

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



PLAN EXCEPCIONAL DE TITULACIÓN PARA ANTIGUOS
ESTUDIANTES NO GRADUADOS
MEMORIA ACADÉMICA LABORAL
INTERVENCIÓN EDUCATIVA MEDIANTE JUEGOS
TRADICIONALES PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DE
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA U.E. LUCIO
VELASCO FLORES DE LA CIUDAD LA PAZ

Para optar el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación

POR: LUIS JAVIER YRUSTA CAMPOS

TUTOR: Dr. IVÁN FÉLIX CUEVAS PAUCARA Ph.D.

LA PAZ – BOLIVIA

Diciembre, 2023

Resumen

Esta Memoria Académica Laboral detalla la intervención educativa mediante juegos tradicionales para combatir el sedentarismo de estudiantes de nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz. La problemática surge a raíz de la crisis sanitaria provocada por la Covid-19, que resultó en la suspensión del calendario escolar en la gestión 2020 y la implementación a la educación a distancia en la gestión 2021. Durante este período, los estudiantes pasaron largas horas utilizando dispositivos electrónicos como computadoras, teléfonos celulares y tablets, así como el uso de la tecnología como redes sociales y juegos en red, con escasa o nula actividad física.

Esta falta de actividad física generó dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas y la salud de los estudiantes. Tras el retorno a clases presenciales en la gestión 2022, se observó un cambio significativo en el comportamiento físico de los estudiantes, evidenciando problemas como sobrepeso, disminución del tono muscular, agitación rápida y dificultades en la realización de ejercicios. Por lo tanto, se destaca la importancia de reintroducir la actividad física a través de actividades lúdicas, utilizando estratégicamente los juegos tradicionales.

Palabras clave: Sedentarismo, dispositivos electrónicos, redes sociales, juegos en red, juegos tradicionales.

Agradecimiento

El agradecimiento especial a mi familia por la paciencia y el apoyo brindado en todo momento durante la elaboración de la presente Memoria Académica Laboral.

A la Universidad Mayor de San Andrés y a mi tutor Dr. Iván Félix Cuevas Paucara Ph.D., por la oportunidad y la confianza depositada para poder concluir el Componente de Licenciatura.

Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado a cada uno de mis estudiantes de Secundaria Comunitaria Productiva de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores, quienes fueron participes del proceso, desarrollo y conclusión de la presente Memoria Académica Laboral.

Introducción

En esta Memoria Académico Laboral se documenta la experiencia de la intervención educativa llevada a cabo con estudiantes de nivel secundario en la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz durante la gestión 2022, tras el retorno a clases en la modalidad presencial. Este informe aborda procesos clave como el diagnóstico, la planificación, la intervención educativa, la evaluación y las posibles soluciones a la problemática identificada en la población mencionada.

A lo largo de varias gestiones, el profesional egresado en Ciencias de la Educación desempeñó sus funciones en el área de Educación Física y Deportes en diversas Unidades Educativas desde 2005. Sin embargo, fue en 2022 cuando se notó un cambio significativo en el comportamiento físico de los estudiantes al regresar a clases presenciales, tras dos gestiones de educación virtual debido a la crisis sanitaria por la Covid-19. Esto resultó en la clausura escolar en la gestión 2020 y la implementación de la educación a distancia en la gestión 2021, período en el que los estudiantes pasaron largas horas frente a pantallas sin realizar actividad física.

El retorno a las clases presenciales reveló un cambio notorio y significativo en los estudiantes, con algunos presentando sobrepeso, disminución del tono muscular, fatiga, agitación y dificultades al realizar ejercicios y actividades físicas. El regreso a las clases presenciales fue único, ya que los estudiantes se habían acostumbrado a estudiar desde sus hogares e incluso desde sus camas, sin salir ni participar en ninguna actividad durante esas gestiones. Una de las problemáticas destacadas fue el uso excesivo de dispositivos electrónicos, como computadoras, tablets y sobre todo teléfonos celulares, con abuso de aplicaciones, juegos en línea y redes sociales, lo que contribuyó al sedentarismo en la población estudiantil.

Durante ese período, muchas actividades al aire libre que antes se realizaban con normalidad, como trotar, andar en bicicleta, practicar deportes o simplemente salir a caminar, se suspendieron, ya que estas prácticas comunes fueron olvidadas abruptamente.

En tal sentido, la presente Memoria Académica Laboral destaca la importancia de reintegrar las actividades físicas a través de una intervención educativa basada en diversos juegos tradicionales con el objetivo de reducir el sedentarismo y permitir que los estudiantes recuperen sus capacidades físicas condicionales, tales como la resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y flexibilidad. Este enfoque también busca velar por la salud a corto, mediano y largo plazo de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores en la ciudad de La Paz.

En cuanto a la estructura y contenido de este documento, se organiza y se desglosa en seis capítulos:

Capítulo I. Marco Metodológico de la Memoria Académica Laboral, que presenta una descripción general de la actividad laboral, su contexto, características, enfoque, objetivo general, objetivos específicos, justificación, estrategias metodológicas, logros esperados al finalizar, fases e instrumentos utilizados.

Capítulo II. Marco Teórico Conceptual, aborda los conceptos teóricos y las características relacionadas con la temática principal de la experiencia laboral.

Capítulo III. Marco Normativo e Institucional, detalla las leyes, normas, códigos y reglamentos que respaldan la Memoria Académica Laboral, proporcionando información sobre la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores, incluyendo datos generales, funciones, características, visión, misión, objetivos institucionales y organigrama.

Capítulo IV. Marco Práctico, describe el desarrollo de la experiencia académico laboral, incluyendo la identificación y análisis de la problemática, desglose de la propuesta de solución mediante componentes, y actividades realizadas.

Capítulo V. Marco Evaluativo, presenta los resultados de la evaluación, limitaciones, impactos obtenidos y aprendizajes logrados al finalizar la intervención educativa.

Capítulo VI. Marco Conclusivo – Recomendaciones, describe los elementos más relevantes de la experiencia laboral y ofrece recomendaciones, retos y proyecciones al concluir la experiencia laboral.

Índice

	Página
Agradecimiento.....	i
Dedicatoria.....	ii
Introducción.....	iii
CAPÍTULO I	
MARCO METODOLÓGICO	
1.1. Contexto Laboral y Descripción de la Actividad Laboral	2
1.1.1 Descripción General y Actividad Laboral de la Institución.....	2
1.1.2. Características de las Beneficiarias/os de la Intervención Educativa	3
1.1.3. Características Socio-Familiares.....	5
1.1.4. Características del Personal de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.....	5
1.1.4.1. Dirección.....	5
1.1.4.2. Las Maestras y Maestros.....	6
1.1.4.3. Plantel Administrativo	8
1.1.4.4. Madres y Padres de Familia.....	8
1.1.4.5. Las y los Estudiantes.....	9
1.1.5. Descripción de la Actividad Laboral	9
1.1.5.1. Enfoque del Departamento de Educación Física y Deportes.....	9
1.2. Objetivos.....	10
1.2.1. Objetivo General.....	10
1.2.2. Objetivos Específicos.....	10
1.3. Justificación	11
1.4. Estrategias Metodológicas – Metodología de la Descripción.....	12
1.4.1. Método de Sistematización de Experiencias.....	13
1.4.2. Método Descriptivo	13
1.4.3. Técnicas e Instrumentos de Intervención.....	14
1.4.3.1. Técnicas de Investigación	14
1.4.3.2. Instrumentos.....	15

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Intervención Educativa	17
2.1.1. Tipos de Intervención Educativa	17
2.2. Método Lúdico y Recreativo	18
2.3. El Juego.....	18
2.4. Juegos Tradicionales.....	18
2.4.1. Importancia de Practicar los Juegos Tradicionales.....	19
2.4.2. Salto de la Cuerda.....	19
2.4.3. El avión o la Tuncuña	20
2.4.4. Pesca Pesca	20
2.4.5. Salto de Costales.....	21
2.4.6. La Rayuela Africana.....	21
2.5. Uso Excesivo de los Dispositivos Electrónicos.....	21
2.5.1. Abuso de las Redes Sociales.....	22
2.6. El Sedentarismo	22
2.6.1. Estilo de Vida.....	23
2.6.2. Causas que Provocan el Sedentarismo.....	23
2.6.3. Enfermedades Asociadas al Sedentarismo.....	24
2.6.4. El Sedentarismo en Bolivia.....	25
2.7. La Condición Física	25
2.7.1. Las Capacidades Físicas	26
2.7.2. Importancia de la Actividad Física	26

CAPÍTULO III

MARCO NORMATIVO E INSTITUCIONAL

3.1. Marco Normativo.....	28
3.1.1. Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia	28
3.1.2. Ley de la Educación 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez	28
3.1.3. Código Niño, Niña y Adolescente	29
3.1.4. Ley del Deporte.....	29
3.1.5. Resolución Ministerial 001/2022.....	29

3.2. Contexto Institucional.....	30
3.2.1. Datos Generales	30
3.2.2. Descripción General de la Institución.....	31
3.2.3. Organigrama Institucional	32
3.2.4. Visión y Misión.....	33
3.2.4.1. Visión.....	33
3.2.4.2. Misión	33
3.2.4.3. Objetivo Institucional.....	33
3.3. Área de Desempeño Profesional del Postulante	34

CAPÍTULO IV

MARCO PRÁCTICO

4.1. Desarrollo del Desempeño / Experiencia Académico Laboral	37
4.1.1 Identificación de la Problemática.....	37
4.1.2. Análisis de la Problemática.....	38
4.1.3. Propuestas de Solución de la Problemática	39
4.1.3.1. Componente de Planificación	39
4.1.3.2. Componente de Evaluación Diagnóstica	40
4.1.3.3. Componente de Intervención Educativa	41
4.1.3.4. Componente de Evaluación	42
4.1.4. Actividades Realizadas en la Intervención Educativa por Componentes y Sub- Componentes	43

CAPÍTULO V

MARCO EVALUATIVO

5.1. Resultados de la Evaluación	64
5.2. Limitaciones.....	68
5.3. Impactos Obtenidos	68
5.4. Aprendizajes Logrados	69

CAPÍTULO VI

MARCO CONCLUSIVO - RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones.....	71
6.2. Recomendaciones	72

6.3. Retos y Proyecciones	74
6.4. Cronograma de Actividades.....	75
Referencias Bibliográficas	76
Anexos	79
Anexo A. Guía de Observación	79
Anexo B. Guía de Cuestionario	80
Anexo C. Guía de Entrevista	81
Anexo D. Cuadro Matriz de Encuesta	82
Anexo E. Pregunta 1 Encuesta.....	83
Anexo F. Pregunta 2 Encuesta.....	83
Anexo G. Pregunta 3 Encuesta	84
Anexo H. Pregunta 4 Encuesta	84
Anexo I. Cuadro Matriz de Medidas Antropométricas e Índice de Masa Corporal	85
Anexo J. Cuadro Matriz de Test de Harvard	86
Anexo K. Plan de Actividades	87
Anexo L. Conclusiones de los Talleres.....	92
Anexo M. Desarrollo de Sesiones de Entrenamiento	93
Anexo N. Reunión de Planificación y Coordinación.....	95
Anexo O. Talleres de Sensibilización.....	95
Anexo P. Estudiante Varón con Sobrepeso	96
Anexo Q. Estudiante Mujer con Sobrepeso.....	96
Anexo R. Beneficiarias/os Realizando el Test de Harvard.....	97
Anexo S. Beneficiarias/os tomando sus Pulsaciones luego del Test de Harvard	97
Anexo T. Beneficiarias/os Participando de los Juegos Tradicionales	98
Anexo U. Beneficiarias/os Participando de los Juegos Tradicionales.....	98

Índice de Figuras

	Página
Figura 1. Beneficiarias/os Directos por Género.....	3
Figura 2. Cantidad de Beneficiarias/os Directos por Curso y Género.....	4
Figura 3. Organigrama Institucional.....	32
Figura 4. Representación de Valores del Índice de Masa Corporal.....	46
Figura 5. Valoración del Índice de Masa Corporal Evaluación Diagnóstica.....	48
Figura 6. Test de Harvard Evaluación Diagnóstica	51
Figura 7 Índice de Masa Corporal Evaluación Final	60
Figura 8. Test de Harvard Evaluación Final	62
Figura 9. Comparación Índice de Masa Corporal.....	65
Figura 10. Comparación Test de Harvard.....	66

Índice de Tablas

	Página
Tabla 1 Universo de la Población de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores, Gestión 2022 ...	3
Tabla 2 Nómina del Plantel Docente la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores	6
Tabla 3 Plantel Administrativo de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores	8
Tabla 4 Funciones del Educador de Educación Física y Deportes	34
Tabla 5 Matriz Pruebas Antropométricas	47
Tabla 6 Valoración Test de Harvard.....	49
Tabla 7 Matriz Test de Harvard.....	50
Tabla 8 Resultados Índice de Masa Corporal luego de la Intervención Educativa	59
Tabla 9 Resultados Test de Harvard luego de la Intervención Educativa	61
Tabla 10 Cuadro Comparativo Índice de Masa Corporal	64
Tabla 11 Cuadro Comparativo Test de Harvard.....	66

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1. Contexto Laboral y Descripción de la Actividad Laboral

En este capítulo, se expondrá el contexto laboral en el cual tuvo lugar la intervención educativa. Además, se detallará la actividad realizada, así como las características y funciones principales de los participantes en la presente Memoria Académica Laboral.

1.1.1. Descripción General y Actividad Laboral de la Institución

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Lucio Velasco Flores
Datos de localización: Zona Panticirca, Villa Alto Pura Pura Av. 3 Calle 6 s/n
CODIGO S.I.E.: 80730121

La Unidad Educativa Lucio Velasco Flores forma parte del Sistema de Educación Regular del Sistema Educativo Plurinacional de Bolivia, integrándose a la red 201 y vinculada al macro distrito Maximiliano Paredes de La Paz 1. En este contexto, la institución se dedica a proporcionar una educación sistemática, obligatoria y procesual con el propósito de fomentar en los estudiantes un proceso de transformación social. Se busca lograr una formación integral y holística mediante el desarrollo de las dimensiones del Ser, Saber, Hacer y Decidir.

La dimensión del ser se concentra en los principios, valores, sentimientos, aspiraciones, espiritualidad, religiones y cosmovisiones de la vida comunitaria. Por su parte, la dimensión del saber aborda el conocimiento, los saberes y conocimientos holístico comunitarios, así como teorías, artes, ciencias y tecnologías. La dimensión del hacer se enfoca en la práctica, manifestada en actividades y procedimientos técnicos tecnológicos destinados a la producción material e intelectual. Esto implica el desarrollo de capacidades, potencialidades, habilidades y destrezas con el fin de contribuir al bienestar de la comunidad, restituyendo al trabajo y la producción intelectual su carácter social. Por último, la dimensión del decidir abarca el ámbito político de la persona, posibilitando la actuación con pensamiento crítico para asumir y definir acciones, identificar y solucionar problemas, así como el enfrentar desafíos de la vida, en la vida y para la vida.

1.1.2. Características de las Beneficiarias/os de la Intervención Educativa

La población estudiantil de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores la gestión 2022 fue de 404 estudiantes divididos en los niveles inicial, primaria y secundaria.

Tabla 1

Universo de la Población de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores, Gestión 2022

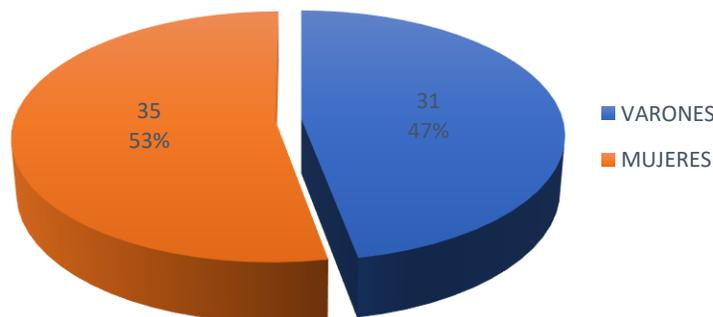
NIVEL	ESTUDIANTES	ESTUDIANTES	TOTAL
	MUJERES	VARONES	
Inicial	28	35	63
Primaria	92	86	178
Secundaria	88	75	163
TOTAL:			404

Nota: Elaboración Propia, 2022

La intervención educativa se llevó a cabo de manera específica con un grupo de 66 estudiantes pertenecientes a los niveles de cuarto, quinto y sexto de secundaria, con edades comprendidas entre los 15 y 18 años. Estos estudiantes son referidos como las beneficiarias/os y directos.

Figura 1

Beneficiarias/os Directos por Género

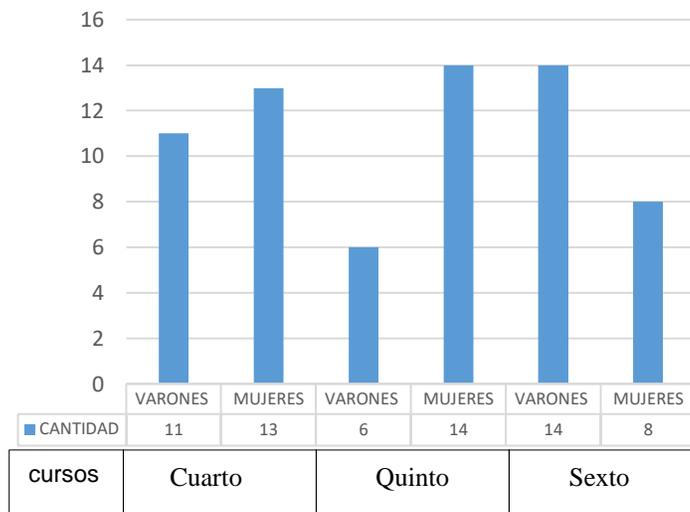


Nota: Elaboración Propia, 2022

La figura muestra a las beneficiarias/os directos de los cuales 35 fueron mujeres (53%) y 31 varones (47%).

Figura 2

Cantidad de Beneficiarias/os Directos por Curso y Género



Nota: Elaboración Propia, 2022

La figura muestra a un grupo de 24 estudiantes de cuarto año de secundaria, compuesto por 11 varones y 13 mujeres. Asimismo, se observa a 20 estudiantes de quinto año de secundaria, conformado por 6 varones y 14 mujeres, y a 22 estudiantes de sexto año de secundaria, compuesto por 14 varones y 8 mujeres.

Los beneficiarios indirectos comprendieron a los estudiantes de diversos grados tanto en el nivel primario como secundario, con quienes desempeñé mis funciones como educador del área de Educación Física y Deportes. Además, incluyeron a las madres y padres de familia con los que mantuve contacto constante, orientándolos sobre la importancia de realizar actividad física en el entorno familiar. También se consideraron los maestros de diversas áreas de aprendizaje, quienes, al interactuar diariamente con los estudiantes, podrían aplicar juegos tradicionales como actividad previa para romper el hielo antes del inicio de la actividad principal.

1.1.3. Características Socio-Familiares

La Unidad Educativa Lucio Velasco Flores se ubica en una zona mayormente habitada por familias migrantes provenientes de áreas rurales de las provincias del departamento de La Paz. En consecuencia, en este entorno convergen diversas costumbres y tradiciones culturales originarias. Respecto al idioma, dado que la mayoría de las personas migraron desde áreas rurales, utilizan principalmente la lengua aimara para comunicarse al interior de los hogares. Sin embargo, en las interacciones cotidianas, prevalece el uso del castellano.

En términos de ingresos económicos, las familias enfrentan limitaciones financieras, ya que la mayoría se dedica a empleos eventuales u ocupaciones informales para mantenerse económicamente.

1.1.4. Características del Personal de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores

Según el Reglamento de Administración y Funcionamiento de Unidades Educativas (RAFUE 2001), son los siguientes:

1.1.4.1. Dirección

El director de la Unidad Educativa Lic. Jhon Efraín Villanueva Medina, es la máxima autoridad, sus principales funciones son:

- a) Planificar, organizar, dirigir y supervisar los procesos pedagógicos.
- b) Planificar, organizar, dirigir y controlar las actividades administrativas.

Funciones Específicas:

1. Representar legalmente a la unidad educativa.
2. Registrar y sistematizar las estadísticas de estudiantes, personal docente y administrativo e infraestructura, y remitirlas al director distrital cuando sean requeridas.
3. Supervisar y evaluar el desempeño del personal a su cargo.
4. Solicitar y proponer a la dirección del núcleo y si ésta no existe a la dirección distrital, la designación de profesores y personal administrativo en cargos vacantes y el reemplazo del personal con licencia.
5. Elaborar un parte mensual de asistencia del personal docente y administrativo, y elevarlo a la dirección distrital respectiva con el visto bueno de la junta escolar.

6. Llamar la atención verbalmente o por escrito al personal de la unidad educativa por incumplimiento de sus funciones. En casos de reincidencia o gravedad de la falta, informar por escrito al director distrital, solicitando su proceso de acuerdo al reglamento de faltas y sanciones.
7. Administrar la infraestructura, equipos, materiales educativos y otros, y entregar al director distrital, al final de cada gestión, el inventario en detalle de estos bienes, bajo supervisión de la junta escolar.
8. Coordinar y mantener comunicación permanente con la junta escolar sobre asuntos relacionados con la unidad educativa (infraestructura, equipamiento, administración de los recursos).
9. Autorizar visitas de estudio, excursiones y actividades culturales de los estudiantes y maestros dentro y fuera de la unidad educativa. Presidir el Consejo de grado. Elevar a la Dirección Distrital un informe anual.
10. Presidir el consejo de maestros.
11. Prestar asistencia técnico-pedagógica a los maestros.
12. Controlar la entrada y salida de los estudiantes en los horarios establecidos por la unidad educativa. (pp 47-48).

1.1.4.2. Las Maestras y Maestros

Son los responsables de desarrollar los procesos de enseñanza para promover la educación integral de los estudiantes. La Unidad Educativa Lucio Velasco Flores la gestión 2022 contaba con 34 maestras maestros de los niveles inicial, primaria y secundaria.

Tabla 2

Nómina del Plantel Docente la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores

NOMINA	NIVEL	ESPECIALIDAD
Maestra Noemi Salazar Flores	Pre-Kinder	Inicial en Familia Comunitaria
Maestra Nancy Riveros Mamani	Kinder A	Inicial en Familia Comunitaria
Diego Osvaldo Velasquez	Kinder B	Inicial en Familia Comunitaria
Fátima Quisbert Iriondo	Primero A	Primaria Comunitaria Vocacional
Adela Quispe Mamani	Primero B	Primaria Comunitaria Vocacional

Lucy Roxana Cuentas	Segundo A	Primaria Comunitaria Vocacional
Freddy Alanoca Mamani	Segundo B	Primaria Comunitaria Vocacional
Graciela Machaca Huacani	Tercero A	Primaria Comunitaria Vocacional
Elisa Chávez Ajata	Tercero B	Primaria Comunitaria Vocacional
David Coronel Callisaya	Cuarto A	Primaria Comunitaria Vocacional
Félix Cueto Abasto	Cuarto B	Primaria Comunitaria Vocacional
Freddy Guachalla Surco	Quinto A	Primaria Comunitaria Vocacional
Primitiva Ríos Espinoza	Quinto B	Primaria Comunitaria Vocacional
Fanny Quisbert Chacón	Sexto A	Primaria Comunitaria Vocacional
Elva Rita Pérez	Sexto B	Primaria Comunitaria Vocacional
Jimena Machaca Torrejón	Primaria	Valores, Espiritualidad y Religiones
Julia Zuñiga Yupanqui	Primaria	Técnica Tecnológica
Carlos Hernández Rodríguez	Primaria	Educación Física y Deportes
Pablo Arias Blanco	Primaria	Educación Musical
Rubén Moya Alanoca	Secundaria	Comunicación y Lenguajes
Dionisio Ramos Larico	Secundaria	Valores, Espiritualidad y Religiones
Nelly Huallpa Quispe	Secundaria	Comunicación y Lenguajes
Jorge Mamani Mamani	Secundaria	Técnica Tecnológica
Soledad Roca Dorado	Secundaria	Ciencias Sociales
Edwin Roque Apaza	Secundaria	Educación Musical
Norma Marca Luna	Secundaria	Ciencias Sociales
Edwin Quispe Yujra	Secundaria	Cosmovisiones, Filosofía y Psicología
Sonia Aranivar Saldivar	Secundaria	Ciencias Naturales
Omar Villchez Lázaro	Secundaria	Matemática
Olga Patty Quispe	Secundaria	Matemática
Boris Saravia Miranda	Secundaria	Artes Plásticas y Visuales
Cresencia Toro Santillan	Secundaria	Lengua Extranjera
Abat Ajno Mamani	Secundaria	Ciencias Naturales
Luis Javier Yrusta Campos	Secundaria	Educación Física y Deportes

Nota: Elaboración Propia en base a Planillas de la Unidad Educativa, 2022

Las y los maestros tienen la función de:

1. Planificar, desarrollar y evaluar las actividades curriculares de sus estudiantes, en coordinación con el consejo de profesores de un mismo ciclo.
2. Registrar la asistencia de los estudiantes a su cargo, informando de ello trimestralmente a la dirección.
3. Elaborar los informes de aprendizaje y llenar las libretas escolares de los estudiantes.
4. Velar por la seguridad de los estudiantes desde el ingreso hasta la salida, incluyendo las horas de recreo.
5. Coordinar y mantener comunicación permanente con los padres de familia sobre el rendimiento académico y el comportamiento de sus estudiantes.
6. Promover y participar en el mantenimiento del orden y aseo del aula con la colaboración de sus estudiantes. (p. 49).

1.1.4.3. Plantel Administrativo

La Unidad educativa Lucio Velasco Flores contaba con 6 profesionales en el plantel administrativo.

Tabla 3

Plantel Administrativo de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores

NÓMINA	FUNCIÓN
Jhon Efraín Villanueva Medina	Director
María Suñagua	Secretaria
Rosmery Dávalos	Regenta nivel primario
Beatriz Cuadros	Regenta nivel secundario
Laura Poma Calle	Asistente de aula
Sonia Callisaya Balboa	Portera

Nota: Elaboración Propia en base a Planillas de la Unidad Educativa, 2022

1.1.4.4. Madres y Padres de Familia

Su trabajo es coadyuvar en las labores educativas a sus hijas e hijos estudiantes de la unidad educativa y tienen la obligación de:

- a) Justificar mediante nota escrita o personalmente los atrasos e inasistencias de sus hijos, así como el incumplimiento de los deberes escolares de los mismos.
- b) Recabar y firmar los informes de aprendizajes o las libretas escolares y otros documentos que se les envíen desde la unidad educativa, devolviéndolos oportunamente.
- c) Autorizar por escrito la participación de su hijo en actividades fuera de la unidad educativa. (P. 78)

1.1.4.5. Las y los Estudiantes

La Unidad Educativa Lucio Velasco Flores, la gestión 2022 contaba con 404 estudiantes, distribuidos en los niveles de Inicial en Familia Comunitaria, Primaria Comunitaria Vocacional y Secundaria Comunitaria Productiva con la obligación de:

- a) Asistir puntual y regularmente a clases manteniendo su aseo personal.
- b) Participar en clases, grupos de trabajo, evaluaciones y otras actividades programadas para el desarrollo curricular.
- c) Respetar a sus condiscípulos, maestros y demás personal de la unidad educativa.
- d) Cuidar los ambientes, talleres, equipos, mobiliario y demás instalaciones de la unidad educativa.
- e) Cumplir los reglamentos y otras disposiciones relativas al funcionamiento de la unidad educativa. (p. 45).

1.1.5. Descripción de la Actividad Laboral

1.1.5.1. Enfoque del Departamento de Educación Física y Deportes

Los Planes y Programas del Sistema Educativo Plurinacional (2022), indica que el departamento de Educación Física y Deportes presenta el siguiente enfoque:

Vivencial. Valora las actividades de convivencia e integración, ligadas a la vida escolar en todas sus manifestaciones, para generar y promover un estilo de vida saludable y social comunitaria sin discriminaciones de cualquier tipo, tomando en cuenta los aspectos intracultural e intercultural.

Expresivo. Permite expresar sus capacidades en el control de su cuerpo, dejando exponer en libertad sus manifestaciones de expresión motriz, conductual y social, a través del lenguaje

corporal dentro de un ambiente lúdico, recreativo, deportivo, permitiéndole potenciar sus habilidades y destrezas físico condicionales.

Creativo. Crea y recrea propuestas de ejercicios físicos, juegos, coreografías, orientadas a motivar la interacción entre compañeros, tomando en cuenta saberes y conocimientos del contexto.

Técnico. Promueve prácticas y ejecución de acciones motrices, empleando elementos técnicos y tácticos, en base a normas y reglas establecidas de las diferentes actividades de aprendizaje físico, recreativo y deportivo, que establece un orden lógico para el logro de resultados óptimos. (pp 91-92).

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Describir las acciones laborales en el proceso de intervención educativa mediante juegos tradicionales para disminuir el sedentarismo en estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Narrar las etapas de intervención educativa realizada mediante juegos tradicionales en estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.
- Determinar aspectos positivos y negativos referente a la intervención educativa mediante juegos tradicionales en estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.
- Identificar aportes, resultados y aprendizajes logrados del desempeño profesional que se concibieron en la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz a través de la intervención educativa.
- Plasmar alternativas de solución aplicadas en los procesos de intervención educativa realizada mediante juegos tradicionales en estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.

1.3. Justificación

En la actualidad, la vida de las personas ha experimentado un cambio significativo a raíz de la crisis sanitaria provocada por la Covid-19 y el creciente uso de la tecnología ha llevado a que las personas eviten realizar actividades físicas, optando en su lugar por pasar el tiempo utilizando dispositivos electrónicos, redes sociales y juegos en red. Esta tendencia ha generado un aumento del sedentarismo debido a la falta de actividad física.

El sedentarismo se considera una problemática característica de la sociedad moderna, siendo catalogado como la enfermedad del siglo. Este fenómeno se atribuye al ritmo de vida actual, marcado por la escasa o nula actividad física, donde el foco principal recae en el tiempo que se pasa en posición sedentaria durante períodos prolongados. Este estilo de vida implica realizar escasa o nula actividad física, gastando mínima energía. Además, el uso excesivo de la tecnología contribuye a que permanezcamos largas horas frente a pantallas, resaltando la importancia crucial de la actividad física para mantener una salud física y mental óptima.

El profesional en Ciencias de la Educación ha sido altamente capacitado para diagnosticar, investigar, elaborar planes, programas y proyectos aplicando sus conocimientos dentro del ámbito educativo. Su desempeño laboral adquiere un valor significativo en todos los niveles de la educación, permitiéndole aplicar sus conocimientos en diversos procesos educativos para garantizar el éxito en cualquier nivel de enseñanza.

En la presente memoria laboral, se abordará la intervención educativa mediante la implementación de juegos tradicionales con el objetivo de reducir el sedentarismo de los estudiantes de nivel secundario en la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz. Se describirá detalladamente el proceso de la experiencia laboral vivida durante la gestión 2022.

Es innegable que, en la actualidad, las y los estudiantes en edad escolar, especialmente del nivel secundario, tienden a llevar un estilo de vida pasivo y sedentario, participando en actividades físicas mínimas o nulas. Este fenómeno se atribuye a diversos factores, entre los cuales destaca la crisis sanitaria desencadenada por la Covid-19 desde la gestión 2019, generando problemáticas a nivel mundial y en nuestro país. Las medidas de cuarentena rígida, la suspensión del calendario escolar en marzo de la gestión 2020 y la implementación a la educación a distancia desde la gestión 2021, contribuyeron al aumento del uso excesivo de dispositivos electrónicos, redes sociales y juegos en línea por parte de las y los estudiantes.

En la gestión 2022, la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores contaba con una población de 404 estudiantes que necesitaban una intervención educativa mediante juegos tradicionales para contrarrestar el sedentarismo, ya que no estaban involucradas en actividades físicas que fomentaran su desarrollo integral, tanto físico como mental. La intervención del profesional en ciencias de la educación resultó crucial en este contexto.

La narración detallada de esta experiencia laboral reviste importancia, ya que refleja el desempeño del profesional en Ciencias de la Educación. En la actualidad, el estilo de vida moderno y el uso generalizado de dispositivos electrónicos imponen un patrón de vida sedentaria a los estudiantes. Aunque la tecnología es parte integral de nuestras vidas, su uso excesivo ha adquirido un papel predominante, siendo lo primero que se consulta al despertar y lo último que se deja antes de dormir.

El abuso de la tecnología y los dispositivos electrónicos conlleva efectos negativos para la salud. Por lo tanto, la incorporación de actividad física diaria conlleva diversos beneficios, como la mejora del rendimiento escolar, la reducción del riesgo de enfermedades y el fomento del desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y afectivas esenciales para la vida. En este sentido, es imperativo que los profesionales estén capacitados para enfrentar los desafíos y ofrecer soluciones a las diversas problemáticas asociadas.

El aporte de la presente Memoria Académica Laboral radica en compartir experiencias pedagógicas educativas relacionadas con la intervención mediante juegos tradicionales para mitigar el sedentarismo, desde la perspectiva de las Ciencias de la Educación. Este documento cumple con aspectos metodológicos de experiencias, brindando un aporte teórico y práctico que será accesible para estudiantes, educadores y profesionales de diversas áreas. Se espera que sirva como guía, teniendo en cuenta tanto los aspectos positivos como los negativos, y que en el futuro pueda orientar acciones en esta área.

1.4. Estrategias Metodológicas – Metodología de la Descripción

Las estrategias metodológicas utilizadas al momento de la elaboración de la presente Memoria Académica Laboral están basadas en el Método de Sistematización de Experiencias y el Método Descriptivo.

1.4.1. Método de Sistematización de Experiencias

La sistematización de experiencias es una metodología educativa de interpretación crítica de una o varias experiencias, se trata de un proceso reconstrucción y reflexión analítica de una experiencia mediante la cual se interpreta lo sucedido para comprenderlo donde intervienen diferentes actores inmersos en un contexto social o educativo específico y que orientan el desarrollo de la práctica, motivados por intereses comunes y colectivos.

Pérez de Masa (2016) indica, no solo se trata de reconstruir lo sucedido, sino también interpretar críticamente por qué sucedió, como sucedió a quién afectó o a quien favoreció, para así obtener aprendizajes que conduzcan a mejorar la acción educativa realizada y poder plantear nuevas formas de realizar esa práctica. Se trata de descubrir, explicar e interpretar la lógica y el curso de acción realizado...recuperación del saber, forma de organizar las experiencias y poderlas comunicar... mejorando de las propias prácticas educativas o sociales. (p. 13).

La Sistematización de Experiencias es una estrategia que se utiliza en la producción de conocimientos a partir de su ordenamiento y reconstrucción de una o varias experiencias explicando la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en esa experiencia, la cual ha adquirido mayor importancia en el ámbito educativo, se la entiende como un proceso reflexivo, analítico e interpretativo que parte de una realidad pasada. Sistematizar puede entenderse como volver a mirar hacia atrás, qué es lo que se hizo, identificar los errores y aciertos, orientando un nuevo rumbo para finalmente generar nuevos conocimientos que sirvan para transformar la realidad, sistematizar las experiencias pasadas requiere comprender los aspectos más importantes de la práctica educativa, buscar la manera de corregirlas y mejorarlas con una visión transformadora, mejorando los aciertos y no repitiendo los errores.

1.4.2. Método Descriptivo

Sampieri (2014) indica, con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. (p. 92).

El método descriptivo focaliza una realidad vivida evaluando las características de una población o situación particular. El método descriptivo orienta a la búsqueda de las respuestas a preguntas como: quién, qué, cuándo, dónde, sin importar el por qué. Donde describir implica observar sistemáticamente el objeto de estudio y catalogar la información que se observa para que pueda ser utilizada y replicada por otros.

1.4.3. Técnicas e Instrumentos de Intervención

1.4.3.1. Técnicas de Investigación

Según Sampieri (2014), las técnicas de investigación son procedimientos específicos utilizados para recolectar, analizar y/o interpretar datos con el objetivo de responder a una pregunta de investigación o alcanzar un objetivo en un estudio. Estas técnicas pueden variar según el campo de estudio y los objetivos de la investigación. Son herramientas que los investigadores utilizan para obtener información precisa y relevante. (p. 276).

En la presente Memoria Académica Laboral se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos de investigación:

Técnica Observación. “Consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables”. (p. 260).

Técnica de la Encuesta. “Es un procedimiento dentro de la investigación, la cual recopila información mediante un cuestionario previamente diseñado”. (p. 159).

Técnica de Entrevista. “Ésta se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado”. (p. 418).

Técnica de Recolección de Datos. Busca obtener datos (que se convertirán en información). La recolección de los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, procesos y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual o grupal. Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. (p. 409).

1.4.3.2. Instrumentos

“Los instrumentos de investigación son los recursos que el investigador puede utilizar para abordar problemas y fenómenos, es un mecanismo que se usa para recolectar y registrar la información”. (Sampieri, 2024 p. 343).

Guía de Observación. Esta herramienta se la utilizó en la fase diagnóstica, al universo total de la población, permitió identificar la problemática. (Ver anexo A).

Guía de Cuestionario. Esta herramienta se la utilizó en la fase diagnóstica, al universo total de la población, permitió identifica la problemática. (Ver anexo B).

Guía de Entrevista. Esta herramienta se la utilizó en la fase diagnóstica, aplicando a las beneficiarias/os directos que ayudo a recopilar información precisa acerca de la problemática. (Ver anexo C).

Cuadro Matriz de Encuesta. Este cuadro matriz se usó para centralizar los datos obtenidos en la evaluación diagnóstica en relación a la encuesta realizada. (Ver anexo D).

Cuadro Matriz de Medidas Antropométricas e Índice de Masa Corporal. Se la uso para determinar el índice de masa corporal mediante el peso y la talla de las beneficiarias/os directos en la fase diagnóstica y en la fase de evaluación final de la intervención educativa. (Ver anexo I).

Cuadro Matriz del Test de Harvard. Se la utilizó para determinar los resultados de la capacidad física de las beneficiarias/os directos, se la realizó en la fase diagnóstica y en la fase de evaluación final de la intervención educativa. (Ver anexo J).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

En el presente capítulo se hará referencia a todos los elementos que sustentarán y fundamentarán teóricamente la presente Memoria Académica Laboral.

2.1. Intervención Educativa

La intervención educativa son pasos específicos, estructurados de manera coherente y diseñados para ayudar a los estudiantes que presentan ciertas dificultades en diferentes áreas a proporcionar la ayuda necesaria para superarlas.

Touriñan (2002) afirmó lo siguiente:

La intervención educativa es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando. La intervención educativa tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (educando-educador) existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo), se actúa en orden a lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente. (p. 283).

2.1.1. Tipos de Intervención Educativa

Existen diversos tipos de intervención educativa, los cuales se usan para superar las diversas dificultades que presentan además de promover el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes. Barraza (2010) divide la intervención educativa en dos tipos:

La Propuesta de Actuación Docente. Tiene al profesor como su principal actor, por lo que su ámbito empírico de problematización es la docencia. El profesor, como principal usuario y beneficiario, debe participar activamente en la elaboración de la Propuesta de Intervención Educativa, sea en calidad de actor único o como miembro de un colectivo docente.

La Propuesta de Apoyo a la Docencia. Puede tener una multiplicidad de actores: directores, orientadores, miembros del equipo paradocente, pedagogos, apoyos técnico pedagógicos, interventores educativos, etc. El actor de la Propuesta de Apoyo a la Docencia

tendrá en su práctica profesional específica su ámbito de problematización (ejemplo: el director tendrá en los procesos de gestión su ámbito de problematización). (p. 26).

2.2. Método Lúdico y Recreativo

El Método Lúdico y Recreativo es atrayente y divertido, además de ser ameno para la mente. “Es un enfoque educativo que utiliza el juego y la diversión como herramientas para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades” (Ortega, 1993 p. 63). El método lúdico es un conjunto de estrategias las cuales sirven para crear ambientes de armonía, las actividades recreativas son todas aquellas acciones que un individuo realiza con el propósito de distraerse y relajarse de sus labores o responsabilidades diarias, haciéndolas de manera entusiasta y sin ningún tipo de obligación.

2.3. El Juego

El juego es una actividad voluntaria, espontánea, placentera, de gozo, lúdico y entretenido para quienes lo practican que no necesariamente son niños o adolescentes sino de cualquier edad, ayuda a relacionarnos con otras personas y a través de ella podemos mejorar o desarrollar de manera integral ciertas habilidades o capacidades sociales, físicas, psicológicas y afectivas.

Huizinga (1938) sostiene que “el juego es una actividad central en la cultura y la sociedad humana. Argumenta que el juego es una forma de expresión cultural que juega un papel importante en la formación de identidades y en la creación de comunidades”. (p. 75).

2.4. Juegos Tradicionales

Los juegos tradicionales o juegos de antaño son actividades lúdicas con ciertas reglas variables y flexibles según el lugar donde se los realizan, los cuales se vienen desarrollando desde nuestros antepasados y la vienen transmitiendo de generación a generación a través de los años, sin embargo, a causa del desarrollo de la tecnología y el ritmo de vida de estos tiempos han sido relegados y hasta olvidados, por ello la importancia de volver a practicarlos en las unidades educativas rescatando la riqueza de cada uno de ellos.

Juego tradicional es ante todo juego y, por tanto, se trabajará siguiendo las orientaciones generales de este gran ámbito de la conducta humana: Conducta lúdica, es fruto de nuestra

historia y de nuestra cultura. El juego está inmerso en nuestro acervo cultural al igual que el arte, la arquitectura, la gastronomía o los modos de vida. (Saco Porras, 2001 p. 25).

2.4.1. Importancia de Practicar los Juegos Tradicionales

Los juegos tradicionales han contribuido de manera significativa a los procesos educativos dentro del ámbito de educación regular, mediante los cuales se pueden identificar costumbres, tradiciones que se transmite de generación en generación. El juego tradicional representa un recurso de gran valor educativo en sí mismo, el cual contribuye al desarrollo corporal, afectivo y sociocultural de las y los estudiantes. (Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 2022).

Los juegos tradicionales son simples y no requieren de mucha cantidad de materiales costosos simplemente se los puede adecuar con materiales que los propios estudiantes tengan en desuso en sus casas.

A continuación, desarrollaremos algunos de los juegos tradicionales implementados en las clases de educación física y deportes con las y los estudiantes en las clases regulares, actividades extra curriculares como la feria de los juegos de antaño y diariamente en el patio del establecimiento durante las entradas, los recreos y salidas.

2.4.2. Salto de la Cuerda

La cuerda es un juego que se la puede realizar de manera individual o grupal, saltar la cuerda es muy recomendado para aumentar la resistencia cardiovascular además desarrolla habilidades motrices como la resistencia, la coordinación, la lateralidad y valores como la colaboración, el compañerismo, la solidaridad, consiste en realizar saltos la mayor cantidad de veces en un determinado tiempo, se la puede realizar de diversas maneras con ambos pies juntos, alternándolos, de un pie hacia adelante hacia atrás de un lado para otro y de delante hacia atrás, se puede variar de diversas maneras.

La gimnasia con cuerdas es una de las más importantes dentro del gran contenido de la gimnasia moderna, tiene gran eficacia en el desarrollo del sistema cardio-circulatorio y respiratorio. Si el alumno piensa que se balancea, salta o cruza algo con éxito y ese algo es la cuerda que tiene en la mano, toda la predisposición y entrega de este joven se da de una

manera más natural y lógica que cuando se mueve realizando un ejercicio libre. (Castaño, 1981 p. 51).

2.4.3. El avión o la Tuncuña

Este juego desarrolla capacidades motrices como el equilibrio, coordinación, lateralidad, resistencia, concentración y destreza, las reglas son variables y se los realiza de manera individual en pequeñas competencias entre varios participantes, el avión se lo puede dibujar en el patio del establecimiento. Consiste en lanzar un objeto (piedra plana) al primer cuadro que estarán numerados de manera secuencial (del 1 al 10) y saltar con un solo pie cada uno de los cuadros de ida y vuelta, al regresar debe recoger su objeto y salir por donde empezó (nro. 1), el participante no debe pisar las líneas demarcadas, si no comete errores continúa participando el mismo jugador lanzando el objeto al siguiente cuadro hasta completar el último cuadro (nro. 10). En ciertos cuadros se puede asentar los dos pies y continuar el resto saltando en uno solo.

Con una tiza blanca y sobre el suelo se dibujan cuadrados y se enumeran del uno al diez. Luego, cada participante deberá coger una piedra y tirarla sobre cada casilla; deberá completar el casillero saltando con una sola pierna por cada número hasta llegar donde está la piedra, y así sucesivamente. Si la piedra no cae dentro de la casilla correspondiente pierde su turno y le toca al siguiente. El Ganador será el primero en llegar al número diez. (Sánchez, 2021).

2.4.4. Pesca Pesca

Este juego desarrolla la resistencia cardiovascular, la velocidad y el compañerismo, consiste en formar un grupo de jugadores, además de una o dos personas que deberán atrapar a los demás todos corren por el patio del establecimiento sin salir de ella, en ciertos lugares habrá lugares seguros donde podrán refugiarse, pero solo por un momento, el juego termina cuando todos los jugadores son atrapados.

Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente. Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de hacer girar la cuerda y saltar. Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por dos personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar más veces que tus compañeros. (Sánchez, 2021).

2.4.5. Salto de Costales

Este juego desarrolla la coordinación, la resistencia cardiovascular, el equilibrio además del trabajo en equipo, consiste en formar diversos grupos los cuales deberán ir saltando de un punto a otro con un saco en los pies cuando uno termine deberá dar el saco a su compañero que realizara lo mismo o con alguna variante, ganará el grupo que termine primero la actividad.

La carrera de sacos (o carrera de costales) es un juego tradicional conocido y practicado en todo el mundo. Para su desarrollo, tan solo son necesarios unos cuantos sacos o bolsas, y terreno suficiente para desplazarse. Sin embargo, la mayoría de las personas terminan cayéndose, porque pisan un lugar que no es debido, o porque tratan de ir demasiado de prisa. (Sánchez, 2021).

2.4.6. La Rayuela Africana

La rayuela africana es un juego antiguo, es una variación de la tuncuña o avioncito. Su objetivo es puramente divertido, no existiendo la competitividad. Donde los participantes desarrollan sus capacidades físicas como la resistencia aeróbica, la coordinación, el ritmo además por su variabilidad dejen volar su imaginación y creatividad. Este juego se lo puede realizar al ritmo de la música por parejas o grupales.

La rayuela africana es un juego infantil de los más antiguos y populares del mundo. Su objetivo es netamente lúdico, más no competitivo. A su vez, se destaca por hacer que los niños estimulen sus extremidades, pongan a volar su imaginación y creatividad con este juego. Por otra parte, este divertido juego ayuda a los pequeños a desarrollar un mejor sentido de la coordinación con el correcto movimiento de sus brazos, piernas y cabeza. (Sánchez, 2022).

2.5. Uso Excesivo de los Dispositivos Electrónicos

El uso excesivo de los dispositivos electrónicos puede tener repercusiones negativas en la salud física y mental de los estudiantes como insomnio, ansiedad, alterando las conexiones cerebrales, dificultando su capacidad de lenguaje y lo social, alterando la conducta aumentando el riesgo de desarrollar problemas de conducta o depresión.

Rivera (2018) indica:

Las sociedades actuales se caracterizan por sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de tecnologías (televisión, computadora, tablet, celular, internet, redes sociales, juegos en red entre otros), lo que recientemente se ha denominado como “sedentarismo tecnológico”, y que tiene presencia importante, tanto en los hogares como en los recintos educativos. Diferentes estudios sugieren que una proporción considerable de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas por día la televisión, el doble del tiempo máximo recomendado. (p 7).

2.5.1. Abuso de las Redes Sociales

El desarrollo tecnológico trae consigo una serie de problemas y enfermedades asociadas, como el sedentarismo. En las últimas décadas se ha producido un crecimiento exponencial de los hábitos de vida sedentarios ya que cada vez son más en las personas en edad escolar que usan las diferentes plataformas digitales las cuales son usadas de manera diaria y durante varias horas al día.

La empresa We Are Social y Hootsuite (2022) publicó un informe del uso de las redes sociales en Bolivia. Las Páginas webs más visitadas fueron:

- Google que recibió el mayor volumen de tráfico registrado.
- YouTube se encontró en la segunda posición.
- Facebook se encontró en la tercera posición,
- Netflix y WhatsApp también se encontraron en el top 20. (We Are Social, 2022).

2.6. El Sedentarismo

El sedentarismo es un estilo de vida pasiva o inactiva, donde las personas están mucho tiempo sentados o acostados haciendo poca o nada de actividad física o ejercicios volviéndose peligrosa para la salud de las personas sedentarias ya que pueden aumentar de peso y tener padecimientos cardiovasculares entre otras enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud considera al sedentarismo como un problema de salud pública y uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial debido a las graves implicaciones que tiene; al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en su salud. (OMS 2018).

2.6.1. Estilo de Vida

Es un factor que influye en el diario vivir de una persona, de cómo maneja su comportamiento físico y mental, hábitos, actitudes, creencias, valores, habilidades psicológicas, sociales y relaciones interpersonales, la actividad física dentro del desarrollo integral abarca aspectos importantes como los hábitos de vida saludable y bienestar físico y emocional.

Un estilo de vida saludable implica tomar decisiones que promuevan la salud, equilibrio emocional, relaciones satisfactorias y habilidades de afrontamiento efectivas, convirtiéndose en un aspecto fundamental en las relaciones psicosociales respecto a cómo se percibe y en relación con otros dentro de una sociedad, “la calidad de vida es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física” (Burgos, 2019 p. 3). El estilo de vida y el cuidado del cuerpo (físico y mental) se vuelve un factor determinante para la calidad de vida.

2.6.2. Causas que Provocan el Sedentarismo

Las causas principales del sedentarismo son la poca o nula actividad física o deportiva que realiza una persona, debido a distintos factores como al ritmo de vida que llevan, además que el uso exagerado de la tecnología hace que permanezcan sentados frente a una pantalla por varias horas.

Las conductas sedentarias son cada vez más universales y están motivadas por el entorno, los contextos económico, social y físico en los que las personas se mueven muy poco y están mucho tiempo sentados en sus actividades de la vida diaria, estos se han instaurado rápidamente, sobre todo desde mediados del siglo pasado. (Healy y Owen, 2010 p. 263).

Para Biddle (2009) algunas causas del sedentarismo son las siguientes:

- La inactividad, un estilo de vida sedentario se asocia con una baja actividad física, es decir, menos de 60 minutos de actividad física al menos 5 veces por semana en edad escolar.
- Tecnología y entretenimiento sedentario, el aumento de la tecnología y las formas de entretenimiento sedentario, como la televisión, los videojuegos y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, ha llevado a un estilo de vida más sedentario, consumiendo más de cinco horas diarias en algunos casos.

- Transporte motorizado, el uso generalizado de las movi­lidades para desplazarse incluso en distancias muy cortas ha reducido la necesidad de caminar como parte de las actividades diarias.
- Falta de tiempo, el ritmo de vida de muchas personas con horarios ocupados y compromisos impide dedicar tiempo suficiente a la actividad física regular.
- Falta de motivación, algunas personas al carecer de motivación o interés personal necesario para participar en actividades físicas lleva a un estilo de vida sedentario. (p. 153).

2.6.3. Enfermedades Asociadas al Sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) “Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. Las personas que no realizan actividad física son más sensibles a padecer ciertas enfermedades causadas por el sedentarismo”. (OMS, 2018).

El director general de la Organización Mundial de la Salud Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus (2020), señaló lo siguiente:

La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años, toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza. (OMS, 2020).

El sedentarismo constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud sumado a los insuficientes niveles de actividad física que preocupan especialmente adolescentes, puesto que este sector de población se encuentra en una etapa clave para la adquisición y consolidación de hábitos saludables. (Beltran, 2012 p. 130).

El no realizar actividad física puede traer consecuencias para la salud. A continuación, se detallan algunas enfermedades provocadas por el sedentarismo:

- Obesidad
- Cansancio
- Estrés
- Niveles emocionales bajos

- Problemas de sueño
- Enfermedades cardiovasculares
- Atrofia muscular
- Osteoporosis
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Envejecimiento

2.6.4. El Sedentarismo en Bolivia

La palabra sedentarismo se volvió más común en nuestro contexto a partir de la aparición de la crisis sanitaria causada por la pandemia Covid-19, la suspensión de las actividades educativas de manera presencial la gestión 2020, la creación de la modalidad de clases a distancia (los estudiantes pasaban las clases de educación regular a través de una pantalla de un celular o una computadora) por el Ministerio de Educación la gestión 2021, el uso exagerado de los dispositivos electrónico, además de las redes sociales y juegos en red lo cual hizo disminuir la práctica de deportes y actividades físicas. El Ministerio de Salud no presenta información acerca del sedentarismo actual en Bolivia.

2.7. La Condición Física

La condición física se refiere al estado del cuerpo de un individuo que es capaz de realizar diversos esfuerzos físicos con vigor, energía y efectividad, retardando la aparición del cansancio. Tener una buena condición es desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito cualquier actividad. Los ejercicios aumentan la capacidad respiratoria y la frecuencia cardíaca, mantienen el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio sano y mejoran la condición física general.

La condición física se refiere al nivel de capacidad y aptitud física de una persona, que incluye diferentes componentes como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Es una medida de la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de manera eficiente y saludable. (Howley, 2018 p. 45).

2.7.1. Las Capacidades Físicas

García Manso (2006) indica, que son las habilidades y características físicas fundamentales que están involucradas en el desempeño de actividades físicas y deportivas. Estas capacidades incluyen la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.

1. **Resistencia cardiovascular.** La resistencia cardiovascular es la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado.
2. **Velocidad.** La velocidad es la capacidad de realizar movimientos rápidos en el menor tiempo posible. Puede ser velocidad de desplazamiento (carrera) y velocidad de reacción (tiempo de respuesta a un estímulo).
3. **Fuerza.** La fuerza es la capacidad de generar tensión muscular para superar una resistencia. Una buena fuerza muscular es esencial para la ejecución de movimientos explosivos, el control del cuerpo, la resistencia y la prevención de lesiones.
4. **Flexibilidad.** La flexibilidad hace referencia a la amplitud de movimiento de las articulaciones y los músculos.
5. **Coordinación.** La coordinación es la capacidad de realizar movimientos precisos y fluidos que involucran la interacción de diferentes partes del cuerpo. Una buena coordinación es esencial en la mayoría de las actividades físicas y deportivas. (p. 93).

2.7.2. Importancia de la Actividad Física

El realizar actividad física adquiere mucha importancia por los beneficios que trae para la salud, como prevenir enfermedades, promover el bienestar mental y mejorar la calidad de vida en general.

Es importante que los estudiantes realicen actividad física “los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” (OMS, 2020 p. 3).

La actividad física de cualquier tipo y de cualquier duración puede mejorar la salud y el bienestar, pero más es siempre mejor, si debes pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el trabajo o en la escuela, debes hacer más actividad física para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo. (OMS, 2020 p. 5).

CAPÍTULO III
MARCO NORMATIVO E
INSTITUCIONAL

CAPÍTULO III

MARCO NORMATIVO E INSTITUCIONAL

En el presente acápite desarrollaremos las leyes educativas que apoyan y sustentan a la intervención que se realizó en la presente Memoria Académica Laboral desde el punto de vista pedagógico y físico de las y los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.

3.1. Marco Normativo

3.1.1. Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia (2009) en relación a la educación exige que el Sistema Educativo Plurinacional en todos sus componentes debe basarse en las siguientes normas:

Artículo 17.

“Toda persona tiene derecho a recibir educación en todos sus niveles de manera universal, productiva y gratuita, integral e intercultural, sin discriminación”. (p. 16).

Artículo 77.

“La educación se constituye una función suprema y primera responsabilidad financiera del Estado, que es obligación indeclinable de sostenerla, garantizarla y gestionarla” (p. 32).

3.1.2. Ley de la Educación 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez

La Ley de la Educación 070 Avelino Siñani y Elizardo Pérez (2010) establece lo siguiente:

Artículo 5. (Objetivos de la educación)

Parágrafo 1.

Desarrollar la formación integral de las personas y el fortalecimiento de la conciencia social crítica de la vida y en la vida para vivir bien, que vincule la teoría con la práctica productiva. La educación estará orientada a la formación individual y colectiva, sin discriminación alguna, desarrollando potencialidades y capacidades físicas, intelectuales, afectivas, culturales, artísticas, deportivas, creativas e innovadoras, con vocación de servicio a la sociedad y al Estado Plurinacional (p. 6).

Parágrafo 19.

“Desarrollar una educación cívica, humanística, histórica, cultural, artística y deportiva orientada al ejercicio pleno de deberes y derechos ciudadanos en el marco de la Constitución Política del Estado y la declaración Universal de los Derechos Humanos”. (p. 8).

3.1.3. Código Niño, Niña y Adolescente

La ley 548 Código niño, niña y adolescentes (2014) establece lo siguiente:

Artículo 115 (Derecho a la Educación).

Parágrafo 1.

“Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la educación gratuita, integral y de calidad, dirigida al pleno desarrollo de su personalidad, aptitudes, capacidades físicas y mentales”. (p. 38).

Artículo 121 (Derecho a recreación, esparcimiento, deporte y juego).

Parágrafo 1.

“Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la recreación, esparcimiento y juego”. (p. 40).

3.1.4. Ley del Deporte

La ley del Deporte (2004) establece lo siguiente:

Artículo 1.- (Objeto).

Parágrafo b.

“Hacer, de la educación física y el deporte, instancias educativas eficaces en la formación integral de la niñez y la juventud, además de constituirse en elementos de promoción de la salud y bienestar boliviano”.

Parágrafo h.

“Promover actividades físicas y de recreación en las instituciones públicas y privadas, con el fin de prevenir problemas de salud y mejorar el rendimiento laboral”. (p. 1).

3.1.5. Resolución Ministerial 001/2022

La resolución ministerial 001 (2022) establece lo siguiente:

Artículo 1.- (Objeto).

El presente instrumento técnico pedagógico y normativo tiene por objeto regular los procedimientos de planificación, organización, ejecución, acompañamiento y evaluación de la Gestión Educativa y Escolar 2022 en el Subsistema de Educación Regular del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo establecido en la Ley N° 070 de 20 de diciembre de 2010 de la Educación Avelino Siñani - Elizardo Pérez. (p. 7).

Artículo 4. (Modalidades de Atención Educativa)

Presencial.

“Implica la presencia física de las y los estudiantes, personal docente y administrativo que interactúan en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la unidad educativa”. (p. 8).

3.2. Contexto Institucional

3.2.1. Datos Generales

Nombre de la Institución:	Unidad Educativa Lucio Velasco Flores
Datos de localización:	Zona Panticirca, Zona Villa Alto Pura Pura, Av. 3 Calle 6 s/n
Teléfono del representante legal:	68105377
Distrito:	La Paz 1
Red Educativa:	201
Departamento:	La Paz
Provincia:	Murillo
Código SIE:	80730121
Sistema:	Educación Regular
Nivel de Funcionamiento:	Educación Inicial en Familia Comunitaria Educación Primaria Comunitaria Vocacional Educación Secundaria Comunitaria Productiva
Director:	Lic. Efraín Jhon Villanueva Medina
Número de maestras y maestros:	34
Número de administrativos:	6
Número de estudiantes:	404
Estudiantes Inicial:	63
Estudiantes Primaria:	178

Estudiantes Secundaria:	163
Turno:	Mañana

3.2.2. Descripción General de la Institución

La Unidad Educativa Lucio Velasco Flores se encuentra ubicado al Norte del Km 0 de la ciudad de La Paz, a una distancia aproximada de 4 Km., en la zona Panticirca Alto Pura Pura, siendo los principales medios de acceso la autopista La Paz – El Alto y la Avenida Vásquez, cuenta con una organización vecinal (Junta de Vecinos), apoyo de la Parroquia, Módulo Policial y apoyo del Centro de Salud Panticirca.

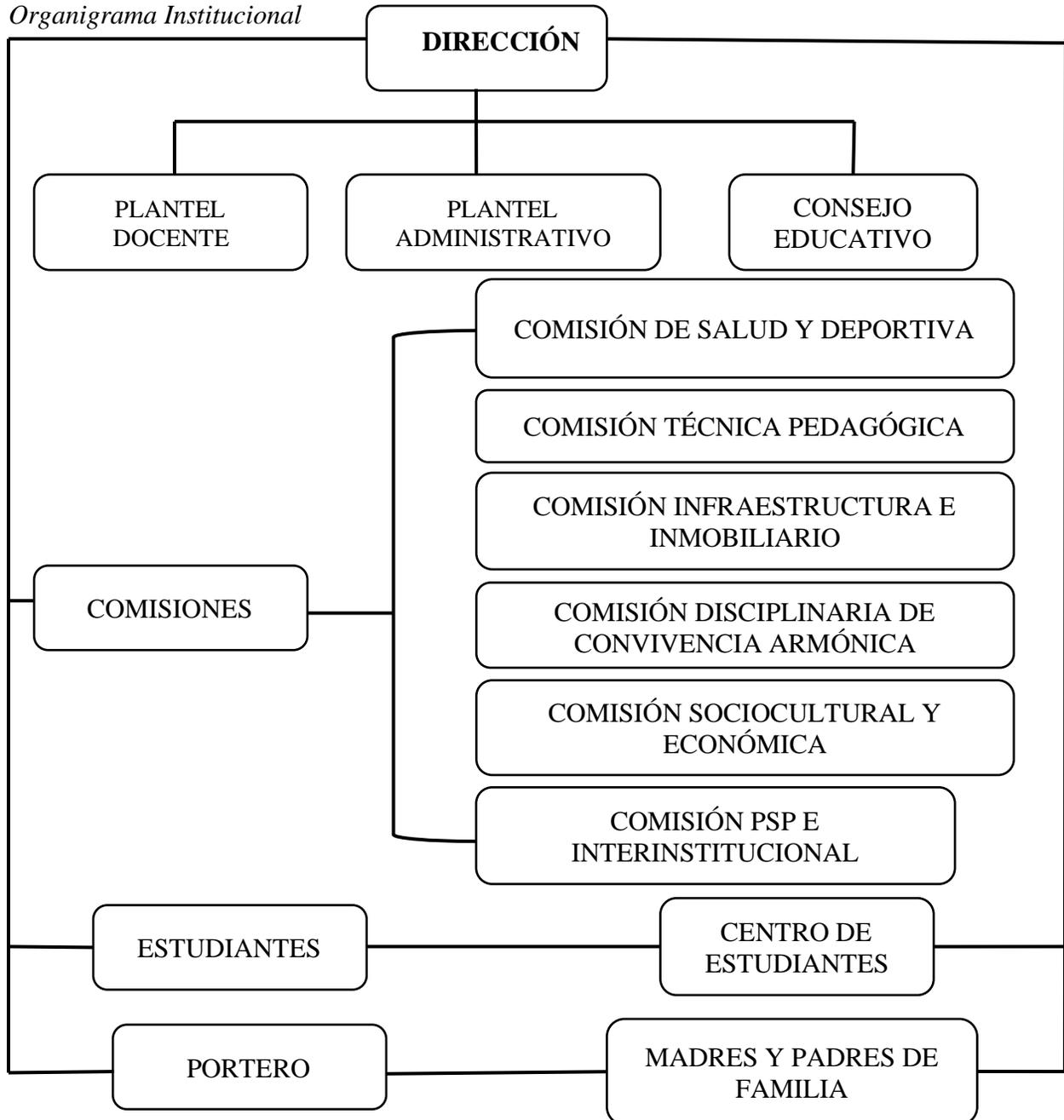
Pertenece al Sistema de Educación Regular del Sistema Educativo Plurinacional de Bolivia donde se imparte una educación sistémica, obligatoria y procesual promoviendo en las y los estudiantes un proceso de transformación social en convivencia comunitaria con la Madre Tierra y el Cosmos, una formación integral y holística, partiendo de los siguientes campos de saberes y conocimientos: Vida Tierra y Territorio, Comunidad y Sociedad, Cosmos y Pensamiento, y Ciencia Tecnología y Producción y las siguientes Áreas de Saberes y Conocimientos: Ciencias Naturales; Biología-Geografía, Física, Química, Comunicación y Lenguajes; Lengua Castellana y Originaria, Lengua Extranjera, Ciencias Sociales, Educación Física y Deportes, Educación Musical, Artes Plásticas y Visuales, Cosmovisiones, Filosofía y Psicología, Valores Espiritualidades y Religiones, Matemática y Técnica Tecnológica, además, la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores busca promover la participación comunitaria para realizar un trabajo conjunto y participativo entre todos los miembros de la comunidad educativa, con el apoyo de las organizaciones sociales e institucionales que se encuentran en la zona de Panticirca Alto Pura Pura, con la finalidad de prevenir la violencia de género mediante el fortalecimiento en la práctica cotidiana de una cultura de paz a través de la sensibilización, concienciación de las leyes y normas nacionales, juegos deportivos y actividades recreativas para la producción de textos escritos, videos, teatros, afiches, monografías, pasacalles, guiones radiales, planes de juegos, recetas, cuentos, investigaciones, etc., desde el contexto y la comunicación integral entre todos los actores educativos, a partir de la realización de diferentes actividades comunitarias y participativas.

3.2.3. Organigrama Institucional

La organización de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores se encuentra enmarcada en la Ley 070 Avelino Siñani y Elizardo Pérez, bajo la Dirección Sistema Educativo Plurinacional de Bolivia y el Ministerio de Educación, presentando el siguiente organigrama:

Figura 3

Organigrama Institucional



Fuente: Elaboración Propia, 2022

3.2.4. Visión y Misión

3.2.4.1. Visión

La Unidad Educativa Lucio Velasco Flores consolida y fortalece una implementación de una educación socio productiva comunitaria de calidad y calidez con eficiencia y eficacia para todas y todos los las estudiantes, con pertinencia sociocultural, contribuyendo a la construcción de un estudiante con equilibrio y relación armónica con la sociedad, naturaleza y un buen desarrollo académico a través de una educación humanística, con eficacia y eficiencia administrativa en base a las políticas educativas contextualizadas, productivas, innovadoras y tecnológicas, con recursos humanos competitivos que garanticen la formación integral y holístico de los estudiantes, críticos, reflexivos, investigadores y emprendedores, con desarrollo de dimensiones plenas, capaces de transformar la realidad y responder a las expectativas de la sociedad actual para lograr el bienestar común con despatriarcalización sin violencia de género en salud comunitaria contra el covid-19 que sustenta el crecimiento del vivir bien.

3.2.4.2. Misión

Garantizar la calidad educativa, humanística y productiva, a través de una educación comunitaria, dialógica, liberadora y emancipadora, que desarrolle todas sus potencialidades, con recursos humanos fortalecidos en el desempeño de sus funciones específicas, con infraestructura y equipamiento acorde a las recomendaciones pedagógicas, induciendo a la escuela para la vida y el trabajo productivo desarrollando nuevos procesos educativos didácticos que permitan consolidar la convivencia recíproca y complementaria en un ambiente armónico y pacífico, libres de toda forma de violencias en salud comunitaria con despatriarcalización hacia la prevención del covid-19.

3.2.4.3. Objetivo Institucional

Promover acciones educativas en valores de equidad de género, por medio de la cultura de paz, a través de actividades comunitarias y participativas de sensibilización, concienciación y reflexión en actividades deportivas, recreativas y de emprendimiento en contra la violencia, en la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores perteneciente a la Red 201, en el marco de los lineamientos nacionales para vivir bien.

3.3. Área de Desempeño Profesional del Postulante

El desempeño laboral - profesional del postulante fue como educador en el área de educación física y deportes de los niveles primaria y secundaria.

En el ejercicio de la carrera docente como educador en el área de Educación Física y Deportes las labores profesionales iniciaron la gestión 2005 hasta la fecha en tres unidades educativas del área rural y urbano. A lo largo de este periodo, he identificado diversas problemáticas entre los estudiantes y he observado cómo la actividad física y el deporte pueden contribuir de manera significativa a abordar y superar estos desafíos.

El deporte, en su conjunto, se presenta como una actividad motriz motivacional que los estudiantes disfrutan durante su realización. A través de esta práctica, es posible guiar y orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje, abordando al mismo tiempo diversas problemáticas contemporáneas. Entre estas problemáticas se encuentran el bullying, el alcoholismo, las dificultades en la autoestima, los problemas de aprendizaje, el desarrollo motriz, los embarazos adolescentes, el sedentarismo, la erradicación de diferentes tipos de violencia, la igualdad de género, entre otras. La actividad física y deportiva se revela como una herramienta integral que no solo promueve la salud física, sino que también aborda aspectos sociales y emocionales cruciales en la vida de los estudiantes.

Las funciones de específicas de un educador de Educación Física y Deportes se desarrollan en la siguiente tabla:

Tabla 4

Funciones del Educador de Educación Física y Deportes

Objetivo	Función
Planificar	– Las actividades teóricas y prácticas que llevaron a cabo los estudiantes.
Enseñar	– Sobre la actividad física a través de juegos tradicionales. – Las reglas de diversos juegos tradicionales para que lo puedan practicar en actividades de ocio y tiempo libre, tanto colectivos como individuales. – Temas teóricos sobre, nutrición, dietética e hidratación. – Acerca del uso exagerado de equipos tecnológicos y los daños para la salud.

	– Sobre las causas y consecuencias que produce el sedentarismo
Motivar	– A los estudiantes a practicar actividades físicas y deportivas, mediante juegos tradicionales.
Preparar	– El ambiente adecuado para realizar las actividades a través de juegos tradicionales.
Favorecer	– La seguridad tanto física como emocional de los estudiantes a través de juegos tradicionales adecuadas y aptas para que ellos se motiven a aprender.
Ayudar	<ul style="list-style-type: none"> – A los estudiantes con el desarrollo de competencias, tales como: trabajo en equipo, la concentración, la expresión corporal, el control y dominio de las actividades de ocio y tiempo libre. – Mediante los primeros auxilios en caso de ser necesario ya que durante las prácticas y entrenamientos los estudiantes pueden sufrir algún tipo de lesiones.

Fuente: Elaboración Propia, 2022.

CAPÍTULO IV

MARCO PRÁCTICO

CAPÍTULO IV

MARCO PRÁCTICO

4.1. Desarrollo del Desempeño / Experiencia Académico Laboral

Durante la gestión 2022, se llevó a cabo el desempeño laboral en la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz. En este capítulo, se detallarán las actividades realizadas por el profesional egresado durante la intervención educativa. A continuación, se abordará la problemática identificada, su análisis y las propuestas de solución, estructurando este proceso en las fases de la identificación de la problemática, análisis de la problemática y las propuestas de solución.

4.1.1 Identificación de la Problemática

Observación Directa. Una de las responsabilidades fundamentales del educador fue llevar a cabo una observación directa, además de documentar el comportamiento que presentaban las beneficiarias/os en diversos momentos del día, incluyendo los horarios de clases, las entradas, los recreos y las salidas. El objetivo era detectar e identificar posibles problemáticas que pudieran surgir tras el retorno a clases presenciales, abarcando aspectos físicos, sociales y personales. Durante este proceso, se identificaron estudiantes, especialmente del nivel secundario, que mostraban un estilo de vida sedentario, presentaban sobrepeso y tenían dificultades al participar en actividades físicas. Además, se observó que gran parte de su tiempo lo pasaban sentados utilizando sus teléfonos celulares de manera constante.

Los problemas identificados sirvieron como base para la implementación de la intervención educativa, la cual se llevó a cabo mediante la introducción de juegos tradicionales con el propósito de reducir el sedentarismo entre los estudiantes de secundaria. A continuación, se detallan las problemáticas identificadas en los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores:

- Los estudiantes llevaban un estilo de vida sedentaria, realizando muy poca o nula actividad física.
- Pasaban más de 5 horas al día al frente a dispositivos electrónicos, ya sea usando las redes sociales o los juegos en red.

- Contaban con varias redes sociales como WhatsApp, Facebook, Tik Tok entre otras que hace que estén pendientes de las mismas.
- La mayoría de los estudiantes se encontraban con sobrepeso.
- Baja recuperación cardiovascular luego de realizar actividad física.
- En promedio solo realizaban actividad física por 20 minutos por día.

4.1.2. Análisis de la Problemática

Podemos señalar que previo a la crisis sanitaria desencadenada por la pandemia de la Covid-19, los estudiantes estaban habituados a participar en clases bajo la modalidad presencial. Era común observarlos caminando hacia las Unidades Educativas, saliendo a pasear y llevando a cabo diversas actividades físicas, como montar en bicicleta o hacer ejercicios en plazas y parques. Sin embargo, este escenario experimentó un cambio brusco durante las gestiones 2020 y 2021, cuando los estudiantes se vieron obligados a permanecer encerrados, sin poder llevar a cabo sus actividades de manera normal.

La crisis sanitaria provocó la clausura de la gestión escolar el año 2020 y la implementación de la educación a distancia la gestión 2021 lo que provocó el uso excesivo de la tecnología y los dispositivos electrónicos como celulares y computadoras. Los estudiantes optaron por pasar largas horas frente a dispositivos, los cuales se volvieron adictivos, destinando la mayoría de su tiempo a juegos en red y redes sociales.

Este cambio tuvo repercusiones negativas en la salud física y mental de los estudiantes, manifestándose en problemas como insomnio, ansiedad y dificultades en el lenguaje. Socialmente, aumentó el riesgo de desarrollar problemas de conducta o depresión, ya que cambiaron su rutina normal por una totalmente diferente, abandonando actividades físicas sencillas como caminar o salir a la tienda. Esta transición implicó la pérdida de expresiones corporales de movimiento, dando lugar al sedentarismo.

Adicionalmente, en los hogares, los padres ya no fomentan la participación de sus hijos en actividades físicas familiares, como paseos, caminatas, juegos tradicionales o ejercicios físicos. En cambio, los mantienen en reposo con dispositivos electrónicos como teléfonos celulares, televisores, consolas de juegos y computadoras, entre otros.

Otro inconveniente en el ámbito de la educación regular es que la única asignatura que aborda aspectos físico-deportivos es el área de Educación Física y Deportes, la cual se imparte

solo una vez por semana y durante un periodo limitado de una hora. Este tiempo resulta insuficiente para el desarrollo adecuado de las capacidades físicas de los estudiantes. Además, son pocas las unidades educativas que llevan a cabo actividades extracurriculares relacionadas con el ámbito físico, como campeonatos de diversos deportes, festivales de danzas, ferias de juegos tradicionales, carreras pedestres, demostraciones físicas, entre otras. Esta situación contribuye a que los estudiantes lleven un estilo de vida sedentario.

Concretamente, el sedentarismo se puede definir como el hábito de realizar muy poca actividad física al día, prefiriendo estar sentado o acostado durante largos periodos de tiempo con escaso o nulo ejercicio, lo cual se considera la enfermedad del siglo. Otras formas de sedentarismo incluyen la falta de consumo de alimentos saludables, la ausencia de frutas y verduras en la dieta, una hidratación deficiente, el consumo de refrescos gaseosos, comidas rápidas y alimentos ricos en grasas, todos los cuales resultan perjudiciales para la salud.

4.1.3. Propuestas de Solución de la Problemática

Una vez identificada y analizada la problemática principal dentro la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores, se aplicaron alternativas de solución que den frente a la problemática del sedentarismo, se realizó a través de la intervención educativa mediante juegos tradicionales a través del planteamiento de cuatro componentes:

- Componente de planificación
- Componente de evaluación diagnostica
- Componente de intervención educativa
- Componente de evaluación

Los componentes mencionados posibilitaron enfrentar la problemática de manera directa con los beneficiarios, logrando reducir el sedentarismo y mejorar su condición física. A continuación, se detallan los cuatro componentes junto con las actividades llevadas a cabo:

4.1.3.1. Componente de Planificación

Este componente fue llevado a cabo por el profesional egresado en Ciencias de la Educación a través de una reunión informativa de coordinación y planificación con la comunidad educativa al finalizar el primer trimestre. Durante este encuentro, se delinearon estrategias y se identificaron los recursos necesarios para alcanzar los objetivos establecidos. Se organizaron las

actividades a desarrollar, proponiendo específicamente la implementación de una intervención educativa basada en juegos tradicionales con el propósito de reducir el sedentarismo de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores en la ciudad de La Paz.

En la reunión de planificación y coordinación participaron el director de la unidad educativa, la comisión técnica pedagógica, estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria, además de padres y madres de familia.

4.1.3.2. Componente de Evaluación Diagnóstica

Una de las tareas del educador fue realizar una evaluación diagnóstica al inicio de la intervención educativa, este diagnóstico ayudó a recoger información de primera mano sobre las debilidades, fortalezas o habilidades físicas. La evaluación diagnóstica se la realizó con el uso de diversas herramientas, las cuales ayudaron a determinar las necesidades a ser atendidas como profesional en el área de educación.

Para el componente diagnóstico se realizaron las siguientes actividades:

- Aplicación de una encuesta y una entrevista a las beneficiarias/os buscando información de primera mano acerca de cuánto tiempo al día usan equipos electrónicos y la tecnología como redes sociales, juegos en red, etc., además de cuánto tiempo al día realizan alguna actividad física.
- Toma de pruebas antropométricas: peso, talla e índice de masa corporal.
- Aplicación del test de Harvard, para medir la capacidad o condición física de las beneficiarias/os.

Encuesta y Entrevista. Se empleó esta herramienta con el fin de obtener una comprensión más clara de la problemática central del sedentarismo. Se administró una encuesta para identificar cuánto tiempo las beneficiarias y beneficiarios destinan al uso de dispositivos electrónicos como computadoras, teléfonos celulares, juegos en red y redes sociales. Además, se buscó determinar la cantidad de tiempo dedicado a actividades físicas diarias. Posteriormente, se llevó a cabo una entrevista individual con las beneficiarias y beneficiarios para ampliar la información sobre esta problemática.

Toma de Pruebas Antropométricas. Estas medidas antropométricas se utilizaron para evaluar y analizar las características físicas y dimensiones del cuerpo de las beneficiarias y

beneficiarios. Con el objetivo de obtener información sobre la composición corporal, incluyendo el peso y la estatura, se procedió a calcular el índice de masa corporal mediante una fórmula.

Evaluación de la Condición Física. Esta actividad se llevó a cabo mediante la aplicación del test de Harvard. El objetivo fue recopilar información sobre el desempeño de las capacidades físicas de las beneficiarias y beneficiarios, incluyendo la resistencia aeróbica o capacidad cardiovascular máxima a través de la frecuencia cardíaca y el tiempo de recuperación después del ejercicio.

4.1.3.3. Componente de Intervención Educativa

La intervención educativa, desde el componente de planificación hasta el componente de evaluación tuvo una duración de ocho meses a partir de finales del primer trimestre (abril), el segundo trimestre (mayo) hasta la conclusión del tercer trimestre (noviembre) de la gestión 2022, los días lunes, miércoles y viernes, cada sesión tenía una duración de 60 minutos, desarrollados en tres fases: una fase inicial o de calentamiento (12 minutos), una fase fundamental (40 minutos) y una fase final (8 minutos). (Ver Anexo M).

Se desarrollaron diversas actividades planificadas en busca de resultados positivos que disminuyan el sedentarismo y mejoren la condición física de los estudiantes mediante juegos tradicionales, cada componente fue abordado con diversas actividades y juegos tradicionales.

Para el componente de intervención se plantearon las siguientes actividades:

- Realización de dos talleres sobre las causas y consecuencias del sedentarismo.
- Pintado de espacios para los juegos tradicionales.
- Intervención educativa mediante diversos juegos tradicionales.
- Feria de los juegos tradicionales.
- Segunda toma de pruebas antropométricas.
- Segunda aplicación del test de Harvard (test para medir la capacidad física).

Capacitación. Para que las beneficiarias/os comprendan el tema del sedentarismo a profundidad se realizaron dos talleres acerca de las causas que producen el sedentarismo el primer taller abordó las causas que provocan el sedentarismo, como el uso exagerado de los dispositivos electrónicos, la mala alimentación e hidratación y sobre todo la falta de actividad física. El segundo taller abordó las consecuencias que puede provocar el llevar una vida sedentaria, los daños y

perjuicios para la salud física y mental, buscando concientizar y sensibilizar acerca de esta problemática.

Los talleres fueron realizados bajo la metodología didáctica de aprendizaje basado en problemas, según Marra (2014) "es un tipo de metodología activa, de enseñanza, centrada en el estudiante, que se caracteriza por producir el aprendizaje del estudiante en el contexto de la solución de un problema auténtico". (p. 221), donde se presentó a las beneficiarias/os la problemática del sedentarismo, las causas y consecuencias que pueden provocar en la vida de las personas que la practican, fomentando el pensamiento crítico, la indagación y su aplicación de conocimientos, a la finalización de los talleres se redactaron conclusiones que ayudaron a una mejor comprensión. (Ver Anexo L).

Espacios para la Práctica Física Mediante Juegos Tradicionales. Durante el proceso de intervención educativa, se realizó el pintado de aviones o tuncuñas, además de las rayuelas africanas en diferentes lugares de los patios del establecimiento con el objetivo de que los estudiantes puedan usarlas en diferentes horarios durante la jornada escolar, también se colocaron materiales como cuerdas, sacos y ligas en lugares estratégicos para que puedan acceder a ellos en cualquier momento, materiales que con el solo hecho de verlos los estudiantes jugaban con ellos.

4.1.3.4. Componente de Evaluación

Durante la implementación de la intervención educativa, que se basó en el uso de juegos tradicionales con el propósito de reducir el sedentarismo entre los estudiantes de nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores en la ciudad de La Paz, se llevó a cabo el Monitoreo y Evaluación (M&E). Esta fase se diseñó para supervisar y evaluar tanto el progreso como el impacto de la intervención, optimizando así su efectividad.

El proceso de monitoreo permitió al profesional egresado realizar un seguimiento detallado del avance de la intervención, recopilando información relevante para la mejora continua. Por otro lado, la evaluación se centró en analizar el impacto, la eficacia y la eficiencia de la intervención educativa mediante la recolección y análisis de datos. Este enfoque permitió una comprensión más profunda de los resultados obtenidos y las lecciones aprendidas. El responsable del monitoreo y evaluación fue el profesional egresado en Ciencias de la Educación que se desempeñaba como educador en Educación Física y Deportes,

El componente de evaluación de la intervención educativa fue realizada a finales del tercer trimestre de la gestión educativa 2022, donde se realizaron las pruebas de la evaluación final como la toma de medidas antropométricas por segunda vez, el peso, la talla para determinar el índice de masa corporal, además se procedió a la segunda evaluación de condición física mediante el test de Harvard, para medir la capacidad de resistencia aeróbica máxima a través de la frecuencia cardiaca de las beneficiarios/as, determinando las condiciones físicas actuales luego de la intervención educativa, se realizó una comparación entre las evaluaciones diagnóstica y la evaluación final, mostrando los resultados que serán detallados posteriormente.

4.1.4. Actividades Realizadas en la Intervención Educativa por Componentes y Sub-Componentes

Componente. Planificación			
Sub-Componente: Reunión informativa			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Reunión informativa, de planificación y organización sobre las actividades a realizar con la comunidad de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.	Informar acerca de la problemática que se identificó, además de coordinar las acciones a realizar en la comunidad de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.	11 de abril del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> – La participación de todos los actores de la comunidad educativa dirección, comisión pedagógica, padres y madres de familia y estudiantes ayudó a organizar las actividades a desarrollar para disminuir el sedentarismo de las beneficiarias/os. – Toda la comunidad educativa se comprometió a brindar su apoyo en las actividades a realizar, coordinado de manera conjunta.

Componente. Evaluación diagnóstica			
Sub-Componente: Encuesta y entrevista a estudiantes de 4to, 5to y 6to de secundaria.			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Realización de una encuesta, además de una entrevista a los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto de Secundaria, sobre el uso de los dispositivos electrónicos, las redes sociales y la actividad física.	Determinar algunos aspectos de la rutina diaria de los estudiantes de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores que provoca el sedentarismo.	9 - 13 de mayo del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> - Las beneficiarias/os participaron de la encuesta y la entrevista respondiendo de manera honesta a cada una de las preguntas formuladas las cuales ayudaron al profesional egresado a marcar el rumbo a seguir para la intervención educativa. - Las beneficiarias/os reconocen el uso varias redes sociales y que no realizan actividades físicas.

Sub-Componente: Evaluación de medidas antropométricas			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Medición del peso, talla y el índice de masa corporal de los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto de Secundaria.	Conocer las características físicas en cuanto al peso, talla e índice de masa corporal de los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto de Secundaria.	16 - 20 de mayo del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> - Se notó que la mayoría de beneficiarias/os no están en su peso ideal. - Según el índice de masa corporal, hay muchos estudiantes con sobrepeso y algunos con obesidad.

Sub-Componente: Aplicación del test de Harvard (test para medir la capacidad física).			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Se aplicó a los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto de Secundaria el test de Harvard (test para medir la capacidad física).	Determinar la condición física en la que se encuentran las beneficiarias/os, mediante el test de Harvard que mide la capacidad física.	23 - 27 de mayo del 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Se determinó que la mayoría de las beneficiarias/os no están en malas condiciones físicas. - Muchos no lograron concluir la prueba. - Según los resultados del test de Harvard la mayoría se encuentran en el nivel “malo”.

Pruebas Antropométricas. (Evalúan las dimensiones y composición corporal). Se utilizan para conocer el estado nutricional y el Índice de masa corporal, determinando la cantidad de grasa corporal existente en el cuerpo a través de la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura(m)}^2}$$

Esta fórmula ayuda a determinar la composición del Índice de Masa Corporal de las y los estudiantes mediante la siguiente tabla de resultados:

Figura 4

Representación de Valores del Índice de Masa Corporal

Hombres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	<= 15.4	15.5 - 21.8	21.9 - 25.9	>25.9
15	<= 15.9	16.0 - 22.7	22.8 - 27.0	>27.0
16	<= 16.4	16.5 - 23.5	23.6 - 27.9	>27.9
17	<= 16.8	16.9 - 24.3	24.4 - 28.6	>28.6
Mujeres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	<= 15.3	15.4 - 22.7	22.8 - 27.3	>27.3
15	<= 15.8	15.9 - 23.5	23.6 - 28.2	>28.2
16	<= 16.1	16.2 - 24.1	24.2 - 28.9	>28.9
17	<= 16.3	16.4 - 24.5	24.6 - 29.3	>29.3

Fuente: Manual de pruebas para evaluación de la forma física, 2018.

En la siguientes tablas y figuras se detallan el comportamiento de las beneficiarias/os en relación a los test de pruebas antropométricas y el test de Harvard.

Tabla 5

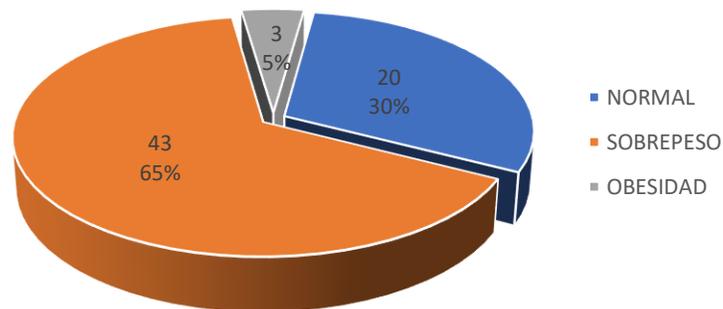
Matriz Pruebas Antropométricas

Est. 4°, 5° 6° Secundaria	GENERO		EDAD	PESO	TALLA	INDICE DE MASA CORPORAL	
	M	F	AÑOS	Kg.	Mts.	IMC	CLASIFICACION
1	1		15	60	1,60	23,4	SOBREPESO
2	1		15	55	1,45	26,2	SOBREPESO
3	1		15	63	1,55	26,3	SOBREPESO
4	1		15	54	1,57	21,9	NORMAL
5	1		15	67	1,54	28,3	OBESIDAD
6	1		15	58	1,53	24,8	SOBREPESO
7	1		16	70	1,60	27,3	SOBREPESO
8	1		16	60	1,45	28,5	OBESIDAD
9	1		16	59	1,54	24,5	SOBREPESO
10	1		15	55	1,50	24,4	SOBREPESO
11	1		15	59	1,63	22,2	NORMAL
12		1	15	65	1,62	24,8	SOBREPESO
13		1	15	66	1,54	27,8	SOBREPESO
14		1	15	68	1,56	27,9	SOBREPESO
15		1	16	66	1,56	27,1	SOBREPESO
16		1	15	65	1,59	25,7	SOBREPESO
17		1	15	55	1,55	22,9	NORMAL
18		1	16	65	1,54	27,4	SOBREPESO
19		1	15	60	1,53	25,6	SOBREPESO
20		1	15	64	1,71	21,9	NORMAL
21		1	15	64	1,57	26	SOBREPESO
22		1	16	65	1,58	26	SOBREPESO
23		1	16	55	1,57	22,3	NORMAL
24		1	15	66	1,58	26,4	SOBREPESO
25	1		15	62	1,56	25,5	SOBREPESO
26	1		16	65	1,57	26,4	SOBREPESO
27	1		16	63	1,65	23,1	NORMAL
28	1		16	58	1,47	26,8	SOBREPESO
29	1		16	64	1,52	27,7	SOBREPESO
30	1		16	65	1,55	27,1	SOBREPESO
31		1	17	55	1,54	23,1	NORMAL
32		1	16	58	1,52	25,1	SOBREPESO
33		1	16	63	1,57	25,6	SOBREPESO
34		1	16	70	1,63	26,3	SOBREPESO
35		1	16	61	1,54	25,7	SOBREPESO
36		1	17	48	1,49	21,6	NORMAL
37		1	16	68	1,53	29	OBESIDAD
38		1	16	65	1,67	23,3	NORMAL
39		1	16	59	1,53	25,2	SOBREPESO
40		1	16	63	1,55	26,2	SOBREPESO
41		1	16	67	1,60	26,2	SOBREPESO
42		1	16	60	1,65	22	NORMAL
43		1	16	65	1,60	25,4	SOBREPESO
44		1	16	60	1,62	22,9	NORMAL
45	1		17	59	1,59	23,3	NORMAL
46	1		17	57	1,54	24	NORMAL
47	1		17	59	1,59	23,3	NORMAL
48	1		18	60	1,59	23,7	NORMAL
49	1		17	61	1,67	21,8	NORMAL
50	1		17	58	1,52	25,1	SOBREPESO
51	1		18	60	1,55	25	SOBREPESO
52	1		17	66	1,62	25,1	SOBREPESO
53	1		17	56	1,61	21,6	NORMAL
54	1		17	68	1,56	27,9	SOBREPESO
55	1		18	55	1,57	22,3	NORMAL
56	1		16	60	1,54	25,3	SOBREPESO
57	1		17	63	1,60	24,6	SOBREPESO
58	1		18	63	1,62	24	NORMAL
59		1	17	62	1,56	25,5	SOBREPESO
60		1	18	65	1,53	27,8	SOBREPESO
61		1	17	59	1,56	24,2	NORMAL
62		1	17	68	1,57	25,6	SOBREPESO
63		1	18	65	1,53	27,8	SOBREPESO
64		1	17	63	1,53	26,9	SOBREPESO
65		1	17	67	1,59	26,5	SOBREPESO
66		1	17	68	1,60	26,6	SOBREPESO
TOTAL:	31	35					
	66						

Fuente: Elaboración Propia, 2022

Figura 5

Valoración del Índice de Masa Corporal Evaluación Diagnóstica



Nota: Elaboración Propia, 2022

En la presente tabla se puede observar que previo a la intervención educativa 3 beneficiarias/os (5%) se encontraban en el grado de obesidad, 43 beneficiarias/os (65%) se encontraban con sobrepeso y 20 beneficiarias/os (30%) se encontraban en su peso normal.

Test de Harvard. El test de Harvard está diseñado para medir la capacidad aeróbica máxima a través de la frecuencia cardiaca, permitiendo identificar la condición física global de las y los estudiantes. Mediante la aplicación del presente test se puede medir la rapidez de la recuperación y predecir la capacidad general del cuerpo para hacer frente a una mayor carga de trabajo físico y la capacidad de recuperarse de ella.

Procedimiento, Se necesita de un peldaño, banco o una silla de 45 cm para las damas y de 50 cm para varones, tras la señal, el estudiante comenzará a subir y bajar el peldaño de forma alternativa. La realización correcta del ejercicio implica que el recorrido se realice de la siguiente manera:

- 1.º Subir la pierna derecha.
- 2.º Subir la pierna izquierda.
- 3.º Bajar la pierna derecha.
- 4.º Bajar la pierna izquierda.
- 5.º Estado de posición inicial

Este ejercicio se debe realizar durante cinco minutos, cumplido ese tiempo establecido se toma la frecuencia cardiaca durante 30 segundos al minuto de haber terminado el ejercicio (P1). Con los datos obtenidos se debe aplicar la siguiente formula:

$$300 * 100 / (5,5 * P1)$$

Los resultados son interpretados mediante la siguiente tabla: (Ver anexos I, J).

Tabla 6

Valoración Test de Harvard

EXCELENTE	> 90
BUENO	80 – 89
MEDIO	65 -79
DEBIL	55 – 64
MALO	< 55

Nota: Manual de pruebas para evaluación de la forma física, 2018

Tabla 7

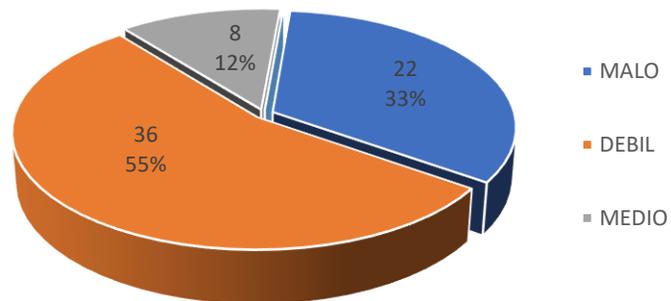
Matriz Test de Harvard Evaluación Diagnóstica

ESTUDIANTES 4°, 5° y 6° Sec.	GENERO		EDAD	FRECUENCIA CARDIACA		VALORACION
	M	F	AÑOS	P1	RESULTADO	
1	1		15	98	56	DEBIL
2	1		15	96	57	DEBIL
3	1		15	140	39	MALO
4	1		15	120	45	MALO
5	1		15	118	46	MALO
6	1		15	89	61	DEBIL
7	1		16	95	57	DEBIL
8	1		16	123	44	MALO
9	1		16	105	52	MALO
10	1		15	135	40	MALO
11	1		15	97	56	DEBIL
12		1	15	86	70	MEDIO
13		1	15	99	55	DEBIL
14		1	15	75	73	MEDIO
15		1	16	122	45	MALO
16		1	15	100	55	DEBIL
17		1	15	97	56	DEBIL
18		1	16	88	62	DEBIL
19		1	15	86	63	DEBIL
20		1	15	97	56	DEBIL
21		1	15	89	61	DEBIL
22		1	16	91	59	DEBIL
23		1	16	89	61	DEBIL
24		1	15	93	59	DEBIL
25	1		16	101	54	MALO
26	1		16	112	49	MALO
27	1		16	108	51	MALO
28	1		16	99	55	MALO
29	1		16	89	61	DEBIL
30	1		16	88	62	DEBIL
31		1	17	119	46	MALO
32		1	16	111	49	MALO
33		1	16	103	53	MALO
34		1	16	102	53	MALO
35		1	16	99	55	DEBIL
36		1	17	122	45	MALO
37		1	16	115	47	MALO
38		1	16	85	64	DEBIL
39		1	16	80	68	MEDIO
40		1	16	76	72	MEDIO
41		1	16	77	71	MEDIO
42		1	16	95	57	DEBIL
43		1	16	96	57	DEBIL
44		1	16	104	52	MALO
45	1		17	114	48	MALO
46	1		17	95	57	MALO
47	1		17	87	63	DEBIL
48	1		18	76	72	MEDIO
49	1		17	95	57	DEBIL
50	1		17	88	62	DEBIL
51	1		18	94	58	DEBIL
52	1		17	100	55	DEBIL
53	1		17	111	49	MALO
54	1		17	79	69	MEDIO
55	1		18	86	63	DEBIL
56	1		16	93	59	DEBIL
57	1		17	88	62	DEBIL
58	1		18	95	57	DEBIL
59		1	17	91	60	DEBIL
60		1	18	89	61	DEBIL
61		1	17	101	54	MALO
62		1	17	77	71	MEDIO
63		1	18	92	59	DEBIL
64		1	17	94	58	DEBIL
65		1	17	85	64	DEBIL
66		1	17	87	63	DEBIL
TOTAL:	31	35				
	66					

Nota: Elaboración Propia, 2022

Figura 6

Test de Harvard Evaluación Diagnóstica



Nota: Elaboración Propia, 2022

En la figura actual, se evidencia que previo a la intervención educativa, las beneficiarias y beneficiarios presentaban dificultades en cuanto a su capacidad física. De manera específica, 22 beneficiarios (33%) se ubicaban en el rango considerado como malo, 36 beneficiarios (55%) se encontraban en el rango clasificado como débil, y 8 beneficiarios (12%) estaban en el rango de medio. No se registraron beneficiarios en las categorías de bueno ni excelente.

Componente 3. Intervención Educativa**Sub-Componente:** Talleres sobre las causas y consecuencias del sedentarismo.**Responsable:** Profesional egresado en Ciencias de la Educación.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Taller 1 Causas que provocan el sedentarismo.	Explicar las causas que conducen a una vida sedentaria a los estudiantes de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.	8 de junio del 2022	<ul style="list-style-type: none">- Las beneficiarias/os participaron de manera activa, dando sus puntos de vista acerca de las causas que conducen a una vida sedentaria- Las beneficiarias/os entendieron la importancia de realizar actividad física para disminuir el sedentarismo y así tener una vida plena.
Taller 2 Consecuencias que provoca el sedentarismo en la salud.	Analizar las consecuencias para salud física y mental que puede ocasionar el sedentarismo en la vida de las personas que realizan muy poca o ninguna actividad física diariamente.	15 de junio del 2022	<ul style="list-style-type: none">- Las beneficiarias/os conocieron y comprendieron las consecuencias y el peligro que conlleva el tener una vida sedentaria para su salud.- Las beneficiarias/os reconocieron las enfermedades- físicas y mentales que puede traer con el pasar de los años si tenemos un estilo de vida sedentario.

Sub-Componente: Pintado y colocado de material

Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Pintado de los juegos tradicionales las rayuelas africanas y las tuncuñas en diversos lugares y del patio del establecimiento.	Establecer lugares estratégicos de entretenimiento y a la vez practica física mediante juegos tradicionales.	27 - 28 de junio del 2022.	<ul style="list-style-type: none">- Con la colaboración de estudiantes de Cuarto de Secundaria se dibujaron y pintaron cinco rayuelas o aviones en diferentes lugares del establecimiento.- Se pintaron cuatro rayuelas africanas en diferentes lugares del establecimiento.
Colocado de materiales: cuerdas, costales en varios lugares.	Incentivar la práctica de actividades recreativas.	29 de junio del 2022	<ul style="list-style-type: none">- Se colocaron cuerdas y costales en diferentes lugares del establecimiento.- Ambos elementos eran usados por las beneficiarias/os directos e indirectos durante las jornadas diarias.

Sub-Componente: Juego tradicional salto de la cuerda			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Salto de la cuerda de manera individual, por parejas y por grupos.	Desarrollar la capacidad aeróbica de los estudiantes de secundaria con el propósito de disminuir el sedentarismo.	01 - 12 de agosto del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> - Las beneficiarias/os dejan de lado el sedentarismo y realizan actividades a través del salto de la cuerda - Las beneficiarias/os desarrollaron la capacidad física básica de la resistencia logrando que mejoren su capacidad aeróbica y su rendimiento físico. - Las beneficiarias/os mejoraron la capacidad básica de la coordinación.

Sub-Componente: Juego tradicional el avión o la tuncuña.			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Juego de la tuncuña o el avioncito.	Desarrollar la coordinación, equilibrio, lateralidad, resistencia, concentración y la resistencia física de los estudiantes.	22 de agosto al 02 de septiembre del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> - Las beneficiarias/os dejan de lado el sedentarismo y realizan actividades a través del juego tradicional la tuncuña. - Las beneficiarias/os desarrollaron varias cualidades y capacidades físicas como la coordinación, la lateralidad y la resistencia aeróbica.

Sub-Componente: Juego tradicional pesca pesca.

Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Juego tradicional pesca pesca por grupos.	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la velocidad y el compañerismo de los estudiantes de secundaria mediante el juego tradicional pesca pesca.	05 – 16 de septiembre del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> – Las beneficiarias/os dejan de lado el sedentarismo y realizan actividades a través del juego tradicional pesca pesca. – Mediante esta actividad se demostró la mejora de las capacidades físicas como la resistencia y la velocidad, además del compañerismo.

Sub-Componente: Juego tradicional salto de costales.

Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Juego tradicional salto de costales.	Desarrollar en los estudiantes de secundaria las capacidades físicas como la coordinación, la resistencia cardiovascular, el equilibrio y el trabajo en equipo.	19 - 30 de septiembre del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> – Las beneficiarias/os dejan de lado el sedentarismo y realizan actividades a través del juego tradicional salto de costales. – Mediante esta actividad las beneficiarias/os mejoraron las capacidades físicas de resistencia, coordinación, equilibrio y fuerza.

Sub-Componente: Juego tradicional la rayuela africana.

Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Juego tradicional la rayuela africana por cursos.	Desarrollar las capacidades físicas como la resistencia aeróbica, la coordinación, el ritmo de los estudiantes mediante el juego la rayuela africana.	03 - 14 de octubre del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> - Las beneficiarias/os dejan de lado el sedentarismo y realizan actividades a través del juego tradicional la rayuela africana. - Mediante esta actividad que es netamente recreativa, las beneficiarias/os desarrollaron sus capacidades físicas como la resistencia, ritmo, coordinación grupal e individual. - Las beneficiarias/os usaban su imaginación para realizar diferentes movimientos al ritmo de una música.

Sub-Componente: Feria de los juegos tradicionales y de antaño.

Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Realización de la feria de juegos tradicionales y de antaño con toda la comunidad educativa.	Incentivar la práctica de actividades deportivas a los estudiantes mediante una feria de juegos tradicionales y de antaño en los	26 de octubre del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad fue el cierre de la intervención educativa mediante juegos tradicionales. - Las beneficiarias/os dejan de lado el sedentarismo y realizan actividades a través de la feria de juegos tradicionales y de antaño. - Fue desarrollada por todas las beneficiarias/os directos e indirectos

	niveles inicial, primaria y secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.		de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores. – Presentó buenos resultados en cuanto a la participación y de desarrollo de las capacidades físicas.
--	---	--	---

Componente: Evaluación			
Sub-Componente: Segunda evaluación medidas antropométricas.			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Segunda toma de las medidas antropométricas.	Evaluar la condición física actual de los estudiantes de cuarto, quinto y sexto año de secundaria posterior a la intervención educativa mediante la realización de mediciones antropométricas.	14 – 18 de noviembre del 2022	– Se evaluó el peso, la talla y de los resultados se tomó el IMC. – Las beneficiarias/os bajaron de peso significativamente en relación a la primera muestra. – Las beneficiarias/os mejoraron su índice de masa corporal.

Sub-Componente: Segunda evaluación test de Harvard			
Responsable: Profesional egresado en Ciencias de la Educación.			
ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA DE EJECUCIÓN	RESULTADO/META ESPERADA DE LA ACTIVIDAD
Segunda toma del test de Harvard.	Evaluar el estado físico actual de los estudiantes posterior a la intervención educativa a los estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria mediante el test de condición física de Harvard.	21 – 25 de noviembre del 2022.	<ul style="list-style-type: none"> – Las beneficiarias/os mejoraron considerablemente sus capacidades físicas. – Las beneficiarias/os concluyeron el test sin mostrar dificultad. – Las beneficiarias/os subieron los niveles de indicadores del test de Harvard. – Las beneficiarias/os están aptas/os para realizar cualquier actividad física.

Los resultados de las segundas evaluaciones antropométricas, peso talla e índice de masa corporal, además de la aplicación del test de condición física de Harvard, se detallan a continuación en las siguientes tablas y figuras:

Tabla 8

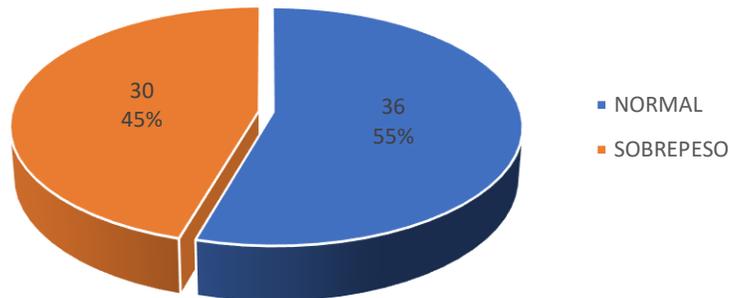
Resultados Índice de Masa Corporal luego de la Intervención Educativa

ESTUDIANTES 4°, 5° y 6° Sec.	GENERO		EDAD	PESO	TALLA	INDICE DE MASA CORPORAL	
	M	F	AÑOS	Kg.	Mts.	IMC	CLASIFICACION IMS
1	1		15	58	1,60	22,6	NORMAL
2	1		15	53	1,45	24,2	NORMAL
3	1		15	60	1,55	24,6	SOBREPESO
4	1		15	53	1,57	21,5	NORMAL
5	1		15	65	1,55	27	SOBREPESO
6	1		15	55	1,53	23,5	NORMAL
7	1		16	67	1,60	26,2	SOBREPESO
8	1		16	52	1,46	24	NORMAL
9	1		16	56	1,54	23,5	NORMAL
10	1		15	54	1,50	24	SOBREPESO
11	1		15	57	1,63	21,5	NORMAL
12		1	15	63	1,62	24	SOBREPESO
13		1	15	65	1,54	27,4	NORMAL
14		1	15	66	1,56	27,1	SOBREPESO
15		1	16	55	1,56	23,4	NORMAL
16		1	15	63	1,59	24,9	SOBREPESO
17		1	15	53	1,56	21,8	NORMAL
18		1	16	63	1,54	26,6	SOBREPESO
19		1	15	52	1,53	23,5	NORMAL
20		1	15	64	1,71	21,9	NORMAL
21		1	15	62	1,57	25,2	SOBREPESO
22		1	16	63	1,58	25,2	SOBREPESO
23		1	16	53	1,57	21,5	NORMAL
24		1	15	64	1,59	25,7	SOBREPESO
25	1		15	60	1,56	24,6	SOBREPESO
26	1		16	63	1,57	25,5	SOBREPESO
27	1		16	61	1,65	22	NORMAL
28	1		16	55	1,48	25,1	SOBREPESO
29	1		16	62	1,53	26,5	SOBREPESO
30	1		16	63	1,55	26,2	SOBREPESO
31		1	17	53	1,54	22,3	NORMAL
32		1	16	55	1,53	23,5	NORMAL
33		1	16	60	1,57	24,3	SOBREPESO
34		1	16	68	1,63	25,6	SOBREPESO
35		1	16	59	1,55	24,5	SOBREPESO
36		1	17	49	1,50	21,7	NORMAL
37		1	16	65	1,54	27,4	SOBREPESO
38		1	16	62	1,67	22,2	NORMAL
39		1	16	54	1,53	23,1	NORMAL
40		1	16	61	1,56	25,1	SOBREPESO
41		1	16	65	1,60	25,4	SOBREPESO
42		1	16	60	1,65	22	NORMAL
43		1	16	63	1,60	24,6	SOBREPESO
44		1	16	58	1,62	22,1	NORMAL
45	1		17	58	1,59	22,9	NORMAL
46	1		17	57	1,54	24	NORMAL
47	1		17	58	1,59	22,9	NORMAL
48	1		18	57	1,59	22,5	NORMAL
49	1		17	60	1,67	21,5	NORMAL
50	1		17	55	1,53	23,5	NORMAL
51	1		18	56	1,55	23,3	NORMAL
52	1		17	62	1,62	23,6	NORMAL
53	1		17	55	1,61	21,2	NORMAL
54	1		17	65	1,56	26,7	SOBREPESO
55	1		18	55	1,57	22,3	NORMAL
56	1		16	58	1,54	24,5	SOBREPESO
57	1		17	60	1,60	23,4	NORMAL
58	1		18	60	1,62	22,9	NORMAL
59		1	17	59	1,56	24,2	NORMAL
60		1	18	63	1,54	26,6	SOBREPESO
61		1	17	58	1,56	23,8	NORMAL
62		1	17	64	1,57	25,9	SOBREPESO
63		1	18	62	1,53	26,5	SOBREPESO
64		1	17	55	1,53	23,4	NORMAL
65		1	17	65	1,59	25,7	SOBREPESO
66		1	17	66	1,60	25,8	SOBREPESO
TOTAL:	31	35					
	66						

Nota: Elaboración Propia, 2022

Figura 7

Índice de Masa Corporal Evaluación Final.



Nota: Elaboración Propia, 2022

En la figura actual, se visualiza el índice de masa corporal después de la implementación de la intervención educativa basada en juegos tradicionales, del total 30 beneficiarios (45%) presentaban sobrepeso, mientras que 36 beneficiarios (55%) mantenían su peso dentro de los parámetros normales, eliminándose la categoría de obesidad.

Tabla 9

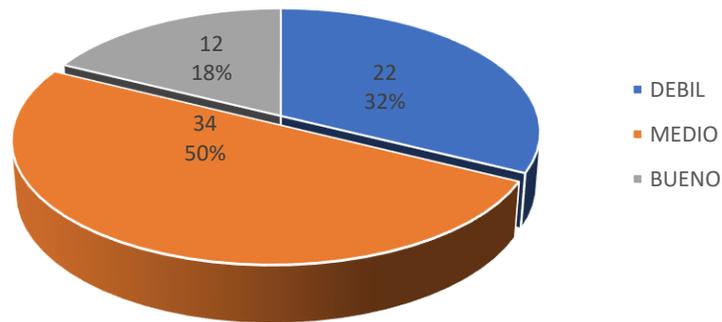
Resultados Test de Harvard luego de la Intervención Educativa

Est. 4, 5 y 6 Sec.	GENERO		EDAD	FRECUENCIA CARDIACA		VALORACION
	M	F	AÑOS	P1	RESULTADO	
1	1		15	85	64	DEBIL
2	1		15	75	63	MEDIO
3	1		15	100	55	DEBIL
4	1		15	94	58	DEBIL
5	1		15	76	72	MEDIO
6	1		15	68	80	BUENO
7	1		16	86	63	DEBIL
8	1		16	90	61	DEBIL
9	1		16	88	62	DEBIL
10	1		15	100	55	DEBIL
11	1		15	80	68	MEDIO
12		1	15	68	80	BUENO
13		1	15	76	72	MEDIO
14		1	15	70	78	MEDIO
15		1	16	95	57	DEBIL
16		1	15	75	73	MEDIO
17		1	15	85	64	DEBIL
18		1	16	76	72	MEDIO
19		1	15	70	68	MEDIO
20		1	15	68	80	BUENO
21		1	15	78	70	MEDIO
22		1	16	85	64	DEBIL
23		1	16	75	73	MEDIO
24		1	15	80	68	MEDIO
25	1		16	87	63	DEBIL
26	1		16	79	69	MEDIO
27	1		16	96	57	DEBIL
28	1		16	82	67	MEDIO
29	1		16	68	80	BUENO
30	1		16	75	73	MEDIO
31		1	17	100	55	DEBIL
32		1	16	89	61	DEBIL
33		1	16	67	81	BUENO
34		1	16	90	61	DEBIL
35		1	16	78	70	MEDIO
36		1	17	90	61	DEBIL
37		1	16	89	61	DEBIL
38		1	16	70	68	MEDIO
39		1	16	68	80	BUENO
40		1	16	69	79	MEDIO
41		1	16	65	84	BUENO
42		1	16	80	68	MEDIO
43		1	16	82	67	MEDIO
44		1	16	67	81	BUENO
45	1		17	87	63	MEDIO
46	1		17	78	70	MEDIO
47	1		17	78	70	MEDIO
48	1		18	67	81	BUENO
49	1		17	85	64	DEBIL
50	1		17	76	72	MEDIO
51	1		18	85	64	DEBIL
52	1		17	69	79	MEDIO
53	1		17	86	63	DEBIL
54	1		17	65	84	BUENO
55	1		18	75	73	MEDIO
56	1		16	78	70	MEDIO
57	1		17	73	75	MEDIO
58	1		18	68	89	BUENO
59		1	17	81	67	MEDIO
60		1	18	76	72	MEDIO
61		1	17	89	61	DEBIL
62		1	17	65	84	BUENO
63		1	18	83	66	MEDIO
64		1	17	78	70	MEDIO
65		1	17	76	72	MEDIO
66		1	17	71	77	MEDIO
TOTAL:	31	35				
	66					

Nota: Elaboración Propia, 2022

Figura 8

Test de Harvard Evaluación Final



Nota: Elaboración Propia, 2022

En el gráfico actual se aprecia una mejora en el rendimiento físico de las beneficiarias y beneficiarios después de la intervención educativa. En detalle, 22 beneficiarios (32%) se ubican en el rango catalogado como débil, 34 beneficiarios (50%) se encuentran en el rango considerado como medio y 12 beneficiarios (18%) se hallan en el rango clasificado como bueno. Es importante destacar que se eliminó la categoría de malo, aunque ninguno logró alcanzar el rango de excelente.

CAPÍTULO V
MARCO EVALUATIVO

CAPÍTULO V

MARCO EVALUATIVO

En el presente capítulo analizamos y reflexionamos acerca del trabajo realizado bajo la responsabilidad del profesional egresado en Ciencias de la Educación a través de la experiencia del desempeño laboral mediante las actividades planteadas, ejecutadas, los resultados y los aprendizajes logrados en el proceso de intervención educativa mediante juegos tradicionales para disminuir el sedentarismo de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de la Paz.

5.1. Resultados de la Evaluación

Para demostrar de manera efectiva los resultados de la evaluación se ejecutaron dos tipos de evaluación: la evaluación diagnóstica antes del proceso de intervención educativa y la evaluación final posterior a la intervención educativa, las cuales tuvieron un carácter cuantitativo. Con esos datos se realizó un análisis descriptivo mediante tablas y figuras.

En las siguientes tablas y figuras se detalla la interpretación de los resultados de ambas evaluaciones, realizando una comparación en relación al test de medidas antropométricas (peso, talla e índice de masa corporal) y al test de condición física de Harvard, mostrando los siguientes resultados:

Tabla 10

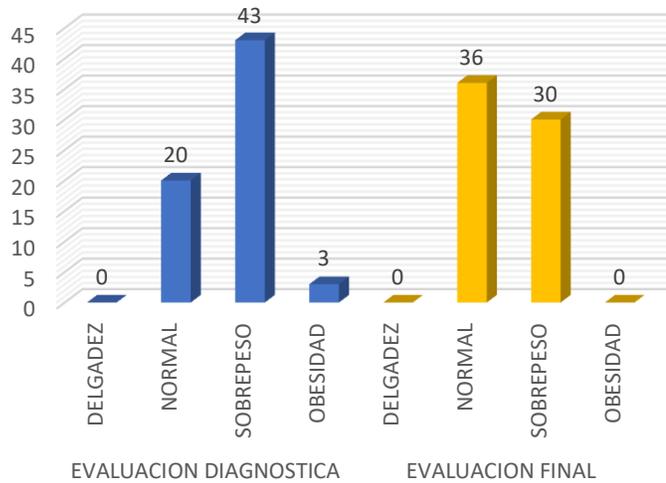
Cuadro Comparativo Índice de Masa Corporal

NIVEL	EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA		EVALUACIÓN FINAL	
	BENEFICIARIAS/OS	%	BENEFICIARIAS/OS	%
DELGADEZ	0	0 %	0	0 %
NORMAL	20	30 %	36	55 %
SOBREPESO	43	65 %	30	45 %
OBESIDAD	3	5 %	0	0 %
TOTAL:	66	100 %	66	100 %

Nota: Elaboración Propia, 2022

Figura 9

Comparación Índice de Masa Corporal



Nota: Elaboración Propia, 2022

La tabla y la figura muestran la comparación entre la evaluación diagnóstica y la evaluación final en relación al índice de masa corporal, notando las mejoras que se presentaron luego de la intervención educativa.

- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os 3 (5%) se encontraban con obesidad, en la evaluación final se logró que ninguno de las beneficiarias/os (0%) se encuentren en esa condición.
- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os 43 (65%) se encontraban con sobrepeso, en la evaluación final se logró reducir a 30 (45%) beneficiarias/os en esa condición.
- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os 20 (30%) se encontraban en su peso normal, en la evaluación final se logró aumentar a 36 (55%) beneficiarias/os en esa condición.

Tabla 11

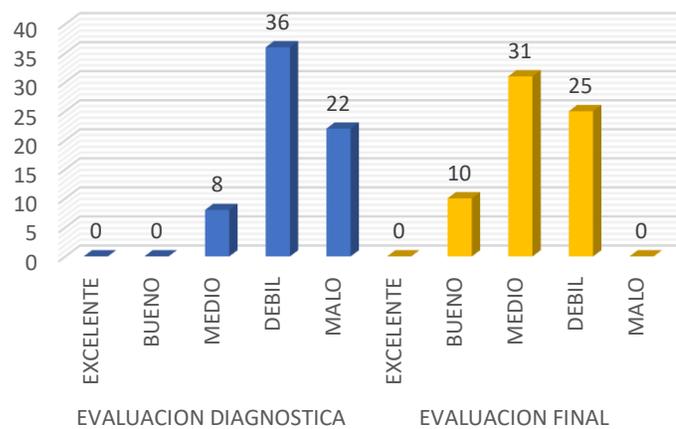
Cuadro Comparativo Test de Harvard

NIVEL	EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA		EVALUACIÓN FINAL	
	BENEFICIARIAS/OS	%	BENEFICIARIAS/OS	%
EXCELENTE	0	0 %	0	0 %
BUENO	0	0 %	10	15 %
MEDIO	8	12 %	31	47 %
DEBIL	36	55 %	25	38 %
MALO	22	33 %	0	0 %
TOTAL:	66	100%	66	100 %

Nota: Elaboración Propia, 2022

Figura 10

Comparación Test de Harvard



Nota: Elaboración Propia, 2022

La tabla y la figura muestran la comparación entre la evaluación diagnóstica y la evaluación final en relación al rendimiento físico mediante el test de Harvard, resaltando las mejoras que se presentaron luego de la intervención educativa.

- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os ninguno se encontraba en el rango de excelente, en la evaluación final no se logró aumentar esa cantidad manteniendo el porcentaje en blanco de las beneficiarias/os en ese rango.
- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os ninguno se encontraba en el rango de bueno, en la evaluación final se logró aumentar esa cantidad a 10 (15%) beneficiarias/os en ese rango.
- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os 8 (12%) se encontraban con un rango de medio, en la evaluación final se logró aumentar esa cantidad a 31 (47%) beneficiarias/os en ese rango.
- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os 36 (55%) se encontraban con un rango de débil, en la evaluación final se logró disminuir esa cantidad a 25 (38%) beneficiarias/os en ese rango.
- En la evaluación diagnóstica de un total de 66 beneficiarias/os 22 (33%) se encontraban con un rango de malo, en la evaluación final se logró disminuir esa cantidad a 0% beneficiarias/os en ese rango.

En cada uno de los componentes cada actividad fue evaluada, reflexionada, además se analizaron los logros alcanzados, así como las dificultades y las limitaciones que se atravesó en la intervención educativa. A continuación, se presentan los resultados conseguidos luego de la intervención educativa:

- Las beneficiarias/os disminuyeron el sedentarismo, participando de todas las actividades físicas de manera activa.
- Las beneficiarias/os bajaron de peso.
- Las beneficiarias/os mejoraron el Índice de Masa Corporal.
- Las beneficiarias/os mejoraron sus capacidades físicas.
- Se logró que las beneficiarias/os dejen de lado sus dispositivos electrónicos durante las actividades físicas.

- En las beneficiarias/os se notó una mejora en el rendimiento físico general realizando las actividades físicas sin dificultad.
- Las beneficiarias/os realizaron el test de Harvard sin mostrar dificultades.
- Las Beneficiarias/os potenciaron sus habilidades y competencia a través de actividades creativas, lúdicas y participativas, lo cual se reflejó en su rendimiento físico y deportivo.
- Se incentivó la práctica de los juegos tradicionales, los cuales estaban quedando en el olvido.
- Las Beneficiarias/os aprendieron acerca de las reglas de los juegos tradicionales.
- La participación de la comunidad educativa hizo que los juegos tradicionales no solo se lo realicen en la unidad educativa, sino también en los hogares.

5.2. Limitaciones

Esta experiencia laboral presentó diversas limitaciones y desafíos durante su desarrollo, entre los cuales destacan los siguientes aspectos:

- La implementación educativa no pudo llevarse a cabo en su totalidad en la Unidad Educativa, principalmente debido a restricciones temporales y de espacio.
- Los maestros de las distintas áreas de enseñanza y aprendizaje otorgan mayor prioridad al cumplimiento de sus contenidos programados, descuidando la inclusión de pausas para la realización de actividades físicas durante las clases, afectando negativamente al sedentarismo de los estudiantes, quienes pasan hasta 4 horas consecutivas sentados.
- Se evidencia una carencia de seguimiento y control por parte de los padres de familia en lo que respecta al uso excesivo de dispositivos electrónicos dentro del hogar.
- En cuanto al área de Educación Física y Deportes, constituye la única asignatura dedicada a la realización de ejercicios físicos, se enfrenta a una carga horaria limitada de 8 horas, equivalente a una única sesión semanal de clases.

5.3. Impactos Obtenidos

Los impactos obtenidos al momento de la culminación de la presente Memoria Académica Laboral fueron la intervención educativa a través del apoyo y el acompañamiento que se brindó a estudiantes con problemas físicos, sobrepeso y encaminadas hacia una vida sedentaria, logrando

cambiar esa realidad satisfactoriamente, cumpliendo con los objetivos planteados, debido a que se desarrollaron cada una de las estrategias educativas planteadas antes de la intervención educativa mediante juegos tradicionales para disminuir el sedentarismo de los estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.

El incluir a la comunidad educativa en los talleres fue una buena estrategia, la educación tiene que ser integral, donde el conocimiento adquirido debe ser replicado en las familias para una mejor asimilación y práctica del mismo.

Las unidades educativas son el lugar donde los estudiantes aprenden y practican todas sus capacidades desarrollando hábitos que serán útiles en su vida diaria.

5.4. Aprendizajes Logrados

Entre los aprendizajes logrados podemos destacar los siguientes:

- La intervención educativa mediante juegos tradicionales para disminuir el sedentarismo de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores fue efectiva, debido a que al realizar actividades físicas se evitó que continúen llevando una vida sedentaria fortaleciendo su salud física y mental para una vida plena.
- Cuando hay predisposición de los actores el trabajo resulta llevadero ya que se cuenta con la colaboración de toda la comunidad educativa.
- El diagnóstico inicial que se realizó antes de la intervención educativa permitió desarrollar actividades oportunas y efectivas, mediante juegos tradicionales.
- La aplicación de instrumentos de diagnóstico e intervención aportaron a tener mejores resultados y eficaces en el trabajo con los estudiantes de Secundaria.
- El abordar la intervención educativa mediante componentes subcomponentes aportó a tener el proceso mejor estructurado.

CAPÍTULO VI
MARCO CONCLUSIVO
RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VI

MARCO CONCLUSIVO - RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

A partir de la experiencia plasmada en la presente Memoria Académica Laboral, se derivan las siguientes conclusiones que deben orientar la promoción y realización de actividades físicas en las unidades educativas.

Se detallaron todas las acciones laborales que se realizaron en el proceso de intervención educativa mediante juegos tradicionales, los cuales permitieron disminuir el sedentarismo en estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores de la ciudad de La Paz.

Al concluir esta experiencia académico-laboral, se identificaron aspectos tanto positivos como negativos. La problemática del sedentarismo, va creciendo cada vez más por el ritmo de vida moderno y el uso de la tecnología, se convierte en un desafío para los profesionales de la educación. Abordarla desde todas las áreas de aprendizaje y en todos los niveles, fomentando actividades físicas, resulta crucial para la salud física y mental.

Trabajar con componentes y subcomponentes en la intervención educativa proporcionó una visión más clara de las acciones llevadas a cabo con los estudiantes de secundaria, guiando efectivamente la intervención.

La crisis sanitaria generada por la Covid-19 impuso transformaciones en el ámbito educativo para las cuales no estábamos preparados. Sin embargo, se lograron desarrollar propuestas de transformación para contrarrestar las problemáticas.

La educación, desde la entidad matriz, debe tener como función primordial desarrollar planes y programas que den solución a diversas problemáticas presentes en las unidades educativas.

La tecnología ya forma parte de nuestras vidas y sería imposible no utilizarla, pero se debe evitar que tome el control o el protagonismo excesivo, sino usarla como estrategia para ayudarnos a cuidar nuestra salud.

El sedentarismo es la enfermedad del siglo y es causada por diversos factores, como el ritmo de vida, además de la falta de actividad física, la mala alimentación y la mala hidratación.

Todas las Unidades Educativas deberían contar con profesionales comprometidos a ver más allá, no solo es cumplir un horario, un programa y contenidos por avanzar, sino el abordar tantas problemáticas que se presentan en estos tiempos actuales.

El desempeño profesional incluyó la implementación de test físicos y juegos tradicionales para intervenir de forma directa con actividades lúdicas y específicas que apoyen a resolver la problemática principal, causada por el sedentarismo.

Realizar actividades físicas y deportivas de manera motivadora y lúdica es fundamental para prevenir el sobrepeso, una consecuencia directa del sedentarismo y la falta de actividad física.

Las unidades educativas no cuentan (algunas con pocas) con actividades extra curriculares, deportivas, festivas, ferias que puedan fomentar la práctica de la actividad física.

La rutina escolar contribuye al sedentarismo, debido a que la duración de las clases teóricas es larga (4 horas) y el tiempo de recreo es corto (15 min.), ya que reduce el tiempo disponible para realizar actividad física. Se debería tener pausas activas durante la jornada escolar permitiendo a los estudiantes un corto tiempo para despejarse y moverse. Estudios han encontrado una correlación entre la cantidad de tiempo que los estudiantes pasan sentados en el aula y un mayor riesgo de sedentarismo.

El entorno familiar influye directamente en el comportamiento sedentario de los estudiantes. Si los padres tienen hábitos sedentarios, es más probable que los hijos también los desarrollen. Por otro lado, las familias que promueven la actividad física y participan juntas en actividades al aire libre pueden ayudar a contrarrestar el sedentarismo.

6.2. Recomendaciones

La actividad física es algo que cada vez se va dejando de lado, debido al estilo moderno de vida que llevamos como el trabajo, el estudio, el tiempo, la tecnología hace que nos avoquemos a utilizar las herramientas tecnológicas de manera desmedida, ya que solo pulsar un botón evitamos de ir a un banco, a comprar algo, sin necesidad de salir, sin embargo, es de mucha importancia controlar su uso ya que puede volverse adictivo.

Cuidar nuestra salud debe ser algo primordial ya que se puede ver desmejorada con el paso de los años si no cuidamos de ella.

A continuación, se brindan algunas recomendaciones luego de la conclusión de la Memoria Académica Laboral, en el ámbito educativo y familiar:

En las Unidades Educativas

- Tomar medidas para alentar a los estudiantes a ser más activos, establecer rutinas de ejercicio, campeonatos de diferentes disciplinas deportivas, festivales de bailes, ferias de juegos tradicionales, cooperativos, etc.
- Evitar el uso de los dispositivos electrónicos.
- Ponerse de pie muchas veces durante las clases teóricas.
- Realizar actividades físicas cada cierto tiempo, no quedarse sentados por muchas horas.
- Realizar actividades que promuevan e impulsen la práctica física y deportiva de los estudiantes.
- Se debe concientizar a los estudiantes acerca del peligro y las consecuencias que puede traer el uso exagerado de los dispositivos electrónicos y la tecnología.
- Evitar el consumo de alimentos grasos, masas, gaseosas, promoviendo la alimentación saludable y consumo de agua.

En los Hogares

- Realizar actividades físicas con la familia, si no se puede hacerlo diariamente, los fines de semana, salir a caminar, trotar a los parques.
- Limitar el tiempo uso a no más de dos horas de los dispositivos electrónicos por día (celulares, computadoras, televisión, videojuegos, otros).
- Realizar las actividades durante al menos 30 minutos varias veces al día.
- En lo posible no usar mucho las movilidades particulares ni transporte público usar bicicletas o caminar (cuando se pueda), las cuales son excelentes maneras de aumentar la actividad física.
- Dejar de lado el teléfono celular durante horas de reuniones y comidas familiares, desayuno, almuerzo, cena.
- Apagar todos los dispositivos electrónicos durante la noche, descansar las horas necesarias (8 horas) es imprescindible sobre todo en edad escolar.
- Llevar una dieta balanceada para evitar llegar al sobrepeso.
- Consumir agua de manera diaria evitando los refrescos gaseosos.

6.3 Retos y Proyecciones

Para lograr un impacto real en la disminución del sedentarismo, además que los resultados se puedan sostener a largo planteamos los siguientes retos y proyecciones.

Retos:

- La implementación de esta Experiencia Académica Laboral en los diferentes niveles de la educación regular y en otras Unidades Educativas del país.
- Elaborar propuestas de transformación en busca de contrarrestar las problemáticas emergentes.
- Ejecutar cada gestión educativa actividades recreativas o deportivas que favorezcan el desarrollo de las capacidades física de los estudiantes, como una estrategia de prevención del sedentarismo en edades escolares.

Proyecciones:

- Proponer al Gobierno Autónomo Municipal de La Paz y al Gobierno Central el desarrollo de competencias de juegos tradicionales a nivel departamental y nacional.
- Sugerir al Ministerio de Educación cursos, talleres de actualización a profesionales de diversas áreas, docentes estudiantes y padres de familia acerca la problemática del sedentarismo.
- Proponer al Ministerio de Educación cursos, talleres de actualización a profesionales de diversas áreas, docentes, estudiantes y padres de familia acerca de las consecuencias del uso exagerado de dispositivos electrónicos, redes sociales y juegos en red.

6.4. Cronograma de Actividades

MES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Entrega perfil de la Memoria Académica Laboral	x																			
Presentación del primer borrador							x													
Devolución de trabajos para la revisión y corrección.											x									
Entrega de la corrección de los trabajos.														x						
Presentación del trabajo final de la Memoria Académica Laboral.																			x	
Asignación de fecha y hora para la presentación y defensa pública.																			x	
Reunión informativa sobre las defensas finales.																			x	
Preparación de la defensa pública.																			x	
Presentación y defensa pública.																				x

Referencias Bibliográficas

- Aranda Campos, E. E. (2018). Manual de Pruebas para la Evaluación de la Forma Física. Yucatan.
- Barraza Macias, A. (2010). *Propuestas de Intervención Educativa*. México: Universidad Pedagógica de Durango.
- Beltran, V. (2012). *Actividad Física y Sedentarismo en Adolescentes de la Comunidad Valenciana*. España: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Biddle, G. M. (2009). *La Prevalencia del Comportamiento Sedentario y la Actividad Física en el Tiempo Libre: Un Estudio de Adolescentes Utilizando una Evaluación Ecológica Momentánea*. Estados Unidos: Preventive Medicine.
- Burgos-Postigo, S. D.-B.-R.-L. (2019). *Relación entre la Calidad de Vida y el Índice de Masa Corporal (IMC) en una Muestra de Trabajadores*. Kronos.
- Castañó, A. (1981). *Saltar Cuerdas*. Medellin.
- Castellano, F. (1995). *La Orientación Educativa*. España.
- Constitución Política del Estado*. (2009). La Paz - Bolivia : Producciones Américas.
- García Manso, J. M., Navarro Valdivieso, F., & Ruiz Caballero, J. A. (2006). *Bases Teóricas y Aspectos Fundamentales de la Educación Física y el Deporte*. España.
- Healy y Owen, G. y. (2010). *Revista Española de Cardiología*. España.
[https://www.doi.org/10.1016/S0300-8932\(10\)70083-X](https://www.doi.org/10.1016/S0300-8932(10)70083-X)
- Howley, S. K. (2018). *Fisiología del Ejercicio: Teoría y Aplicación al Rendimiento y a la Salud*. Barcelona: Editorial Médica Panamericana.
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens*. México.
- Ley 070 Avelino Siñani - Elizardo Pérez. (2010). La Paz - Bolivia: Ibáñez.
- Ley 458 Código Niña, Niño y Adolescente. (2014). La Paz - Bolivia: SPC impresiones.
- Ley del Deporte. (2004). *Ley del Deporte*. La Paz - Bolivia.
- Marra, R. J. (2014). *Por qué Funciona el Aprendizaje Basado en Problemas Fundamentos teóricos*. https://www.albany.edu/cee/assets/Why_Problem-based_learning_works.
- Ministerio de Educación. (2022). *Resolución Ministerial 001/2022 del Sistema de Educación Regular*. La Paz - Bolivia.
- Ministerio de Educación. (2022). *Planes y Programas*. La Paz - Bolivia.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (15 de Junio de 2018). *Actividad Física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Mundial de la Salud OMS. (25 de Noviembre de 2020). *Cada Movimiento Cuenta Para Mejorar la Salud*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios*.
- Ortega, E. M. (1993). *El Juego Infantil y su Metodología*. Narcea Ediciones.
- RAFUE. (2001). *Reglamento de Funcionamiento de las Unidades Educativas*. La Paz: S/E.
- Revista Digital: *Actividad Física y Deporte*. (01 de Enero de 2022). <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/>
- Rivera, J. A. (2018). *Uso de tecnologías, sedentarismo y Actividad Física*. México.
- Saco Porras, M. (2001). *Los Juegos Populares y Tradicionales una Propuesta de Aplicación*. Merida.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Interamericana S.A.
- Sánchez, A. (19 de junio de 2021). *Portal de Educación Infantil y Primaria*. Educapeques: <https://www.educapeques.com>
- Sánchez, A. (31 de Marzo de 2022). *Asi se Juega*. www.asisejuega.com
- Social, W. A. (20 de Enero de 2022). *We Are Social*. Informe sobre las Tendencias Digitales, Redes Sociales y Mobiles: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-bolivia>
- Touriñan, J. M. (2002). *Intervención Pedagógica*. España.
- Tudor-Locke, C. &. (2012). *Saltar la Cuerda: Una Guía para Dominar Saltos Dobles, Cruces Entrecruzados y Más*. Estados Unidos.

ANEXOS

Anexos

Anexo A. Guía de Observación

Unidad Educativa:	LUCIO VELASCO FLORES					
Nivel:	SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA					
Curso Evaluado:						
Lugar Y Fecha:						
Criterios de Evaluación	N = Nunca AV = A Veces CS = Casi Siempre S = Siempre					
Nº	INDICADORES A OBSERVAR	CRITERIOS DE EVALUACION				
		N	AV	CS	S	OBSERVACIONES
	Realiza actividades físicas y recreativas en horas de recreo.					
	Está pendiente de su teléfono celular en la unidad educativa.					
	Participa de juegos recreativos en la unidad educativa.					
	Participa activamente de las clases de educación física y deportes.					
	Presenta dificultades para realizar los ejercicios en la clase de educación física y deportes.					
	Usa su celular en horario de clases.					

Anexo B. Guía de Cuestionario

Género: M F

Edad:

Curso:

1. ¿Al día, cuantas horas pasas frente de tu celular?
a) Una Hora b) Dos horas c) Tres Horas d) Cuatro horas o más

2. ¿Cuánto tiempo del día pasas haciendo actividad física, correr, saltar cuerda, jugar algún deporte?
a) nada b) 20 minutos c) 40 minutos d) 1 hora o más

3. ¿Crees que es bueno para tu salud el realizar por lo menos una hora de actividad física?
a) Si b) No

4. ¿Cuántas redes sociales tienes (Facebook, Tik tok, WhatssApp, Instagram, Otros)?
a) 1 b) 2 c) 4 d) 5 o más

5. ¿Para qué usas más tu celular?
a) investigar b) estudiar c) juegos en red d) ver mis redes sociales

Anexo C. Guía de Entrevista

Género: M F

Edad:

Curso:

1. ¿Cuántas horas pasas a día utilizando tu teléfono celular?

R:.....
.....

2. ¿Crees que es importante para tu salud física el realizar actividad física por lo menos durante 1 hora al día?

R:.....
.....

3. ¿Según tu criterio, que perjuicios puede traer a tu salud el estar demasiado tiempo al frente de tu teléfono celular u otro dispositivo?

R:.....
.....

4. ¿Según tu criterio, que beneficios trae el uso de los teléfonos celulares y del internet?

R:.....
.....

5. ¿Cuántas redes sociales usas y con qué propósito?

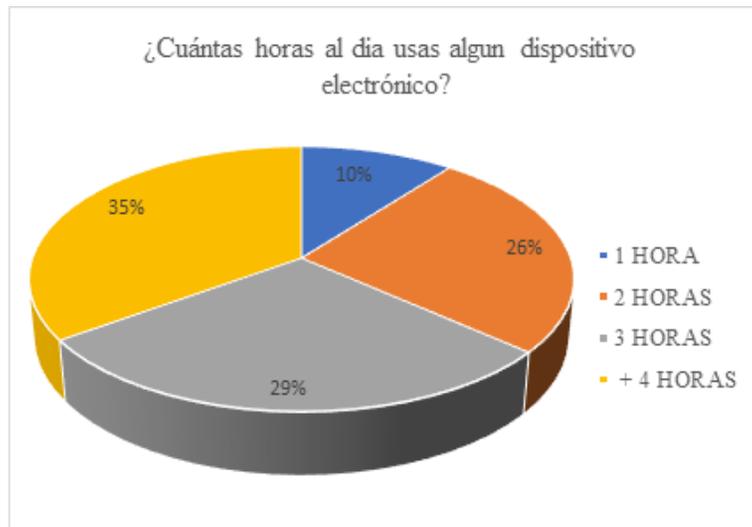
R:.....
.....

Anexo D. Cuadro Matriz de Encuesta

ESTUDIAN TES 4°, 5° y 6° Sec.	GENERO		EDAD	¿Cuántas horas al día usas un dispositivo?				¿Cuánto tiempo haces actividad física, correr, saltar cuerdas, jugar algún deporte?				¿Crees que es bueno para tu salud realizar actividad física?		¿Cuántas redes sociales tienes? (Facebook, Tik tok, WhatsApp, Instagram, Otros)				¿Para que usas más los dispositivos electrónicos?					
	M	F	AÑOS	1 HORA	2 HORAS	3 HORAS	+ 4 HORAS	NADA	20 MINUTOS	40 MINUTOS	> 1 HORA	SI	No	1	2	4	> 5	INVESTIGAR	ESTUDIAR	JUEGOS EN RED	REDES SOCIALES		
1	1		15									1											
2	1		15									1											
3	1		15									1											
4	1		15									1											
5	1		15									1											
6	1		15									1											
7	1		16									1											
8	1		16									1											
9	1		16									1											
10	1		15									1											
11	1		15									1											
12		1	15									1											
13		1	15									1											
14		1	15									1											
15		1	16									1											
16		1	15									1											
17		1	15									1											
18		1	16									1											
19		1	15									1											
20		1	15									1											
21		1	15									1											
22		1	16									1											
23		1	16									1											
24		1	15									1											
25		1	15									1											
26		1	16									1											
27		1	16									1											
28		1	16									1											
29		1	16									1											
30		1	16									1											
31		1	17									1											
32		1	16									1											
33		1	16									1											
34		1	16									1											
35		1	16									1											
36		1	17									1											
37		1	16									1											
38		1	16									1											
39		1	16									1											
40		1	16									1											
41		1	16									1											
42		1	16									1											
43		1	16									1											
44		1	16									1											
45		1	17									1											
46		1	17									1											
47		1	17									1											
48		1	18									1											
49		1	17									1											
50		1	17									1											
51		1	18									1											
52		1	17									1											
53		1	17									1											
54		1	17									1											
55		1	18									1											
56		1	16									1											
57		1	17									1											
58		1	18									1											
59		1	17									1											
60		1	18									1											
61		1	17									1											
62		1	17									1											
63		1	18									1											
64		1	17									1											
65		1	17									1											
66		1	17									1											
TOTAL:	31	35		7	17	19	23	15	30	13	8	60	6	6	13	23	24	9	6	25	26		
	66			66					66				66		66					66			

Anexo E. Pregunta 1 Encuesta

Figura A1



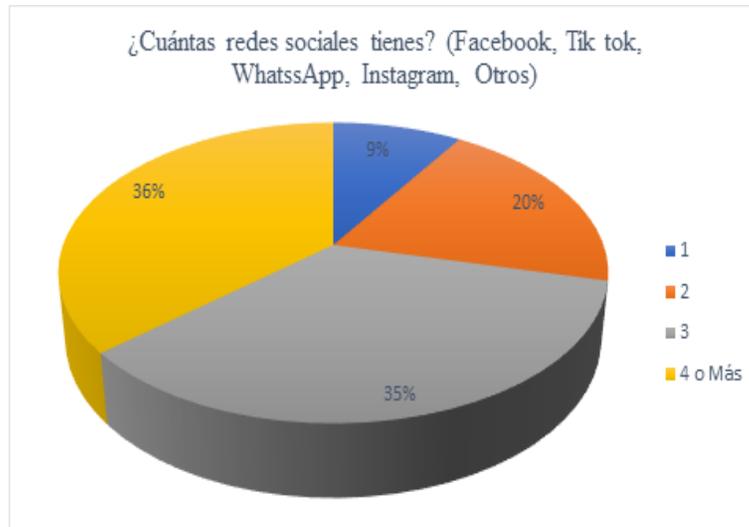
Anexo F. Pregunta 2 Encuesta

Figura A2



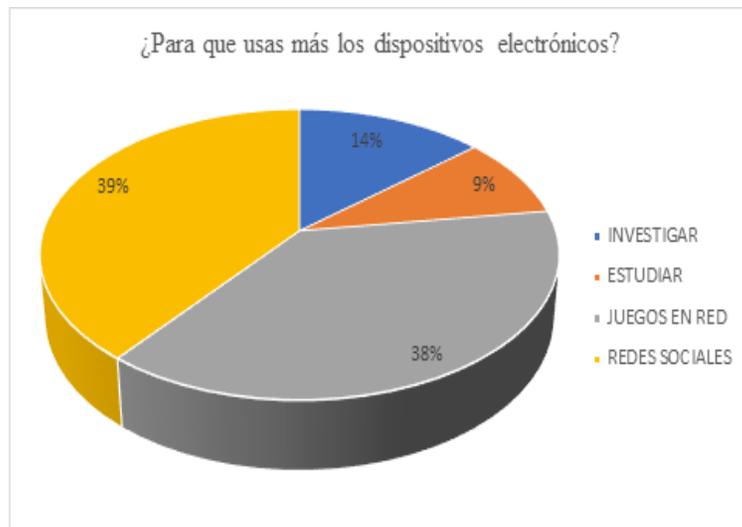
Anexo G. Pregunta 3 Encuesta

Figura A3



Anexo H. Pregunta 4 Encuesta

Figura A4



Anexo K. Plan de Actividades

PLAN DE ACTIVIDADES DEL ÁREA EDUCACION FISICA Y DEPORTES

I. DATOS REFERENCIALES:

UNIDAD EDUCATIVA	:	Lucio Velasco Flores
NIVEL DE EDUCACIÓN	:	Primaria - Secundaria
CÓDIGO SIE	:	80730121
RED	:	201
DIRECTOR	:	Lic. Efraín Jhon Villanueva Medina
RESPONSABLE DEL AREA	:	Luis Javier Yrusta Campos
GESTIÓN	:	2022

ENFOQUE DEL ÁREA:

El enfoque del área es psicomotriz–motriz, ofrece la oportunidad a las y los estudiantes de ser partícipes directamente en el proceso de aprendizaje permitiendo al mismo un mayor trabajo de reflexión sobre el desarrollo de la mente y el cuerpo, estado de salud mental y emocional de carácter formativo y terapéutico, relacionando aspectos cognitivos, motrices, sociales y afectivos. Desde esta concepción se trabaja el movimiento, el pensamiento y el sentimiento desde una visión integradora y holística.

OBJETIVO GENERAL:

Promover la actividad física y el deporte mediante juegos tradicionales para disminuir el sedentarismo de las y los estudiantes de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores promoviendo la convivencia armónica.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACCIONES	RESPONSABLE	FECHA DE EJECUCIÓN CRONOGRAMA	RESULTADO ESPERADO/META DE LA ACTIVIDAD PRODUCTO	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
Medidas antropométricas, toma del peso, talla y el índice de masa corporal de los estudiantes de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.	Conocer las características físicas de los estudiantes en cuanto al peso, talla y determinar el índice de masa corporal de los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto de Secundaria.	Toma de talla Toma de peso Aplicación de una fórmula para determinar el índice de masa corporal de las y los estudiantes.	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	PRIMER TRIMESTRE 16/20/05/2022 SEGUNDO TRIMESTRE 14/18/08/22 TERCER TRIMESTRE 14-18/11/22	Que todos los estudiantes conozcan la manera de evaluar sus medidas antropométricas. Que los estudiantes logren hasta el final de la gestión educativa su peso ideal.	Fotografías Tabla de resultados mediante un cuadro matriz.
Test de Harvard. Evaluación de la condición física.	Determinar la condición física en que se encuentran los estudiantes mediante el test de Harvard que mide la capacidad física.	Aprender a como tomarse el pulso Aplicación del test de Harvard a los y las estudiantes de secundaria	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	Primera toma 23-27/05/22 Segunda toma 21-25/11/22	Lograr que los estudiantes no presenten dificultad al momento de rendir las pruebas físicas.	Fotografías Tabla de resultados mediante un cuadro matriz.

Realización de 2 talleres acerca de las causas y consecuencias del sedentarismo.	Explicar las causas y las consecuencias que provoca el tener una vida sedentaria a los estudiantes de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores.	Reunión de planificación. Elaboración y difusión de la convocatoria. Elaboración de los talleres.	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	Primer taller 08/07/22 Segundo taller 15/07/22	Los y las estudiantes conocen las causas y consecuencias de tener una vida sedentaria.	Convocatoria Fotografías Conclusiones de los talleres
Pintado de los juegos tradicionales las rayuelas africanas y las tuncuñas en diversos lugares y del patio del establecimiento.	Establecer lugares estratégicos de entretenimiento y a la vez practica física mediante juegos tradicionales.	Reunión de planificación. Ejecución de la actividad.	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos Estudiantes de cuarto de secundaria.	27-29/07/22	Las y los estudiantes conocen y practican los juegos tradicionales como la tuncuña, salto de costales y la rayuela africana.	Fotografías
Salto de la cuerda, individual, por parejas y por grupos.	Desarrollar la capacidad aeróbica de los estudiantes de secundaria con el propósito de disminuir el sedentarismo.	Reunión de planificación. Ejecución de la actividad	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	01-12/08/22	Las y los estudiantes conocen y practican los juegos tradicionales el salto de la cuerda.	Fotografías Informe final

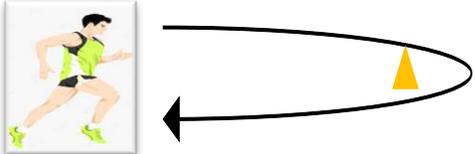
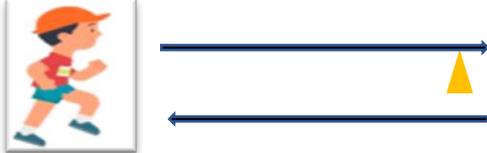
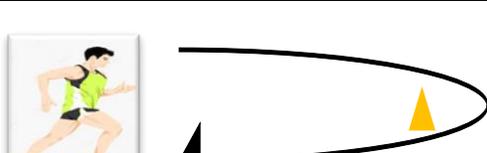
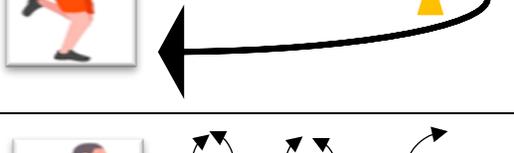
Juego de la tuncuña o el avioncito.	Desarrollar la coordinación, equilibrio, lateralidad, resistencia, concentración, destreza y la resistencia física de los estudiantes mediante el juego tradicional la tuncuña.	Reunión de planificación. Ejecución de la actividad	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	22/08-02/09/22	Las y los estudiantes conocen y practican los juegos tradicionales como el avioncito o la tuncuña.	Fotografías Informe final
Juego tradicional salto de costales.	Desarrollar en los estudiantes de secundaria las capacidades físicas como la coordinación, la resistencia cardiovascular, el equilibrio y el trabajo en equipo.	Reunión de planificación. Ejecución de la actividad	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	05-16/09/22	Las y los estudiantes conocen y practican los juegos tradicionales el salto de costales.	Fotografías Informe final
Juego tradicional la rayuela africana por cursos.	Desarrollar las capacidades físicas como la resistencia aeróbica, la coordinación, el	Reunión de planificación. Ejecución de la actividad	Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos	03-14/10/22	Las y los estudiantes conocen y practican los juegos tradicionales como la rayuela africana	Fotografías Informe final

	<p>rítmo de los estudiantes mediante el juego la rayuela africana.</p>					
<p>Realización de la feria de juegos tradicionales y de antaño.</p>	<p>Incentivar la práctica de actividades deportivas a los estudiantes mediante una feria de juegos tradicionales y de antaño en los niveles inicial, primaria y secundaria de la Unidad Educativa Lucio Velasco Flores</p>	<p>Reunión de planificación. Convocatoria Ejecución de la actividad</p>	<p>Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos</p>	<p>26/10/22</p>	<p>Las y los estudiantes conocen y practican los juegos tradicionales como la rayuela africana.</p>	<p>Fotografías Convocatoria Informe final</p>
<p>Demostración de Educación Física y Deportes.</p>	<p>Desarrollar y demostrar las habilidades, destrezas y aptitudes en el área de educación física y deportes.</p>	<p>Reunión de planificación. Elaboración y entrega de convocatoria Acto principal.</p>	<p>Responsable del área: Luis Javier Yrusta Campos</p>	<p>02/12/22</p>	<p>Participación de las y los estudiantes. Demostración de lo aprendido durante la gestión en el área de Educación Física.</p>	<p>Convocatoria Fotografías</p>

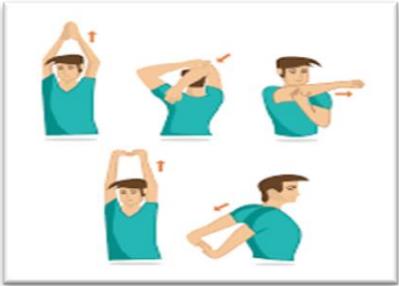
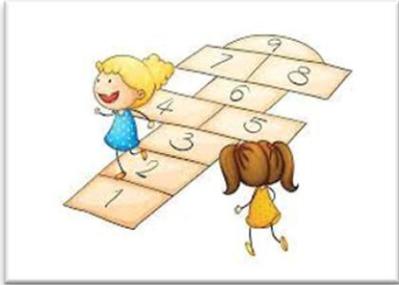
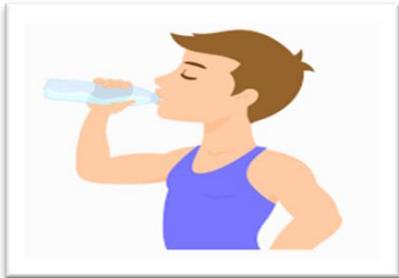
Anexo L. Conclusiones de los Talleres

Taller 1	
TEMA	CAUSALES DEL SEDENTARISMO
Causas que producen el Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none">- Uso exagerado de los dispositivos electrónicos.- Manejo de muchas redes sociales.- Juegos en red.- Inactividad.- Poca realización de actividad física durante el día.- La pandemia covid-19.- El pubbing.- Falta de tiempo.- Los medios de transporte.
Taller 2	
TEMA	RESULTADOS DE TENER UNA VIDA SEDENTARIA
Consecuencias del Sedentarismo.	<ul style="list-style-type: none">- Obesidad- Cansancio- Estrés- Niveles emocionales bajos- Problemas de cuello y espalda- Pérdida de flexibilidad en las articulaciones- Problemas de sueño- Debilitamiento óseo- Trastornos digestivos- Enfermedades cardiovasculares- Atrofia muscular- Osteoporosis- Hipertensión arterial- Aumento del colesterol- Diabetes

Anexo M. Desarrollo de Sesiones de Entrenamiento

JUEGO TRADICIONAL:	EDADES: 15 – 18 AÑOS	FECHA:
LUGAR: Patio del establecimiento – Horario: 09:00-10:00 a.m.		
MATERIALES:		
RESPONSABLE: Maestro Luis Javier Yrusta Campos		
OBJETIVO DE LA SESION:		
FASE INICIAL/CALENTAMIENTO 12 min.		
DESCRIPCION	DOSIFICACION	GRAFICO
Trote suave alrededor del patio del establecimiento.	4 minutos	
Trote de frente hasta el cono y regresamos de espaldas.	2 minutos	
Movimientos de brazos hacia adelante, atrás, arriba abajo, circunducción.	1 minuto	
Elevación de rodillas y talones al glúteo, hasta el cono ida y vueltas.	1 minuto	
Aceleración en zigzag a través de los conos ida y vuelta.	2 minutos	
Descanso e hidratación y nos preparamos para la siguiente fase.	2 minutos	

FASE FUNDAMENTAL 50 MINUTOS

<p>FLEXIBILIDAD ACTIVA Elongación del tren superior e inferior de manera activa.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>DESARROLLO DE UN JUEGO TRADICIONAL</p>	<p>45 minutos</p>	
<p>FASE FINAL 8 min.</p>		
<p>Diferentes tipos de elongación del tren inferior, de manera pasiva.</p>	<p>6 minutos</p>	
<p>Descanso e hidratación</p>	<p>2 minutos</p>	

Anexo N. Reunión de Planificación y Coordinación



Anexo O. Talleres de Sensibilización



Anexo P. *Estudiante Varón con Sobrepeso*



Anexo Q. *Estudiante Mujer con Sobrepeso*



Anexo R. *Beneficiarias/os Realizando el Test de Harvard*



Anexo S. *Beneficiarias/os tomando sus Pulsaciones luego del Test de Harvard*



Anexo T. *Beneficiarias/os Participando de los Juegos Tradicionales*



Anexo U. *Beneficiarias/os Participando de los Juegos Tradicionales*

