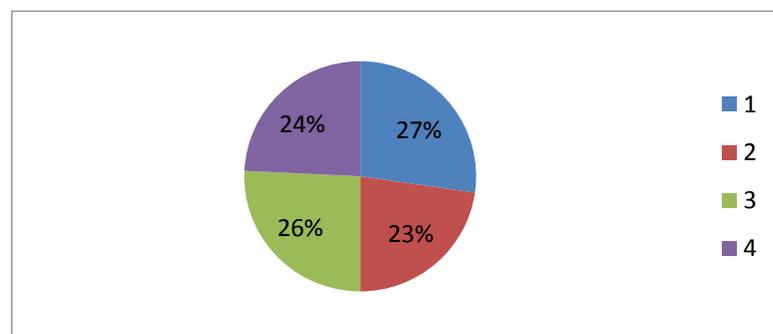
N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	San Juanito	18	27%
2	Nacional	15	23%
3	Cumbia	17	26
4	Bachata	16	24
	<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 12**

**La matrogimnasia importante para la salud**



FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

De toda la población encuestada el 27% de padres de familia desean el ritmo San Juanito, mientras que el 26% consideran aplicar el género Nacional, además el 24% opinan la Cumbia y por último el 23% desean emplear la Bachata. Por lo tanto todos los padres de familia tienen el porcentaje del mismo nivel y recomiendan aplicar la rumba terapia dentro de la matrogimnasia en los cuatro ritmos, para obtener una mejor coordinación entre piernas y brazos de los niños/as de la institución.

**4. ¿Considera Ud. que los beneficios de la matrogimnasia son saludables?**

**Tabla N° 13**

**Los beneficios de la matrogimnasia**

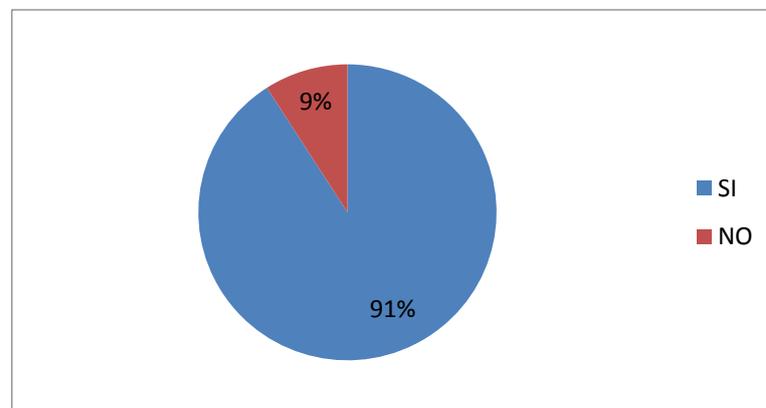
ALTERNATIVAS	f	%
SI	60	91%
NO	6	9%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Grafico N° 13**

**Los beneficios de la matrogimnasia**



**FUENTE:** Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

De esta forma el 91% de los padres de familia consideran que la matrogimnasia es saludable y el 9% responde a lo contrario. Por este motivo la mayoría de los padres de familia consideran saludables los beneficios de la matrogimnasia en ayuda para los niños/as.

## 5. ¿Conoce Ud. que es el sedentarismo?

Tabla N° 14

### Qué es el sedentarismo

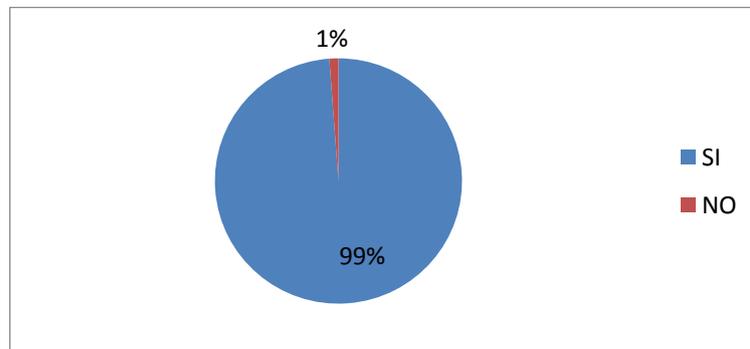
ALTERNATIVAS	f	%
SI	1	1%
NO	65	99%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 14

### Qué es el sedentarismo



FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

## Análisis e Interpretación

De acuerdo a la encuesta el 99% de los padres de familia conocen del sedentarismo y el 1% desconoce. En conclusión cabe recalcar que la mayoría de los padres de familia no desconocen de lo que se trata el sedentarismo y que consecuencias podría traer en sus hijos a futuro.

## 6. ¿Cree Ud. que el sedentarismo es peligroso para la salud?

Tabla N° 15

### El sedentarismo peligroso para la salud

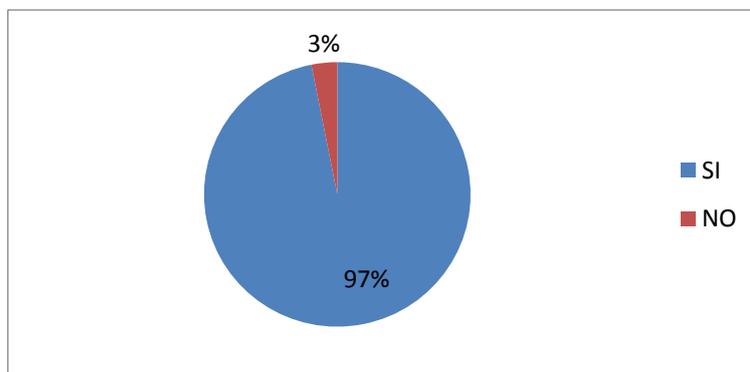
ALTERNATIVAS	f	%
SI	3	3%
NO	63	97%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 15

### El sedentarismo peligroso para la salud



FUENTE: Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

## Análisis e Interpretación

Según los datos obtenidos se puede observar que el 97% de los padres de familia dicen que el sedentarismo no es peligroso para la salud y el 3% mencionan que si es un peligro. Lo que demuestra la mayoría de los padres de familia desconocen saber de qué el sedentarismo están peligroso en cada una de la vida de sus hijos.

**7. ¿Considera Ud. que el sedentarismo puede contraer consecuencias graves a futuro?**

**Tabla N° 16**

**El sedentarismo contrae consecuencias graves**

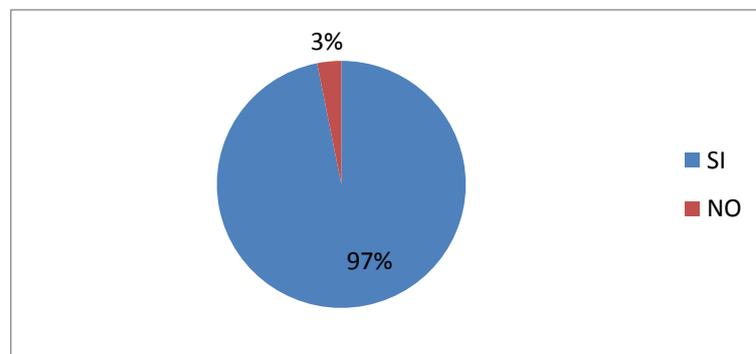
ALTERNATIVAS	f	%
SI	3	3%
NO	63	97%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Grafico N° 16**

**El sedentarismo contrae consecuencias graves**



**FUENTE:** Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

Los resultados de la presente investigación indican que el 97% de los padres de familia dicen que el sedentarismo no contrae consecuencias graves a futuro y el 3% no lo consideran de esa forma. Lo que nos permite concluir que la mayoría de los padres de familia no piensan que el sedentarismo pueda contraer efectos graves a futuro.

**8. ¿Cree Ud. que mediante la actividad física se puede disminuir el sedentarismo?**

**Tabla N° 17**

**La actividad física disminuye el sedentarismo**

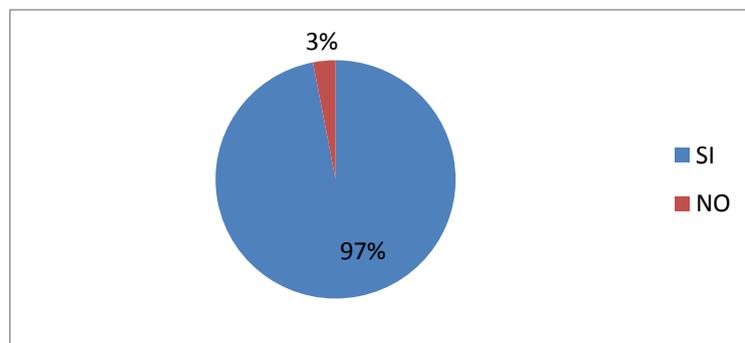
ALTERNATIVAS	f	%
SI	64	3%
NO	2	97%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 17**

**La actividad física disminuye el sedentarismo**



**FUENTE:** Padres de Familia del Sexto Año de EGB.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

Según los resultados obtenidos en la presente investigación el 97 % de los padres de familia opina que mediante la actividad física reducirá el sedentarismo y el 3% opinan diferente. Por la cual se considera que la mayoría de los padres de familia piensan que la actividad física no disminuirá el sedentarismo y no es necesario aplicarla, por ello es de suma importancia realizar actividad física ya que los estudiantes serán favorecidos.

## 2.4.6 Encuesta dirigida a los/as niños/as de sexto año de EGB. De la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

### 1. ¿Conoce Usted qué es la Matrogimnasia?

Tabla N° 18

#### Qué es la matrogimnasia

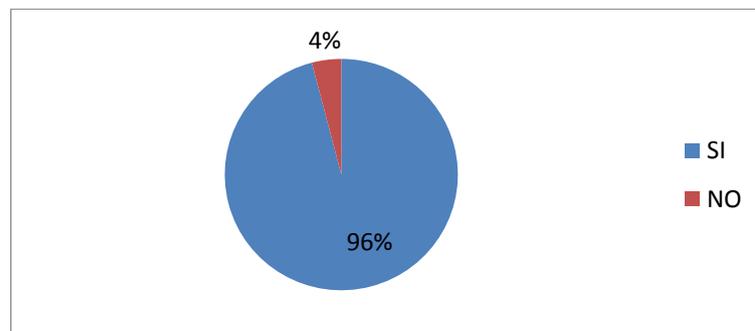
ALTERNATIVAS	f	%
SI	4	4%
NO	62	96%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 18

#### Qué es la matrogimnasia



FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

Según los datos observados el 96% de los/as niños/as no conocen acerca de la matrogimnasia y el 4% conocen del tema. Lo que determina la mayoría de los estudiantes desconocen acerca de la matrogimnasia y sugieren la aplicación para mejorar la integración en el medio social dentro de la institución.

## 2. ¿Le gustaría realizar ejercicios físicos al ritmo de la música?

Tabla N° 19

### Ejercicios al ritmo de la música

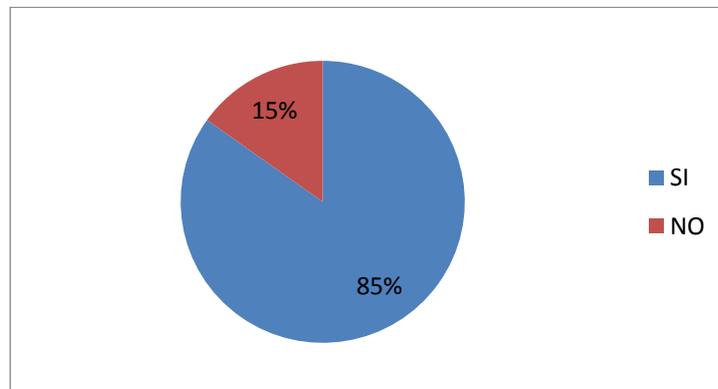
ALTERNATIVAS	f	%
SI	56	85%
NO	10	15%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 19

### Ejercicios al ritmo de la música



FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

En base a los datos recolectados el 85% de los/as niños/as mencionan que si les gustaría realizar actividad física y el 15% dicen lo contrario. Por tal razón demuestra que a la mayoría de los estudiantes están de acuerdo ejecutar ejercicios físicos al ritmo de la música y convertir en un hábito y mejorar la coordinación al momento de aplicar el baile.

### 3. ¿Le gustaría realizar actividad física junto a sus padres?

Tabla N° 20

#### Actividades físicas con los padres

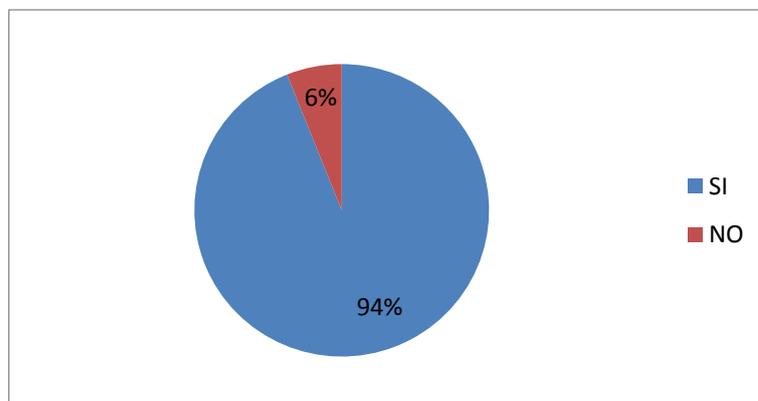
ALTERNATIVAS	f	%
SI	62	94%
NO	4	6%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 20

#### Actividades físicas con los padres



FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

Al 94% de los niños les gusta realizar actividad física, mientras que el 6% de los estudiantes no realizan actividad física. Esto significa que un gran porcentaje de los niños están de acuerdo en realizar actividad física junto a los padres, y así generar el vínculo familiar.

4. ¿Cree usted que las actividades físicas ayudan a llevar una vida diaria más saludable?

Tabla N° 21

Actividades físicas una vida diaria más saludable

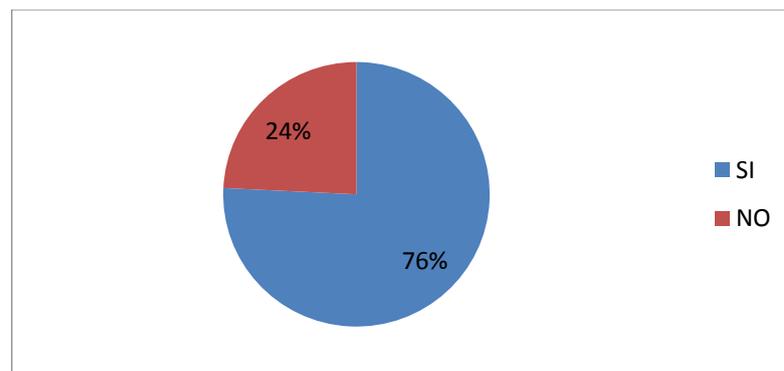
ALTERNATIVAS	f	%
SI	50	76%
NO	16	24%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 21

Actividades físicas una vida diaria más saludable



FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

### Análisis e Interpretación

En referencia a la encuesta el 76% de los/as niños responden que la actividad física ayuda a llevar una vida diaria más saludable y el 24% responde a lo contrario. Lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes apoyan que la actividad física que les ayuda a desarrollar las habilidades en cada uno de ellos.

## 5. ¿Conoce Usted qué es el sedentarismo?

Tabla N° 22

### Qué es el sedentarismo

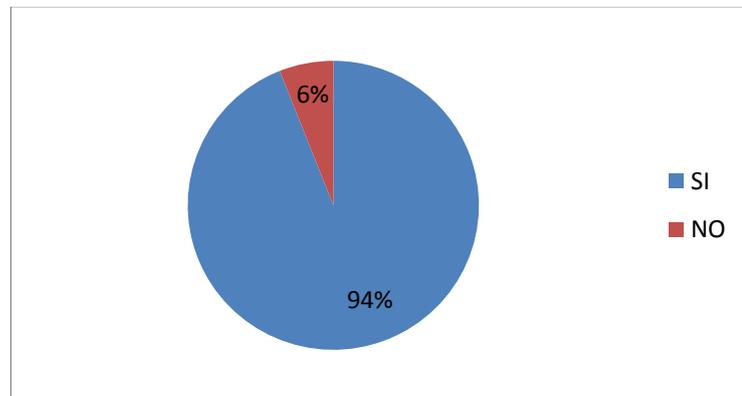
ALTERNATIVAS	f	%
SI	6	6%
NO	60	64%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 23

### Qué es el sedentarismo



FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

## Análisis e Interpretación

Los resultados obtenidos el 94% de los/as niños conocen acerca del sedentarismo y el 6% desconocen del tema. El dato es relevante porque los niños desconocen acerca del sedentarismo, esto indica que se ha convertido en una amenaza y consecuencias para la salud en general, ya que los problemas de salud vienen a corto y largo plazo.

**6. ¿Cree Usted que por falta de la actividad física en los/as niños/as provoca enfermedades?**

**Tabla N° 23 Falta de actividad física en niño/as**

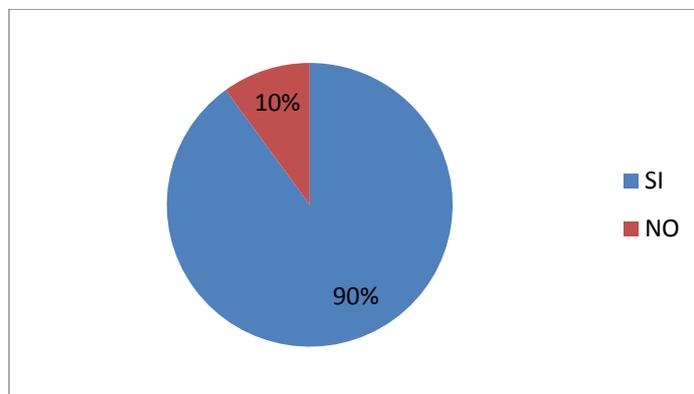
ALTERNATIVAS	f	%
SI	10	10%
NO	56	90%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Estudiantes de Sexto Año de EBG.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 23**

**Falta de actividad física en niño/as**



**FUENTE:** Estudiantes de Sexto Año de EBG.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

De acuerdo a los resultados que se observa el 90% de los niños consideran que por la falta de la actividad física provocan enfermedades, mientras que el 10% no lo consideran de esta forma. En conclusión responde la mayoría de los estudiantes que no provoca enfermedades como cardiorespiratorio, la hipertensión y otras, al no ejecutar actividad física, más adelante todo esto probablemente todas estas enfermedades ocasionara a futuro.

**7. ¿Cree Usted que los niños/as que pasan varias horas frente el televisor y la computadora son sedentarios?**

**Tabla N° 24**

**Niños/as pasan varias horas al televisor son sedentarios**

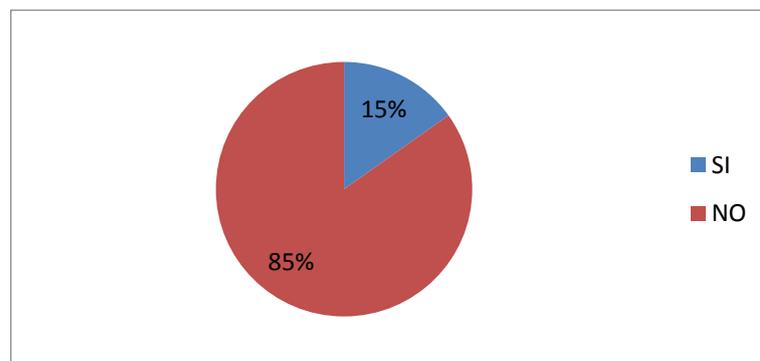
ALTERNATIVAS	f	%
SI	10	%
NO	56	100%
<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Estudiantes de Sexto Año de EBG.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Gráfico N° 24**

**Niños/as pasan varias horas al televisor son sedentarios**



**FUENTE:** Estudiantes de Sexto Año de EBG.

**ELABORACION:** Perdomo Minta Clara Matilde

**Análisis e Interpretación**

Éste trabajo investigativo señala que el 85% de los niños creen que no son sedentarios cuando pasan varias horas frente al televisor y la computadora, mientras que el 15% restante manifiesta que si son sedentarios. Por tal razón la mayoría de los estudiantes tienen desinterés en las actividades físicas y opinan que cuando pasan varias horas frente al televisor no es sedentarismo, ya que todo esto llevara a una vida menos saludable.

## 8. ¿A qué se dedica su tiempo libre?

Tabla N° 25

### Tiempo libre

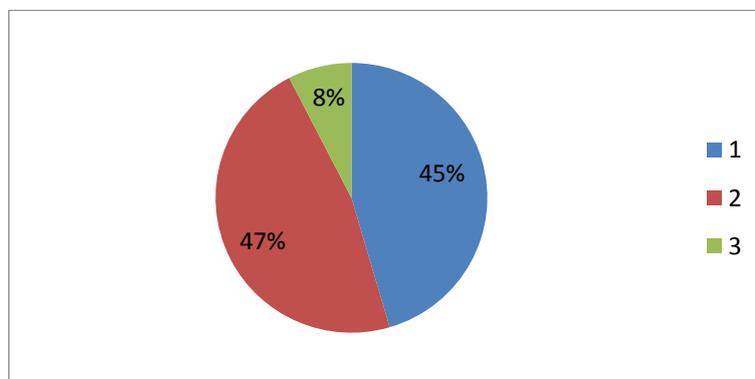
N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	Redes sociales	30	45%
2	Videojuegos	31	47%
3	Actividad física	5	8%
	<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACION: Perdomo Minta Clara Matilde

Gráfico N° 25

### Tiempo libre



FUENTE: Estudiantes de Sexto Año de EBG.

ELABORACIÓN: Perdomo Minta Clara Matilde

## Análisis e Interpretación

Los resultados de la presente investigación indican que el 47% de niños el mayor tiempo libre pasan en las redes sociales, mientras que el 45% en el video juegos y finalmente el 8% realizan actividad física. Por tal razón la mayoría de los estudiantes ponen el mayor interés en las redes sociales, video juegos y un porcentaje muy bajo a la actividad física, por lo tanto su vida se vuelve sedentaria con dificultades de salud a futuro.

#### 2.4.7 CONCLUSIONES

- ❖ La mayoría de los estudiantes de la Unidad educativa “19 de Septiembre” encuestados les gustaría realizar actividades recreativas a través del baile.
- ❖ Los docentes de Cultura Física no disponen de una guía de matrogimnasia, y consideran la factibilidad de la elaboración de una guía, para aplicar a los estudiantes que ayude al desarrollo en la realización de actividades físicas en beneficio a la salud.
- ❖ Los padres de familia de la Unidad Educativa manifiestan en su gran mayoría que no realizan actividades físicas y con sus hijos, que tampoco han recibido capacitaciones acerca de los beneficios de la actividad física.
- ❖ Se evidenció que por falta de motivación, los estudiantes tienen poco interés en las actividades físicas, ya que en su tiempo libre se dedican a las redes sociales, video juegos, entre otros.

#### **2.4.8 RECOMENDACIONES**

- ❖ Se sugiere a los estudiantes de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez” ejecutar distintas actividades físicas en el tiempo libre ya que eso ayude a mejorar el estilo de vida.
  
- ❖ Dotar a la institución educativa de una guía metodológica de matrogimnasia, como actividad recreativa, para disminuir el sedentarismo.
  
- ❖ Socializar a los padres de familia y a los estudiantes, acerca de los beneficios de la actividad física de la matrogimnasia para evitar el sedentarismo.
  
- ❖ Se debe motivar a los estudiantes a realizar actividades físicas con frecuencia, para la utilización del tiempo libre a través de actividades físicas.

## CAPÍTULO III

### 3 DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### 3.1 DATOS INFORMATIVOS

**TITULO:** “LA MATROGIMNASIA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS/AS DEL SEXTO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “19 DE SEPTIEMBRE DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ” PARROQUIA SAN MIGUEL CANTÓN SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2014-2015”.

- **Nombre de la institución:** Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos D”
- **Beneficiarios:** Los/as niños/as de la Unidad Educativa 19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez.
- **Ubicación:** Provincia de Cotopaxi, Cantón Salcedo.
- **Tiempo estimado para la ejecución:** Iniciando en el Periodo 2014 - 2015, tiempo en el cual se realizó esta investigación.
- **Personal**
- **Elaboración y Ejecución:** Perdomo Minta Clara Matilde.
- **Tutor:** Lic. Msc. Logroño Lorena, Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

### 3.2 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta nace de la necesidad de formar a niñas y niños que significan el presente de la sociedad, ya que al impartir conocimientos acerca de la matrogimnasia en la institución, a los estudiantes de sexto año de EGB para así obtengan el mayor interés en realizar actividades físicas.

La guía metodológica de matrogimnasia es una recopilación de actividades físicas encaminadas a desarrollar las habilidades de cada uno de los estudiantes.

Además este trabajo investigativo que se ha desarrollado será de gran utilidad a través de la práctica de actividades físicas, para el mejoramiento de la calidad de vida en todos sus aspectos, de acuerdo a varios estudios se ha demostrado que los seres humanos al desarrollarse en un ambiente equilibrado a nivel psicológico, espiritual, físico y social tienden a ser personas íntegras, llegando a adquirir buenos hábitos de vida, valores morales, sociales que los permite desempeñarse de una manera adecuada en todas las actividades que realizan, determinándose así como entes productivos dentro de una sociedad y para la futura generación.

El mismo que se basara para brindar atención a las necesidades relevantes de los estudiantes. Además cabe destacar que una vez que los/as niños/as se vayan involucrando en la práctica de actividades físicas, los beneficios serán positivos tanto en su aspecto físico como en lo intelectual. Por lo que esta investigación será factible, porque gracias a la colaboración de las autoridades, docentes de Cultura Física, padres de familia y estudiantes de la Unidad Educativa, existe la posibilidad de culminar con el objetivo propuesto.

El docente puede hacer uso del contenido, la guía tiene una forma abierta y puede ser complementada con nuevas actividades metodológicas que vayan sugiriendo durante el desarrollo de la labor dentro y fuera del aula.

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **3.3.1 Objetivo General**

- ❖ Ofrecer a los/as niños/as del sexto año EGB, una guía metodológica de matrogimnasia, con actividades recreativas para el goce y disfrute, optimizando su calidad de vida en el ámbito afectivo y social.

#### **3.3.2 Objetivos Específicos**

- ❖ Socializar los principios teóricos relacionas a la matrogimnasia que existen dentro de la institución.
- ❖ Capacitar los contenidos para la elaboración de la guía metodológica de matrogimnasia, desglosando paso a paso para un mejor entendimiento tanto docente como estudiante.
- ❖ Presentar la guía a los docentes, padres de familia y niños, para ser aplicada e incrementar el interés por la actividad física, cuidado y mejoramiento de la salud.

### **3.3.3 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

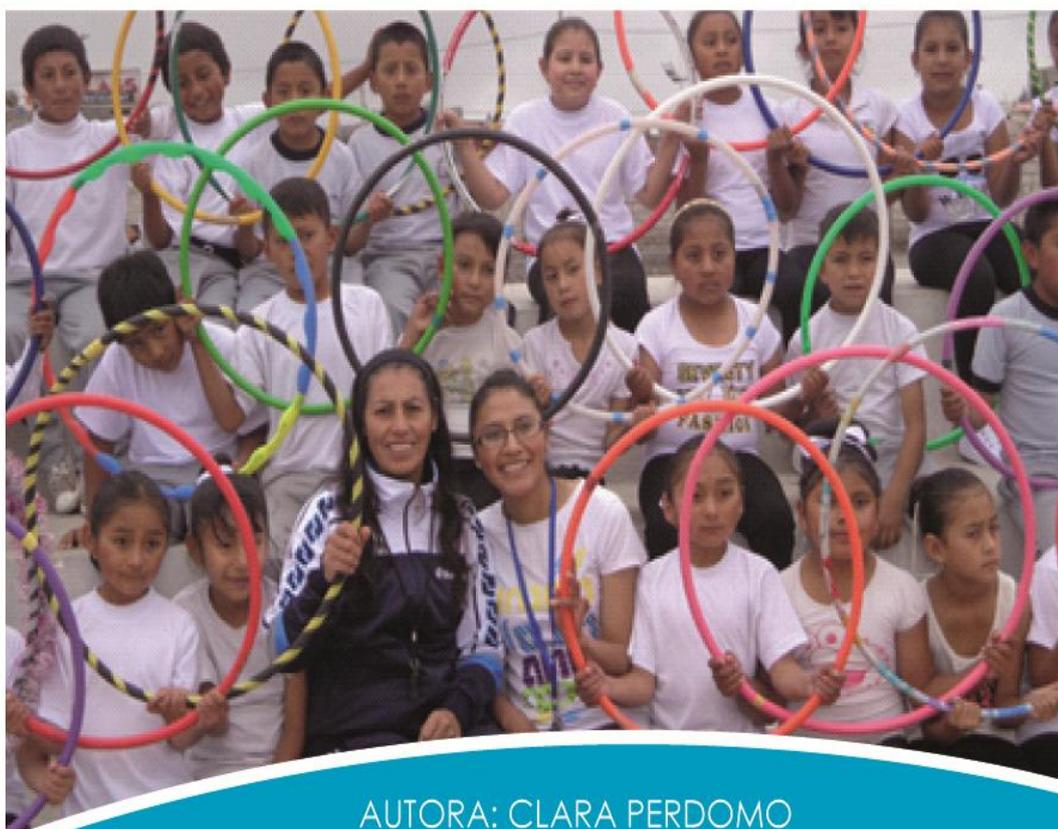
El trabajo investigativo se trata de una guía metodológica de Ejercicios Básicos como: juegos recreativos, rondas y rumba terapia a través de la matrogimnasia acompañada por la música, lo cual cuenta con una fácil aplicación y dominio para el proceso de las actividades, para el mantenimiento motriz e incentiva a mejorar habilidades, ayudando al fortalecimiento emocional, para que el cuerpo de los estudiantes se relacione con una gran cantidad de estímulo, lo cual hace necesario conocer las limitaciones de cada uno de ellos de una manera divertida y sobretodo de una manera organizada llevándoles al disfrute e integración entre padres e hijos, lo que les permitirá contribuir para el beneficio de la salud.

La aplicación de las actividades en la matrogimnasia permite seleccionar los ejercicios adecuados de acorde a las condiciones de los niño/as. En cada una de las actividades debe establecer la duración los ejercicios para que cada estudiante pueda realizar, de esta manera se podrá llevar a cabo cada objetivo planteado, para el mantenimiento motriz de los mismos con la ayuda de la matrogimnasia.

La realización de actividades de matrogimnasia, aplicada correctamente a los estudiantes ayuda a mejorar su calidad de vida en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Esta guía metodológica de ejercicios básicos de la matrogimnasia en los estudiantes, es una herramienta útil para desarrollar nuevos hábitos y mejorar la calidad de vida.

# GUÍA METODOLÓGICA DE MATROGIMNASIA



AUTORA: CLARA PERDOMO  
TUTORA: MSC. Lorena Logroño  
Latacunga 2015

## **INTRODUCCIÓN**

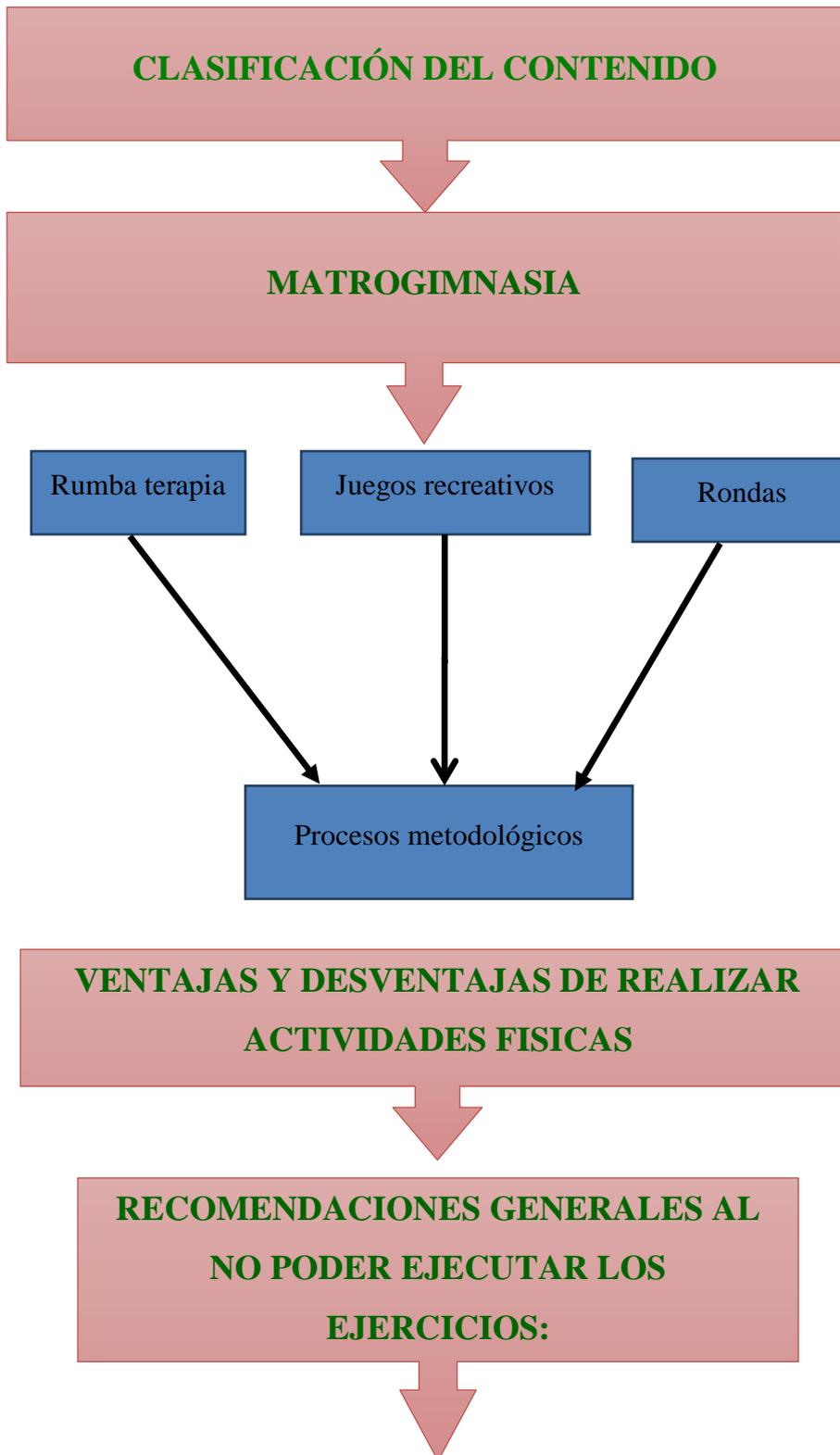
### **GUIA METODOLÓGICA DE MATROGIMNASIA**

En el trabajo investigativo no se pretende que sea definitivo, por lo cual la postulante ha desarrollado su contenido basándose en cada uno de los parámetros a seguir para que los estudiantes se interesen más por la práctica a actividades físicas recreativas y de qué manera las deben realizar, es decir, socializando la propuesta con todos los docentes y estudiantes de la institución, para luego empezar a realizar los ejercicios básicos que se propone. Esta guía se ira desglosando paso por paso, para un mejor entendimiento tanto para el docente como para los estudiantes.

Además el diseño de una guía de matrogimnasia, resulta fundamental como estrategia para prevenir la obesidad y el sobrepeso en los/as niños/as, donde además intervienen los padres de familia. En la actualidad, vivimos en una época dominada por el juego sin movimiento (videoconsolas, ordenadores, televisión, etc.), lo que ha conllevado una reducción drástica de los juegos con movimiento.

Para los niños y los padres de familia, en particular, el ejercicio es una forma esencial de prevenir posibles enfermedades, además de desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas y la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como las funciones cardíaca y pulmonar, entre otras, aplicando las distintas actividades físicas.

### 3.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA



## CONCEPTO DE LA MATROGIMNASIA



La matrogimnasia es una actividad física-recreativa que se realiza en compañía de la madre e hijo, donde la madre proporciona los apoyos necesarios para que su hijo tenga nuevas y mejores experiencias físicas. Favoreciendo el contacto visual, intercambio corporal, intercambio verbal e intercambio afectivo. Estas actividades se pueden realizar acompañados de la música.

## LA RUMBA TERAPIA

Es una nueva alternativa de moverse, hacer deporte y sudar, quemando calorías de una forma divertida y a bajo costo, es una propuesta de baile y ritmo que se ha incorporado durante los últimos años.



**TIPO DE GÈNERO:****SAN JUANITO**

**OBJETIVOS:** Fortalecer el vínculo familiar y mejorar la coordinación entre piernas y brazos.

**El calentamiento:** Constituye en un conjunto de movimientos suaves, debe ser una rutina adecuada para facilitar la adaptación del cuerpo a una actividad física de mediana a intensa magnitud según la actividad que realizara los estudiantes.

**Nº DE PARTICIPANTES:** 5 parejas

**MATERIALES:** Recurso humano, Música, grabadora, con o sin vestimenta propia.

**DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

En la actualidad, el baile del San Juanito, forma parte del repertorio en fiestas populares y reuniones sociales de todo el país, cuando está muy encendida la fiesta, todos los presentes hacen gala de sus mejores pasos bailan formando círculos, trencitos, etc.

Razón por la cual la fiesta se llena de alegría y se la puede disfrutar al máximo.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:**

15 MINUTOS

**RESPONSABLE:** Clara Perdomo



**TIPO DE GENÈRO:**

**NACIONAL**

**OBJETIVOS:** Fortalecer el vínculo familiar y mejorar la coordinación entre piernas y brazos.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, Música, grabador

### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Empezamos posición firme, como segundo punto empezamos con la marcha, seguido marcha y coordinando los brazos y piernas hacia adelante y hacia atrás, iniciamos con el paso básico el pie derecho y brazo derecho hacia un lado, luego alternamos los dos.

Después terminado la serie, realizamos de la misma manera, pero ahora hacia adelante, 2 pasos hacia adelante y 2 hacia atrás.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:**

10 MINUTOS

**RESPONSABLE:** Clara Perdomo



**TIPO DE GENÈRO: CUMBIA**

**OBJETIVOS:** Fortalecer la masa muscular, ayuda a mejorar el sistema cardiorespiratorio.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, Música, grabador

**DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

El paso básico de la cumbia consiste de un paso hacia atrás. Este video demuestra claramente con se ejecuta este paso para bailar cumbia en pareja. Primero, das un paso hacia atrás con el pie derecho. Este paso hacia atrás se puede hacer en línea recta o en una leve línea diagonal pasando por detrás del pie izquierdo.

El paso singular es uno de los pasos de cumbia más paso divertido. Tiene un golpecito que marca un contratiempo dentro del ritmo. Es excelente para que cada uno en la pareja lo baile cuando se sueltan.

**El paso campana cruzado** de la cumbia parece al paso lateral, pero tiene una pequeña diferencia. En vez de trasladarse hacia el lado, el paso campana cruzado se ejecuta en línea diagonal.

**Primero**, das un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. Después, das un paso hacia la izquierda con el pie derecho en línea diagonal, pasando por el frente del pie izquierdo.

**Segundo** paso es un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. En el último movimiento de este paso se arrastra el pie derecho hacia la izquierda, de manera que quede justo al lado del pie izquierdo.

Luego, repites esta misma secuencia hacia la dirección opuesta. El paso campana cruzado, al igual que el paso lateral, es excelente para hacer transiciones entre el paso básico y otros pasos de cumbia más elaborados, o justo antes de hacer un giro.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:**



10 MINUTOS

**TIPO DE GENÈRO:****BACHATA**

**OBJETIVOS:** Fortalecer el movimiento alterno de piernas y brazos.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, Música, grabador

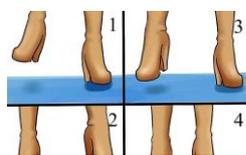
**DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

El paso básico para bailar bachata es divertido y sencillo. Este paso de bachata consiste de tres pasos y un toque con la planta del pie. Estos cuatro movimientos se ejecutan en un ritmo 4/4. Los tres pasos se bailan en los primeros tres tiempos y el toque de pie en el cuarto tiempo.

1. Ejecuta el primer paso con el pie derecho hacia el lado derecho.
2. Haz el segundo paso con tu pie izquierdo hacia la derecha.
3. Haz el tercer paso con el pie derecho hacia la derecha.
4. Acerca el pie izquierdo al pie derecho. Toca el suelo con la planta del pie izquierdo, dando un golpe leve mientras levanta la cadera del lado izquierdo. En este paso puedes elevar el pie en el aire por un instante mientras levanta la cadera.

Repite estos mismos pasos hacia el lado izquierdo empezando con el pie izquierdo.

1. Haz un paso con el pie izquierdo hacia el lado izquierdo.
2. Haz un paso con tu pie derecho hacia la izquierda.
3. Haz un paso con el pie izquierdo hacia la izquierda.
4. Acerca el pie derecho al pie izquierdo. Toca el suelo con la planta del pie derecho, dando un golpe leve mientras levanta la cadera del lado derecho. En este paso puedes elevar el pie en el aire por un instante mientras levanta la cadera.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:****10 MINUTOS**

# RONDAS

Ronda es la acción de rondar (dar vueltas alrededor de algo o andar alrededor de alguien) Es una actividad que consiste cantar y girar en forma de un círculo, cogidos de las manos o formados en pequeñas escuadras.



**RESPONSABLE:** Clara Perdomo

**TIPO DE RONDA: RATONES VAN A LA ESCUELA**

**OBJETIVOS:** Fortalecer el vínculo familiar entre padres e hijos, a través de la canción.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, espacio amplio.

**DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Nos ubicamos en círculo o en pequeñas escuadras, empezamos con palmadas y después según escucha la letra de la canción vamos demostrando con la expresión corporal.

**Empezamos:** Ratones van a la escuela de noche con una vela, ratones con sombrero rojo, ratones con anteojos, ratones con camiseta, ratones en bicicleta, ratones comiendo queso y luego se dan un beso MUA-MUA y moviendo la colita adiós, adiós, adiós.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 10 MINUTOS

**RESPONSABLE:** Clara Perdomo



**TIPO DE RONDA: AYER MURIÓ UN BOMBERO**

**OBJETIVOS:** Ayuda a mejorar la expresión oral y las relaciones lógico matemáticas

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, espacio amplio, música.

**DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Nos ubicamos en círculo o en pequeñas escuadras, empezamos con palmadas y después según escucha la letra de la canción vamos demostrando con la expresión corporal.

**Empezamos:** Ayer murió un bombero lo fueron enterrar con 5 marineros y un capitán, pasaron por la plaza y encontraron un ratón, rascándose la panza con un escobrilon, amarillo colorado, ratón enamorado se dieron un besito se metieron al huequito, se dieron un besote se metieron al huecote.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 15 MINUTOS

**RESPOSABLE:** Clara Perdomo



## **TIPO DE RONDA: ARROZ CON LECHE**

**OBJETIVOS:** Fortalece la retención de la canción y el compañerismo.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, espacio amplio, música.

### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Todos los estudiantes se agarran de las manos en un círculo, con un niño parándose en medio del círculo. Este juego es semejante al juego que hacen en Los Estados Unidos que se llama "Duck, Duck, Goose". El niño en medio corre dentro del círculo mientras los niños que están agarrándose de las manos caminan.

Después él escoge otro niño y canta "Con esté sí" y señalando al niño con el dedo. Más tarde él le señala a otro y canta "Con éste no". Por fin, él señala al otro (o el primero) y dice "Con esta señorita (o este señorito) me caso yo". Los dos niños se agarran de las manos y bailan dentro del círculo mientras los otros cantan.

Después, el primer niño se mete en el grupo, y el segundo niño corre dentro del círculo y escoge un nuevo niño.

Arroz con leche, me quiero casar con una señorita de la capital que sepa coser, que sepa bordar, que sepa abrir la puerta, para ir a pasear.

Con ésta sí. Con éste no, con esta señorita me caso yo. Cásate conmigo que yo te daré. Zapatos y medias color café.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO: 15 MINUTOS**



### **TIPO DE RONDA: CUCÚ, CANTABA LA RANA**

**OBJETIVOS:** Fortalece movimiento alterno de piernas y brazos y movimientos amplios de flexión y extensión mediante la expresión corporal.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** No tiene límite

**MATERIALES:** Recurso humano, espacio amplio, música.

### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Cogidos de las manos o en pequeñas escuadras empezamos a cantar aplicando la expresión corporal.

Cucú, cucú, cantaba la rana,

Cucú, cucú, debajo del agua.

Cucú, cucú,

Pasó un caballero

Cucú, cucú, de capa y sombrero

Cucú, cucú, pasó una señora

Cucú, cucú, con traje de cola

Cucú, cucú, pasó un marinero

Cucú, cucú, vendiendo floreros

Cucú, cucú, pidió de un ramito

Cucú, cucú, y no se lo dieron

Cucú, cucú, me puse a llorar.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 15 MINUTOS

**RESPOSABLE:** Clara Perdomo



# JUEGOS RECREATIVOS

Son actividades recreativas donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.



**Responsable: Clara Perdomo**

## **TIPO DE RONDA: EL BAILE DEL TOMATE**

**OBJETIVOS:** Desarrollar capacidades y destrezas mediante juegos de participación para obtener un buen vínculo familiar.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** : de 40 a 60 (formados en parejas).

**MATERIALES:** Espacio físico adecuado, tomates, grabadora, cd.

### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

: Se eligen las parejas siempre y cuando sean mixtas conformada por un hombre y una mujer, para luego darle un tomate a cada pareja explicando que se debe ubicar el tomate en la mitad de los dos sujetándolo con la frente ya que las manos de cada uno serán sujetadas atrás para luego al ritmo de la música las parejas comienzan a bailar sin dejar caer el tomate al suelo ya que si lo llega hacer pierde y la pareja ganadora seria la que sostuvo hasta el final de la participación.

Definición: En parejas bailar el mayor tiempo posible con un tomate en la frente y las manos sujetas atrás. No dejar caer el tomate, sujetarlo con cualquier parte del cuerpo bailando, menos con las manos.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 30 minutos por grupo.



## **TIPO DE RONDA: EL BAILE DE LA SILLA**

**OBJETIVOS:** Fortalecer el desempeño de grupo, entre padres e hijos mediante este tipo de juegos para permitir el buen desempeño de toda actividad grupal

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** de 30 a 40 estudiantes

**MATERIALES:** Espacio físico adecuado, sillas, grabadora, cd.

### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Juego para el cual se necesita un número de sillas inferior al número de participantes o grupos que se forme. Todas las sillas deben estar colocadas en el centro del terreno de juego, formando una fila o círculo con los dos lados aptos para sentarse, si es en fila los espaldares deben estar ubicados uno contra otro.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 30 minutos por grupo.

**Responsable:** Clara Perdomo



### **TIPO DE RONDA: EL HUEVO EN LA CUCHARA**

**OBJETIVOS:** Desarrollar la concentración y agilidad de los niños/as en el cumplimiento efectivo de una tarea propuesta mediante una competencia constructiva de calidad.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** de 30 a 40 estudiantes

**MATERIALES:** Una cuchara. Dos papas o huevos cocidos. Dos obstáculos

#### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Dos grupos con igual número de participantes en fila, de tras de la línea de partida, a diez metros de los obstáculos. El primero de la fila tendrá el cabo de la cuchara entre los dientes, y en esta la papa o el huevo.

A la señal el primero de cada fila sale caminando o corriendo, da la vuelta al objeto que sirve de obstáculo y entrega la cuchara al segundo. Este repite la misma acción, y así sucesivamente. Vencerá el equipo cuyo primer corredor este nuevamente sobre la línea de partida.

Si el huevo o la papa se cae al suelo, el corredor debe volver a comenzar su camino.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 30 minutos por grupo.



**Responsable:** Clara Perdomo

## **TIPO DE RONDA: RERLEVO CON GLOBO**

**OBJETIVOS:** Desarrollo de la velocidad y la coordinación.

**El calentamiento:** Es muy importante antes de cada sesión, para que los músculos no sufran a la hora de practicar los ejercicios.

**Nº DE PARTICIPANTES:** 20 a 30 estudiantes máximo

**MATERIALES:** Espacio cancha. Espacio delimitado

### **DESARROLLO DE LA APLICACIÓN**

Se formaran equipos de 6 estudiantes que en relevos transportaran el globo en recorrido de ida y vuelta hasta el extremo contrario de la cancha.

El juego se puede realizar de diferentes formas: con las manos, con las rodillas, golpeando con la cabeza, manteniendo el equilibrio sobre la cabeza, tocando con los pies.

**DURACIÓN DEL EJERCICIO:** 30 minutos por grupo.

**Responsable:** Clara Perdomo



## **CONCLUSIONES**

- Como conclusión la Matrogimnasia es factible para poder aplicar a través del núcleo familiar, la cual es compartida entre padres e hijos, con el objetivo de mejorar los lazos de amistad mediante las actividades físicas.
- Mediante la guía de Matrogimnasia, los niños podrán adquirir un mayor interés para practicar alguna actividad física y evitar el sobrepeso.
- Con la aplicación de esta Guía Metodológica, los docentes tendrán la facilidad de desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje en cada uno de los estudiantes.

## **RECOMENDACIONES**

- A través de la matrogimnasia los lazos de amistad se puedan incrementar, mediante las diferentes actividades planteadas en este proyecto.
- Con la Guía de Matrogimnasia se evitara aumentar el sedentarismo en los niños y aprovechar el tiempo libre.
- Recomiendo que los docentes sigan cada uno de los pasos metodológicos de esta guía, para fortalecer las capacidades de los estudiantes.

### 2.3.4 Plan Operativo De La Propuesta

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	BENEFICIARIOS	FECHA
Presentar la Guía metodológica de matrogimnasia	Informar acerca del contenido de la guía.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guía metodológica de matrogimnasia</li> <li>➤ Espacio amplio</li> <li>➤ Recurso humano</li> </ul>	Clara Perdomo	Niños/niñas del sexto año EGB. Y padres de familia	06/ abril - 2015
Realizar una capacitación con los/as niños/as, sobre la guía metodológica de matrogimnasia.	Capacitación al cuerpo docente de CC.FF. a los padres de familia y estudiantes del sexto año de EGB. De la Unidad Educativa. Ejecución de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dar a conocer acerca de la guía metodológica.</li> <li>➤ Recurso Humano</li> <li>➤ Espacio amplio</li> </ul>	Clara Perdomo	Niños/niñas del sexto año EGB. Y padres de familia	20- abril-2015
Ejecutar la propuesta.	Rumba Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recurso Humano</li> <li>➤ Espacio amplio</li> <li>➤ CD</li> <li>➤ Grabadora</li> </ul>	Clara Perdomo	Niños/niñas del sexto año EGB. Y padres	10-mayo- 2015

		➤ Música		de familia	
Fortificar la flexibilidad y coordinación entre piernas y brazos.	Baile con desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recurso Humano</li> <li>➤ Espacio amplio</li> <li>➤ CD</li> <li>➤ Grabadora</li> </ul>	Clara Perdomo	Niños/niñas del sexto año EGB. Y padres de familia	18-mayo- 2015
Fomentar la socialización entre padres e hijos	Gimnasia con implemento	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recurso Humano</li> <li>➤ Espacio amplio</li> <li>➤ CD</li> <li>➤ Grabadora</li> <li>➤ Ula</li> </ul>	Clara Perdomo	Niños/niñas del sexto año EGB. Y padres de familia	01-junio-2015
Mejorar el sentido sensorial de los niños/as	Rondas	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ç Recurso Humano</li> <li>➤ Espacio amplio</li> <li>➤ CD</li> <li>➤ Grabadora</li> </ul>	Clara Perdomo	Niños/niñas del sexto año EGB. Y padres de familia	15-junio-2015

### 3.3.4 BIBLIOGRAFIA

#### BIBLIOGRAFÍA CITADA

- ❖ **Fernandez, Alonso. 1999.** La matrogimnasia General. Lima : Kinesis, 1999. 54.
- ❖ **Feud, J. 2001.** Etapas de Matrogimnasia. Venezuela : Ayal, 2001. 101-106.
- ❖ **Gilman. 2002.** Estudios de la matrogimnasia. España : S Y S, 2002. 38-39.
  
- ❖ **Johan, Parra. 2012.** Vivaconproposito.com. Lima : Norma, 2012. 20.
  
- ❖ **Debbag, 2012.** Actividades recreativas y el Sedentarismo. Pág. 84.

#### BIBLIOGRÁFIA

- Acosta, Gisela. 2015.** [En línea] mayo de 2015.
- Adriana. 2011.** Monografias.com. [En línea] Agosto de 2011.
- Cagigal. 1979.** [En línea] 1979.
- COLS, CASPERSON Y. 1985.** *LA MATROGIMNASIA* . 1985.
- Cols, Kautiainen y. 2005.** [En línea] 2005.
- COOPER.** *LA MATROGIMANSIA* .
- Currie. 2004.** [En línea] 2004.
- Dehoux. 1965.** [En línea] 1965.
- Demerouti. 2011.** Monografias.com. [En línea] 2011.
- Dolores, Perez Lopez. 2014.** Matrogimnasia Preescolar. [En línea] Agosto de 2014.
- Dominguez, Coba y. 1966.** Monografias.com. [En línea] 1966.
- Fernandez, Alonso. (1999.** *La matrogimnasia General*. Lima : Kinesis, (1999. 54.

- Feud, J. 2001.** *Etapas de Matrogimnasia*. Venezuela : Ayal, 2001. 101-106.
- Fullea. 2004.** Monografias.com. [En línea] 2004.
- Funlibre. 2004.** [En línea] 2004.
- Gidon. 2006.** [En línea] 2006.
- . **2006.** [En línea] 2006.
- Gilman. 2002.** *Estudios de la matrogimnasia*. España : S Y S, 2002.
- Gilman, Andrew. 2002.** Madrid : s.n., 2002.
- Grosser. 1991.** [En línea] 1991.
- Grushin. 1966.** Monografias.com. *La Recreacion desde Diferentes Perspectivas*. [En línea] 1966.
- Huizinga, Johan. 1972.** Monografias.com. [En línea] 1972.
- Johan, Parra. 2012.** *Vivaconproposito.com*. Lima : Norma, 2012. 20.
- Lezama. 2000.** efdeportes.com. [En línea] 2000.
- Luis, Sanchez Jorge. 2014.** Efdeportes.com. [En línea] Septiembre de 2014.
- Lupe, Aguilar. 2000.** Efdeportes.com. [En línea] 2000.. **urialis. 1965.** [En línea] 1965.
- Minuchi. 1996.** [En línea] 1996.
- Moral, Jose Enrique. 2011.** efdeportes.com. [En línea] Mayo de 2011.
- Perez, A. 2003.** Efdeportes.com. [En línea] 2003.
- Popular, El. 2013.** ElPopular.pe. [En línea] 27 de Noviembre de 2013.
- Rodriguez. 2006.** [En línea] 2006.
- Rojas. 1985.** [En línea] 1985.
- Salas, Gomez David. 2009.** monografias.com. [En línea] Julio de 2009.
- SARA MARQUEZ ROSA, NURIA. 2009.** [En línea] 2009.
- Valencia, Univerisdad Politecnica de. 2011.** Upv.es. *Catalogo de Guia Metodologica*. [En línea] Noviembre de 2011. [http](http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml#ixzz3XhImnGMB)

## BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL

- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml#ixzz3XhImnGMB>.

- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>.
- ❖ <http://www.buenastareas.com/ensayos/Matrogimnasia-En-Preescolar/59417673.html>.
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>.
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>.
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>.
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml#lasopciona>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd156/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia.htm>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>.
- ❖ <http://blogs.monografias.com/noticiencias/2009/07/27/educacion-preescolar-autor-david-gomez-salas/>.
- ❖ [http://www.upv.es/entidades/ASIC/catalogo/metodologia\\_asic.pdf](http://www.upv.es/entidades/ASIC/catalogo/metodologia_asic.pdf).
- ❖ <http://aquijuegosdeportivos.blogspot.com/>
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml#ixzz3XhImnGMB..>
- ❖

# **ANEXOS**

### 3.3.5 ANEXOS

#### Anexo N° 1

**Encuesta dirigida a los docentes de la carrera de cultura física de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”**

**Objetivo: Determinar la existencia del sedentarismo en los/as niños/as de sexto año de EGB de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”**

**Responda con sinceridad con un SI o NO Según su criterio**

1. ¿Conoce Ud. que es la matrogimnasia?

SI

NO

2. ¿Realizan con frecuencia toda clase de actividad física con los/as niños/as?

SI

NO

3. ¿Considera Ud. que la matrogimnasia ayuda a fortalecer la actitud y el vínculo familiar?

SI

NO

4. ¿Cree Ud. que la matrogimnasia ayuda a mantener en forma y mejorar el sistema cardiorrespiratorio en los/as niños/as?

SI

NO

5. ¿Conoce Ud. que es el sedentarismo?

SI

NO

6. ¿Cree Ud. que la inactividad aumenta el nivel del sedentarismo en los/as niños/as?

SI

NO

7. ¿Cree Ud. que el sedentarismo es un mal hábito que día a día afecta a los/as niños/as?

SI

NO

8. ¿Considera Ud. que el ejercicio físico ayuda a aumentar el estado de ánimo y el autoestima de los/as niños/as?

SI

NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Anexo N° 2

**Encuesta dirigida a los padres de familia de sexto año de EGB de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”**

**Objetivo: Determinar la existencia del sedentarismo en los/as niños/as de sexto año de EGB de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”**

**Responda con sinceridad con un SI o NO Según su criterio**

1. ¿Conoce Ud. que es la matrogimnasia?

SI

NO

2. ¿Considera Ud. que la matrogimnasia es una actividad física familiar?

SI

NO

3. Seleccione el ritmo musical con el que a Ud. Desearía aplicar la rumba terapia dentro de la matrogimnasia.

N°	ALTERNATIVAS	
1	San Juanito	
2	Nacional	
3	Cumbia	
4	Bachata	

4. ¿Ud. Cree factible la elaboración de una guía metodológica de matrogimnasia?

SI

NO

5. ¿Conoce Ud. que es el sedentarismo?

SI

NO

6. ¿Cree Ud. que el sedentarismo es peligroso para la salud?

SI

NO

7. ¿Considera Ud. que el sedentarismo puede contraer consecuencias graves a futuro?

SI

NO

8. ¿Cree Ud. que mediante la actividad física se puede disminuir el sedentarismo?

SI

NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Anexo N° 3

**Encuesta dirigida a los/as niños/as de sexto año de EGB de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”**

**Objetivo: Determinar la existencia del sedentarismo en los/as niños/as de sexto año de EGB de la Unidad Educativa “19 de Septiembre Dr. Camilo Gallegos Domínguez”**

**Responda con sinceridad con un SI o NO Según su criterio**

1. ¿Conoce Ud. que es la matrogimnasia?

SI

NO

2. ¿Le gustaría realizar ejercicios físicos al ritmo de la música?

SI

NO

3. ¿Le gustaría realizar actividad física junto a sus padres?

SI

NO

4. ¿Cree Ud. que las actividades físicas ayudan a llevar una vida diaria más saludable?

SI

NO

5. ¿Conoce Ud. que es el sedentarismo?

SI

NO

6. ¿Cree Ud. que por falta de la actividad física en los/as niños/as provoca enfermedades?

SI

NO

7. ¿Cree Ud. que los niños que pasan varias horas frente al televisor y la computadora son sedentarios?

SI

NO

8. ¿A qué se dedica su tiempo libre?

<b>N°</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	Redes sociales	30	45%
<b>2</b>	Videojuegos	31	47%
<b>3</b>	Actividad física	5	8%
	<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo N° 4

### La Institucion



## Anexo N° 5

### Socializacion del tema con los estudiantes del sexto año de EGB.



**Anexo N° 6**

**Docente de Cultura Física**



**Anexo N° 7**

**Implemento para la rumba**



**Anexo N° 8**  
**Instrumento CD**



**Anexo N° 9**  
**Rumba Terapia**



**Anexo N° 10**

**Baile con Desplazamiento (ula)**



**Anexo N° 11**

**Gimnasia con Implmento (ula)**



## Anexo N° 12

### Paso básico dentro de la ula



## Anexo N° 13

### Coordinación de piernas y brazos



## Anexo N° 14

### Giros al ritmo de la música



## Anexo N° 15

### Aplicación de la coordinación en círculo



**Anexo N° 16**  
**Movimientos derecha – izquierda**



**Anexo N° 17**  
**Mantener el equilibrio**



**Anexo N° 18**

**Dominio de la ula con giros en el cuello**



**Anexo N° 19**

**RONDAS**

**Ratones van a la escuela**



**Anexo N° 20**

**Soldaditos de chocolate**



**Anexo N° 21**

**Ayer murió un bombero**

