



# GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO



## **EQUIPO TÉCNICO**

### **Ministerio del Deporte**

Alfredo Galárraga Galarza

### **Ministerio de Educación**

Lorena Peñaherrera Vaca

Jennifer Barrera Barrera

Peggy Vinueza Noboa

## **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Carla Jarrín Arboleda

Primera Edición, 2023

© Ministerio de Educación

Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa

Quito-Ecuador

[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

PROHIBIDA SU VENTA



*EL NUEVO*  
**ECUADOR**

Ministerio del Deporte  
Ministerio de Educación

# Contenido

1.	PRESENTACIÓN.....	4
2.	FASES DE GESTIÓN DEL PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL.....	5
2.1.	FASE DE INFORMACIÓN.....	6
2.2.	FASE DE EJECUCIÓN .....	12
2.2.1.	RESPONSABILIDADES DE AUTORIDADES, DOCENTES Y ESTUDIANTES .....	20
2.3	FASE DE PRESENTACIÓN .....	22
2.3.1	REGISTRO DE ACTIVIDADES .....	23
3.	APROBACIÓN DEL PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL .....	23
4.	MODALIDAD SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA.....	25
5.	ANEXOS.....	26
6.	BIBLIOGRAFÍA.....	27



# 1. PRESENTACIÓN

El Programa de Participación Estudiantil, conforme la normativa vigente, es un requisito para la obtención del título de bachiller, mediante el cumplimiento de 160 horas distribuidas equitativamente en primero y segundo de bachillerato.

El artículo 144 del Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural determina que el Programa de Participación Estudiantil: **“se orientará a que los estudiantes se constituyan en promotores comunitarios para sensibilizar y abordar temáticas que atiendan problemáticas de interés social”**.

La formación de estudiantes de bachillerato como promotores comunitarios en el marco del Programa de Participación Estudiantil, responde a las competencias, alineadas con el nuevo Perfil del Bachiller Ecuatoriano, que cada estudiante construye a lo largo de su trayectoria escolar, como el desarrollo del pensamiento crítico y prácticas reflexivas; integración de la conciencia socioambiental con sensibilidad cultural, ejercicio de la ciudadanía empoderada y responsable con lo que sucede a su alrededor en el área local y global, práctica del liderazgo colaborativo, empatía y promoción de la cohesión social, mentalidad innovadora y adaptativa frente a los requerimientos de la sociedad actual.

En este sentido, la/el promotor comunitario precisamente, es una persona que se compromete con las necesidades de su entorno, a través de la información, el acompañamiento y/o el fomento de acciones creativas, encaminadas a dar respuesta a las problemáticas que afectan a una determinada población.

En este proceso, las y los estudiantes de bachillerato no solo que comparten, entregan y/o ejecutan acciones, sino que adquieren y desarrollan conocimientos y habilidades para su desempeño personal, profesional y/o laboral: el trabajo en equipo, la escucha activa, la comunicación, la solución de problemas, la empatía, el pensamiento crítico, la toma de decisiones, entre otras, son habilidades para la vida que todo promotor comunitario requiere y desarrolla en el camino.

Considerando las principales problemáticas sociales que afectan al país, desde la Autoridad Educativa Nacional, en coordinación con las entidades públicas competentes, se han definido las siguientes áreas de acción y temáticas para el Programa de Participación Estudiantil. En cada una, las y los estudiantes tienen la oportunidad de volcar su accionar para coadyuvar con soluciones puntuales: 1. Acción cívica a través del programa de acción humanitaria, 2. Salud y bienestar con los programas de prevención del sedentarismo y de la desnutrición crónica infantil, 3. Acción por el ambiente, 4. Animación de la lectura con los programas de lectura para la comunidad y arte para la comunidad y, 5. Prevención del embarazo temprano.

El presente documento, es una guía para la implementación del Programa de Participación Estudiantil en el área de acción de salud y bienestar, específicamente dentro de la temática de prevención del sedentarismo, seleccionada por los y las estudiantes, quienes destinarán dos (2) horas semanales, fuera de la jornada académica, para constituirse en promotores de la prevención del sedentarismo.





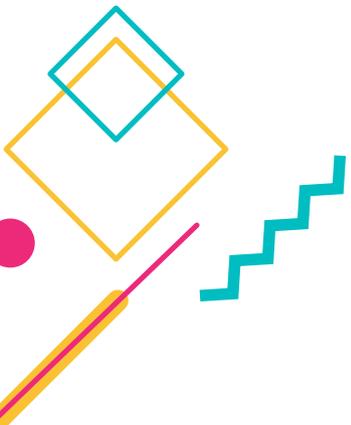
## 2. FASES DE GESTIÓN DEL PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL

Para la implementación del Programa de Participación Estudiantil se debe cumplir con el siguiente ciclo pedagógico:

Gráfico 1: Ciclo pedagógico del Programa de Participación Estudiantil



Elaboración: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir, 2023.



## 2.1. FASE DE INFORMACIÓN

Tiene como objetivo adquirir conocimiento y comprensión de la problemática seleccionada, a través de textos, gráficos, datos estadísticos, videos, entre otros recursos que proporciona esta guía pero que también pueden investigar los y las estudiantes.

Esta fase incluye la inducción de información sobre el Programa de Participación Estudiantil (normativa, orientación, duración, áreas de acción, fases) que será proporcionada por el personal docente designado por la autoridad institucional.

En total, tiene una **duración de veinte (20) horas, equivalente a diez (10) semanas**. Durante este tiempo, el estudiantado se reunirá con el personal docente para analizar de manera conjunta la información sobre la temática seleccionada.

### Empecemos:

#### ¿Qué es el área de salud y bienestar del Programa de Participación Estudiantil?

Son todas las acciones que generan conductas y comportamientos encaminados al bienestar físico, psicológico y social en una persona y/o un colectivo.

#### ¿Por qué se inscribe la temática de prevención del sedentarismo en el área de acción de salud y bienestar del Programa de Participación Estudiantil?

Porque el sedentarismo es un problema de salud pública a nivel nacional. La Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (2021), evidenció que en el país existen 3.4 millones de niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años y 1.7 millones de personas adultas entre 18 y 69, que realizan actividad física insuficiente, lo que acarrea un aumento de la mortalidad por enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

El Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025, plantea en el Objetivo 6: “*Fomentar el tiempo libre dedicado a actividades físicas que contribuyan a mejorar la salud de la población*”, estableciendo como metas las siguientes:

- 6.7.1. Reducir la prevalencia de actividad física insuficiente en la población de niñas, niños y jóvenes (5-17 años) del 88,21 % al 83,21 %.
- 6.7.2. Reducir la prevalencia de actividad física insuficiente en la población adulta (18-69 años) del 17,80 % al 13,00 %.
- 6.7.3. Reducir el tiempo de comportamiento sedentario en un día normal de 120 minutos a 114 minutos en la población de niñas, niños y jóvenes. (5-17 años).
- 6.7.4. Reducir el tiempo de comportamiento sedentario en un día normal de 150 minutos a 143 minutos en la población adulta (18-69 años). (...)



## ¿Qué es el sedentarismo?

Es un estilo de vida inactivo, implica una escasa ejecución de actividad física o falta de ejercicios, debido a múltiples factores como el uso de tecnología, actividades laborales, entre otras, que puede generar enfermedades diversas.

## ¿Cuáles son las causas del sedentarismo?

Las principales causas que generan el sedentarismo son:

- Actividades laborales extensas.
- Falta de planificación personal.
- Uso excesivo de los dispositivos electrónicos.
- Falta de motivación.
- Estrés.
- Enfermedades crónicas.
- Falta de sueño.
- Problemas de autoestima.
- Entre otros.



## ¿Cuáles son las consecuencias del sedentarismo?

Las consecuencias del sedentarismo están directamente relacionadas con el riesgo de padecer enfermedades, entre las más comunes se encuentran:

- Obesidad o sobrepeso.
- Aumento del colesterol en la sangre.
- Aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Aumento del riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares.
- Problemas de salud derivados de la presión arterial alta.
- Aumento de sentimientos como la depresión y la ansiedad.
- Ciertos tipos de cáncer, como el de colon, senos y útero.
- Osteoporosis.
- Dolor lumbar y espalda.
- Entre otros.

## ¿Qué son las enfermedades no transmisibles?

Conforme la Organización Panamericana de la Salud, las enfermedades no transmisibles equivalen al 71 % de las muertes en el mundo. Constituyen un grupo de enfermedades cuya causa no responde a una infección sino a factores de riesgo como el tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y la alimentación poco saludable, con consecuencias para la salud a largo plazo.

Entre las enfermedades no transmisibles se incluye la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades pulmonares crónicas y los accidentes cerebro vasculares También abarcan lesiones y trastornos de salud mental.

### ¿Cómo se puede prevenir el sedentarismo?

Para prevenir el sedentarismo se puede planificar programas de actividad física, como el que se plantea en esta guía, que incluyan movimiento corporal y/o actividades recreativas. Dentro de esta planificación se puede incluir ejercicios de baja intensidad según la edad de las personas, estos pueden ser movimientos de piernas y brazos, saltos, elevación de rodillas, etc. cada dos horas, haciéndolo de manera diaria y constante; todo esto combinado con actividades deportivas como el fútbol, el baloncesto y otros deportes permite mejorar la calidad de vida de niños, niñas, adolescentes, personas adultas y adultas mayores.

### ¿Qué es la actividad física?

Es toda acción que implica movimiento corporal, por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, practicar deportes y actividades recreativas (danza, yoga), puede realizarse en el hogar, en las instituciones educativas o en el trabajo. En todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad. La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.

Previo al inicio de cualquier actividad es importante realizar ejercicios de calentamiento o estiramiento para reducir riesgos de lesión, como se aprecia en las siguientes imágenes:



Toda actividad física puede ser actividad física moderada o actividad física intensa:

#### Actividad física moderada

Implica realizar un esfuerzo moderado que acelera el ritmo cardíaco, aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo: caminar a paso rápido o trotar, bailar, jardinería, tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes con otras personas o paseos con animales domésticos.

## Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y genera una respiración y ritmo cardíaco más acelerado, aumenta el calor corporal y produce sudor para ir perdiendo el calor generado por el ejercicio intenso. Por ejemplo, correr, acelerar el paso en una subida, pedalear fuerte, hacer ejercicios aeróbicos como nadar, bailar a buen ritmo, deportes y juegos competitivos como fútbol, voleibol, básquetbol, entre otros.

## ¿Qué se debe considerar para motivar la actividad física en los distintos grupos poblacionales?

Conforme la Secretaría Nacional del Deporte (2017, Uruguay) se recomienda lo siguiente:

### Actividad física en niñas y niños

- Jugar libremente con su cuerpo.
- Moverse un mínimo de 60 minutos diarios con actividades moderadas a intensas para fortalecer músculos y huesos.
- Realizar juegos de multilateralidad, es decir, probar diferentes formas y movimientos que fortalecen la coordinación integral del cuerpo, incluyen gestos y la práctica de un deporte.
- Realizar actividades que generen confianza e interés. Dejar que niñas y niños guíen el juego y experimenten.

Cuando realicen actividades físicas, es importante cuidar a niñas y niños de ambientes con mucho calor, humedad o radiación solar, asegurando una buena hidratación.

Durante estas actividades se debe aprovechar para enseñarles valores de cuidado personal y de sus compañeros, por ejemplo: respeto, solidaridad, empatía, apoyo, trabajo en equipo, entre otros.



## Actividades físicas en adolescentes

- Realizar por lo menos una hora de actividad física moderada a intensa por día. Incorporar ejercicios de fuerza por lo menos dos veces a la semana y disminuir los tiempos de estar sentados o frente a pantallas (televisores o celulares).
- Realizar actividad física con amigos y amigas contribuye al desarrollo de un hábito activo y estilo de vida saludable.
- Realizar programas de fuerza adaptados a su etapa de maduración corporal, con la supervisión de un profesional de la educación física o entrenador, y la consulta a un médico para recibir indicaciones específicas a la edad.
- Disfrutar del juego y el deporte sin cargar con presiones de las personas adultas.
- Protegerse de la radiación solar, humedad y calor, tener prácticas de hidratación frecuente.

## Actividades físicas para personas jóvenes y adultas

- Realizar 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, en periodos de 10 minutos continuos. Si se realizan actividades intensas se recomienda 75 minutos combinados con ejercicios de fortalecimiento muscular, 2 veces por semana.
- Reducir al mínimo los momentos en que se permanece acostado, sentado o frente a una pantalla (televisor, celular o computador), o dividir los momentos sedentarios y combinar con actividades (pararse, caminar, subir o bajar escaleras).
- Si la persona tiene un patrón sedentario, se sugiere iniciar la práctica de actividad física de manera suave y paulatina, conforme a sus gustos y posibilidades según su vida cotidiana. El aumentar los niveles de actividad física puede traer dolores musculares, sensaciones de fatiga y sensación de no volver a realizar ejercicio, sin embargo, se sugiere mantenerse activo para reducir problemas de salud, mentales y físicos.
- Realizar actividad física en el tiempo libre, realizar la pausa activa en el trabajo, bailar en casa, hacer gimnasia, comenzar una actividad en función de sus posibilidades, incluso compartir juegos con niñas, niños y adolescentes que impliquen movimiento, jardinería, y caminar.

## Actividad física para personas adultas mayores

- Comprende a personas desde los 65 años en adelante. El movimiento es natural en las personas, así como el envejecimiento, sin embargo, si se mantienen activas, su calidad de vida permitirá un envejecimiento saludable con menores deterioros y mejor funcionamiento físico, mental y social.
- Se recomienda realizar 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, como mínimo dos veces por semana con ejercicios para el fortalecimiento muscular y de huesos. Incluso combinar con actividades de coordinación que estimulan el equilibrio, previenen caídas y mantienen la autonomía al moverse.
- Si las personas tienen bajos niveles de actividad física, el aumento debe ser progresivo, subiendo la intensidad lentamente, atendiendo sus preferencias y posibilidades en función de su vida cotidiana. Es recomendable realizar actividades grupales, debido a que mejora su salud social y emocional.
- Cuando las personas adultas mayores no pueden realizar actividades físicas por su estado de salud, se recomienda mantener movimiento acorde a sus posibilidades. Es decir, realizar ejercicio sentado, moviendo pies y manos, o acostados.

### ¿Qué es la actividad física insuficiente?

La actividad física insuficiente es el tiempo en el cual no se llega al mínimo que recomienda la Organización Mundial de la Salud que en promedio son 60 minutos diarios en actividades físicas moderadas a intensas, al menos tres días a la semana.

### ¿Cuál es la diferencia entre el sedentarismo y la actividad física insuficiente?

El sedentarismo es una conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, entre otras. Son sedentarias aquellas personas que realizan actividades con poco o ningún movimiento durante el día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal.

La actividad física insuficiente incluye movimiento, pero no logra alcanzar el tiempo mínimo que recomienda la Organización Mundial de la Salud: 60 minutos al menos 3 días a la semana de actividad física aeróbica moderada a intensa por día. Por ejemplo, realizar caminatas cortas a la tienda o coger el bus.

### ¿Qué son las actividades deportivas?

Es toda actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada. El deporte puede ser profesional, amateur o recreativo. A menudo está asociado a la competitividad y por lo general está institucionalizado con federaciones o clubes.



## ¿Qué son las actividades recreativas?

Son un conjunto de acciones divertidas, entretenidas y de disfrute que implican actividad física que se realiza a través del juego; transmite emociones, alegrías, salud y afectos en relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo integral de niñas y niños.

Los juegos deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Se pueden realizar al aire libre o bajo techo.



## 2.1. FASE DE EJECUCIÓN

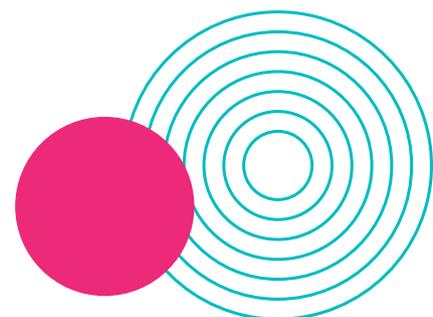
Tiene como objetivo desarrollar actividades para sensibilizar a la comunidad respecto a la prevención del sedentarismo y contribuir directamente con una solución en un lugar y/o población específica. Tendrá una duración aproximada de 50 horas (25 semanas).

Para constituirse en promotores de la prevención del sedentarismo, los y las estudiantes del Programa de Participación Estudiantil seleccionarán un grupo objetivo dentro o fuera de la institución educativa, pueden ser niños/as, adolescentes, personas adultas y/o personas adultas mayores.

Con cada uno de estos grupos poblacionales se realizará el siguiente programa de prevención del sedentarismo, compuesto por las siguientes actividades:

1. Bailoterapia
2. Juegos tradicionales
3. Ejercicios de coordinación y respiración
4. Ejercicios recreativos para la comunidad

Los y las estudiantes podrán coordinar con sus docentes la variación de actividades, de acuerdo con el grupo objetivo que se va a trabajar, siempre que dicha propuesta permita mejorar y cumplir con los objetivos planificados.



A continuación, se encuentra un formato de planificación por cada actividad propuesta:

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO				
<b>Docente responsable:</b>				
<b>Estudiantes responsables:</b>				
<b>Lugar:</b>				
<b>Actividad:</b> Bailoterapia				
<b>Objetivo:</b> Contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas, condicionales y movilidad articular mediante ejercicios llevados al baile que permiten prevenir el sedentarismo.				
<b>Tiempo:</b> 6 semanas		<b>Mes:</b>		
Fases	Actividades	Recursos	Tiempo	Proceso organizativo
<b>Inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo y bienvenida</li> <li>Indicaciones generales que incluyen: Información sobre la importancia de la actividad física.</li> <li>Información sobre los beneficios de la Bailoterapia.</li> </ul>	Salón o cancha  Silbato  Cronómetro	15 min	Semi círculos
<b>Principal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Dinámica</b> de integración (ver anexos)</li> <li><b>Calentamiento físico:</b> ejercicios de estiramiento y activación física.</li> <li><b>Gimnasia cerebral:</b> poner una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo firme, y girar la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y botar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario. Repetir el ejercicio con el otro lado.</li> <li><b>Bailoterapia:</b> con base a la música de interés y gusto del grupo objetivo, realizar distintos movimientos de baile previamente planificados.</li> <li><b>Coreografías:</b> con base a canciones de festividades nacionales: carnaval, fundaciones, independencias, etc.</li> <li><b>Celebración</b> de cumpleaños de los meses correspondientes</li> <li><b>Charlas motivadoras:</b> para el desarrollo de este punto se puede invitar expertos como el personal docente de educación física o personal del Ministerio del Deporte<sup>1</sup></li> </ol>	Salón o cancha  Música  Libros  Proyector	60 min	

<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento muscular</li> <li>• Retroalimentación de las actividades planificadas a través de preguntas claves: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Qué no les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad?</li> <li>• ¿Qué recomiendan para la siguiente sesión de la actividad?</li> </ul> </li> </ul>	Salón o cancha	15 min	Círculo
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	--------	---------

---

<sup>1</sup> En caso de que las charlas se realicen al interior de las instituciones educativas, se deberá cumplir con los Lineamientos para el ingreso de personal externo a las instituciones educativas que incluyen: 1. La capacitación en Protocolos y Rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo y 2. La firma de la carta de compromiso de no vulneración de derechos a niños, niñas y adolescentes.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO

**Docente Responsable:**

**Estudiantes responsables:**

**Lugar:**

**Actividad:** Juegos tradicionales

**Objetivo:** Practicar juegos tradicionales que rescatan tradiciones y contribuyen con la prevención del sedentarismo

**Tiempo:** 6 semanas

**Mes:**

Fases	Actividades	Recursos	Tiempo	Proceso organizativo
<b>Inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida</li> <li>• Indicaciones generales que incluyen información sobre la importancia de la actividad física en el marco de la práctica de los juegos tradicionales</li> <li>• Calentamiento general: iniciar con movimientos de cabeza de izquierda a derecha, caminar rotando los brazos estilo natación, desplazarse en forma lateral, talones al glúteo</li> <li>• Estiramientos: flexión y extensión de brazos y piernas, levantar las rodillas, llevar las manos a los pies sin flexionar las rodillas.</li> </ul>	<p>Salón o cancha</p> <p>Silbato</p> <p>Cronómetro</p>	15 min	Semi círculo  Hileras
<b>Principal</b>	<p>Conforme el grupo objetivo se realizará uno o varios de los siguientes juegos tradicionales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Rayuela</li> <li>2- Ensacados</li> <li>3- Baile de la silla</li> <li>4- Baile de la escoba</li> <li>5- Ollas encantadas</li> <li>6- El gato y el ratón</li> <li>7- Las estatuas</li> <li>8- Entre otras que se pueden elegir del material disponible en anexos.</li> </ol>	<p>Sillas</p> <p>Escobas</p> <p>Parlante</p> <p>música</p>	60 min	Semi círculo Círculo

<b>Final</b>	<p>Retroalimentación de las actividades planificadas a través de preguntas claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Qué no les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad?</li> <li>• ¿Qué recomiendan para la siguiente sesión de la actividad?</li> </ul>	Salón o cancha	15 min	
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	--------	--

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO

**Docente responsable**

**Estudiantes responsables**

**Lugar:**

**Actividad:** Ejercicios de coordinación y respiración

**Objetivo:** Estimular la circulación y mejorar la respiración mediante ejercicios moderados pero continuos para prevenir algunas enfermedades musculares, motrices y respiratorias.

**Tiempo:** 6 semanas

**Mes:**

Fases	Actividades	Recursos	Tiempo	Proceso organizativo
<b>Inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida</li> <li>• Indicaciones generales que incluyen información sobre la importancia de la actividad física</li> </ul>	Salón Silbato Cronómetro	15 min	Semi círculo Hileras
<b>Principal</b>	<p>1- <b>Ejercicios de concentración:</b> a la orden del estudiante promotor de la actividad física, tocarse con las manos las diferentes partes del cuerpo: cabeza, ojos, nariz, boca. Al ejercicio anterior, adoptar diferentes posiciones: sentado arrodillado, parado.</p> <p>2- <b>Ejercicios para la coordinación y el equilibrio:</b> pararse en punta de pies con o sin ayuda, pararse en talones con o sin ayuda.</p> <p>3- <b>Ejercicios para la coordinación:</b> lanzar un objeto al interior de una cesta, rodar una pelota</p> <p>4- <b>Caminata a un parque cercano</b></p>	Salón Pelotas Cestas Silbato	60 min	Hileras Semi círculo Columnas Hileras

<p><b>Final</b></p>	<p>Retroalimentación de las actividades planificadas a través de preguntas claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Qué no les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad?</li> <li>• ¿Qué recomiendan para la siguiente sesión de la actividad?</li> </ul>	<p>Salón o cancha</p>	<p>15 min</p>	<p>Círculo</p>
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------	----------------

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO

**Docente responsable**

**Estudiantes responsables**

**Lugar:**

**Actividad:** Ejercicios de recreación para la comunidad

**Objetivo:** Realizar actividades físico-recreativas y sociales para fortalecer la amistad y compañerismo entre los y las participantes y contribuir con la prevención del sedentarismo

**Tiempo:** 7 semanas

**Mes:**

Fases	Actividades	Recursos	Tiempo	Proceso organizativo
<b>Inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo y bienvenida</li> <li>• Indicaciones generales que incluyen información sobre la importancia de la actividad física</li> </ul>	salón o cancha  silbato  cronómetro	15 min	Semi círculo  Hileras
<b>Principal</b>	<p><b>1. Actividades recreativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capitán Manda</li> <li>• El aro</li> <li>• El gusano cien pies</li> <li>• Zapatos de venta, entre otros.</li> </ul> <p>Para ver estos y otros juegos recreativos remitirse al enlace correspondiente en los anexos.</p> <p><b>2. Charlas motivadoras:</b> para el desarrollo de este punto se puede invitar expertos como el personal docente de educación física o personal del Ministerio del Deporte<sup>2</sup></p> <p><b>3. Caminata a algún lugar cercano</b></p> <p><b>4. Celebración de cumpleaños</b></p> <p><b>5. Conmemoración de fiestas nacionales</b> con la preparación de alimentos tradicionales saludables.</p>	salón o cancha  silbato  música  parlante  globos  recursos del entorno natural	60 min	Hileras  Semi círculo  Columnas

<sup>2</sup> En caso de que las charlas se realicen al interior de las instituciones educativas, se deberá seguir los Lineamientos correspondientes que incluyen la capacitación en Protocolos y Rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo y, la firma de la carta de compromiso de no vulneración de derechos de niños, niñas y adolescentes.

<p><b>Final</b></p>	<p>Retroalimentación de las actividades planificadas a través de preguntas claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Qué no les gustó de la actividad?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad?</li> <li>• ¿Qué recomiendan para la siguiente sesión de la actividad?</li> </ul>	<p>Salón o cancha</p>	<p>15 min</p>	<p>Círculo</p>
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------	----------------

## 2.2.1. RESPONSABILIDADES DE AUTORIDADES, DOCENTES Y ESTUDIANTES

Para promocionar la prevención del sedentarismo se deberán cumplir las siguientes responsabilidades:

### Autoridades de las instituciones educativas

- Designar docentes responsables del Programa de Participación Estudiantil.
- Asesorar y apoyar las actividades que realizan los y las estudiantes como promotores de la prevención del sedentarismo.
- Garantizar la seguridad de los y las estudiantes durante la ejecución de las actividades.
- Permitir el uso de los recursos de la institución para la ejecución de las actividades, como las aulas, la biblioteca, los libros disponibles, las áreas recreativas y otros espacios.
- Coordinar la ejecución de las actividades con posibles organizaciones externas o aliados de la promoción de la actividad física.
- Verificar el cumplimiento de los Lineamientos para el ingreso de personal externo a las instituciones educativas.
- Garantizar el registro de la calificación del Programa de Participación Estudiantil de todo el estudiantado de primero y segundo de bachillerato.



### Docentes de las instituciones educativas

- Entregar información general a las y los estudiantes sobre el Programa de Participación Estudiantil previo inicio.
- Motivar la reflexión y el análisis de los y las estudiantes en torno a la importancia de la promoción de la actividad física para prevenir el sedentarismo.
- Apoyar en el diseño y planificación de las actividades de prevención del sedentarismo, considerando el cumplimiento de las horas del Programa de Participación Estudiantil.



- Garantizar la seguridad de los y las estudiantes durante la ejecución de las actividades.
- Revisar mensualmente el registro de actividades de los y las estudiantes durante la Fase de Ejecución del Programa.
- Llevar el registro de asistencia de los y las estudiantes, considerando el cumplimiento de las horas del Programa de Participación Estudiantil de manera eficiente, organizada y eficaz.
- Registrar la calificación del Programa de Participación Estudiantil de los y las estudiantes.
- Apoyar y acompañar a los y las estudiantes en todas las fases del Programa de Participación Estudiantil.
- Informar permanentemente a la autoridad sobre las actividades que realiza el estudiantado como promotores de la prevención del sedentarismo.

### **Estudiantes de Bachillerato en cumplimiento del Programa de Participación Estudiantil como promotores de la prevención del sedentarismo**

- Empoderarse sobre la importancia de promover la prevención del sedentarismo mediante la información que proporciona este documento, así como con la búsqueda de información adicional.
- Proponer y poner a consideración de sus pares y docentes acciones para promover la prevención del sedentarismo al interno o externo de la institución educativa.
- Planificar acciones para sensibilizar a la familia y la comunidad sobre la importancia de la prevención del sedentarismo y acompañarlas en el fomento de actividades, encaminadas a contribuir con soluciones creativas a esta problemática.
- Participar activamente en la ejecución de las actividades para promover la prevención del sedentarismo.
- Llevar un registro de las actividades realizadas.
- Cumplir con las 80 horas del Programa de Participación Estudiantil en primero y segundo de Bachillerato.

### **Entrenadores del Ministerio del Deporte**

- Informarse sobre el proceso de convalidación de los y las estudiantes deportistas con el Programa de Participación Estudiantil
- Difundir a los y las estudiantes deportistas la existencia y el proceso de convalidación con el Programa de Participación Estudiantil.
- Apoyar a las y los estudiantes deportistas con las gestiones necesarias, en los tiempos establecidos, para la convalidación con el Programa de Participación Estudiantil conforme los lineamientos que emitan los Ministerios de Educación y del Deporte.
- Reportar, en los documentos de convalidación con el Programa de Participación Estudiantil, información validada de los y las estudiantes deportistas.

## 2.3. FASE DE PRESENTACIÓN

Tiene como objetivo identificar aprendizajes, resultados, obstáculos y expectativas y compartirlos a través de una jornada de presentación, tipo casa abierta, con la comunidad educativa. Tendrá una duración de 10 horas (5 semanas) considerando la planificación de la presentación y la ejecución de esta actividad.

En esta fase, participarán todos los docentes y estudiantes del Programa de Participación Estudiantil, quienes previamente realizarán una jornada de reflexión sobre el trabajo realizado con base en los siguientes ámbitos:

- Aprendizajes sobre la problemática del sedentarismo
- Vivencias durante las actividades realizadas para promover la actividad física en la comunidad
- Diferencias del trabajo realizado para prevenir el sedentarismo con los distintos grupos objetivos: niños, niñas, adolescentes, personas adultas y personas adultas mayores
- Resultados obtenidos
- Conclusiones y recomendaciones

Posterior a la jornada propuesta, se planificará la presentación del trabajo realizado. Para este fin se considerará los siguientes pasos:

### 1. Organización

- Espacio físico de la presentación.
- Necesidad de conectividad.
- Distribución de los espacios para la presentación de todas las actividades ejecutadas.
- Material: mesas, manteles, extensiones, sillas, promocionales, sonido, entre otros.
- Estudiantes expositores.

### 2. Montaje

- Limpieza del espacio físico.
- Arreglo de los espacios.
- Letreros de identificación.
- Visualización de todos los espacios.
- Estudiantes responsables.

### 3. Exhibición

- Orden de la exposición.
- Bienvenida de los asistentes.
- Agenda de evento de presentación.
- Agradecimiento de participación.



## 2.3.1 REGISTRO DE ACTIVIDADES

Para cumplir con la Fase de Presentación del Programa de Participación Estudiantil es importante contar con verificables de las acciones realizadas como promotor comunitario de la prevención del sedentarismo. Para el efecto, se utilizará un portafolio con los formatos de planificación que proporciona esta guía, incluyendo listas de asistencia, encuestas, fotografías, testimonios, entre otros.

Este recurso se lo elaborará durante la Fase de Ejecución del Programa de Participación Estudiantil entre 8 a 10 estudiantes y será revisado mensualmente por el docente responsable del Programa.



## 3. APROBACIÓN DEL PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL

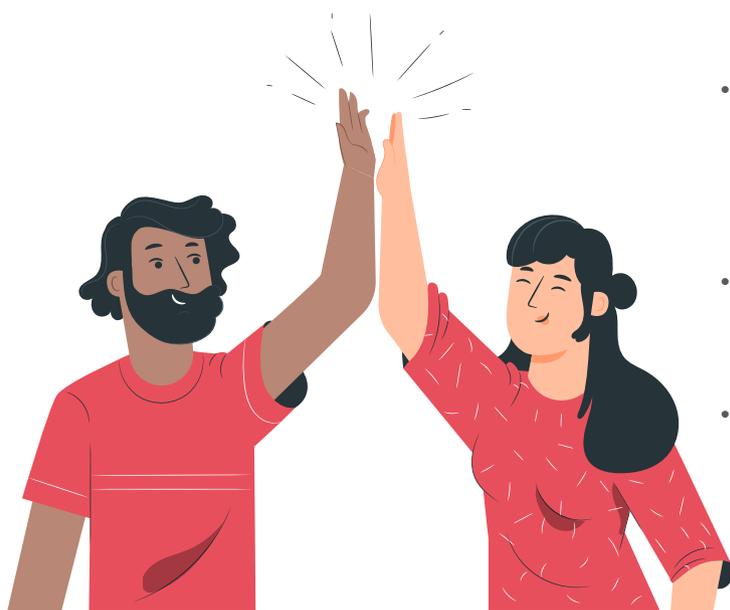
La calificación del Programa de Participación Estudiantil se obtiene a partir del cumplimiento del número de horas que establece la normativa vigente, para el efecto, el personal docente responsable, llevará un registro del número de horas que cumple cada estudiante conforme el siguiente formato:

Formato de asistencia - Programa de Participación Estudiantil													
Zona:				Distrito:									
AIME:				Institución educativa:									
Estudiante	Grado	Régimen Sierra											
		Agos.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abrl.	Jun.	Jul.	Total
		Régimen Costa											
		Abrl.	May.	Jun.	Jul.	Agos.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Total

Al término del año lectivo, el personal docente responsable, registrará en el Sistema de Calificaciones, el número total de asistencias de cada estudiante. Con esta información, el sistema asignará la correspondiente calificación.

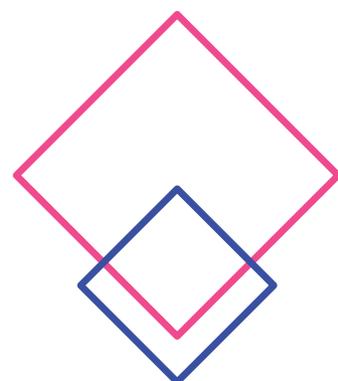
### 3.1. CONVALIDACIÓN CON EL PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL

La convalidación con el Programa de Participación Estudiantil es un reconocimiento a distintas actividades que realizan los y las estudiantes de primero y segundo de bachillerato, que se enmarcan en las áreas de acción definidas por la Autoridad Educativa Nacional. En este sentido dentro del área de salud y bienestar, específicamente en la temática de prevención del sedentarismo, se convalidará las actividades que realicen todos los y las siguientes estudiantes deportistas:



- Con y sin discapacidad del proyecto de apoyo al deporte de Alto Rendimiento.
- Con y sin discapacidad seleccionados por cada Federación Ecuatoriana por Deporte y Federación Ecuatoriana por Discapacidad, legalmente constituidas.
- Con y sin discapacidad de Federaciones Deportivas Provinciales y Concentración Deportiva de Pichincha.
- De equipos de fútbol profesional: de primera A - B, segunda categoría y formativas, reconocidas por la Federación Ecuatoriano de Fútbol.

Los Lineamientos de Convalidación con el Ministerio del Deporte constituye el documento que determina los pasos para obtener el certificado correspondiente y presentarlo en la institución educativa.





## 4. MODALIDAD SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

Las y los estudiantes de bachillerato en modalidad semipresencial y a distancia, como parte del trabajo estudiantil independiente, podrán implementar las actividades propuestas en esta guía, para las fases de información, ejecución y presentación, mediante el uso de recursos educativos físicos y digitales, así como también de medios tecnológicos.

Los docentes responsables del Programa de Participación Estudiantil deberán realizar las adaptaciones de las actividades propuestas conforme la realidad de la población estudiantil (adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con discapacidad) y en coordinación con las instituciones involucradas.

La aprobación del Programa de Participación Estudiantil en modalidad semipresencial se realizará de acuerdo con el registro de asistencia del estudiante y en el caso de modalidad a distancia a través de documentos verificables sugeridos en la fase de presentación (archivos digitales solicitados por el docente subidos en la plataforma correspondiente).





## 5. ANEXOS

<https://n9.cl/hpwrh>

Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo, 2021.

<https://docenteslibresmdq.files.wordpress.com/2014/04/cide-tecnicas-participativas-para-la-educacion-popular-ilustradas.pdf>

Técnicas participativas

<https://youtu.be/nOGAXgJWdoo>

Ejercicios de calentamiento para actividad física

[https://youtu.be/nORdCX7\\_LiQ](https://youtu.be/nORdCX7_LiQ)

Actividades físicas y deportivas en las instituciones educativas

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1726/1/tur10.pdf>

Juegos tradicionales (Tesis)

[https://www.pucesi.edu.ec/webs2/wp-content/uploads/2020/10/Juegos-y-rondas-tradicionales-ecuatorianos-OK\\_compressed.pdf](https://www.pucesi.edu.ec/webs2/wp-content/uploads/2020/10/Juegos-y-rondas-tradicionales-ecuatorianos-OK_compressed.pdf)

Juegos tradicionales (Tesis)

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28129/1/FIL-CEI-DE%20LA%20TORRE%20YADIRA-MART%C3%8DNEZ%20MARGORY.pdf>

Juegos tradicionales (Tesis)

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiXs-22qe6AAxW\\_SDABHVZjCCsQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F8094518.pdf&usq=AOvVaw0sE2\\_530sHvrR65yG38nS-P&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiXs-22qe6AAxW_SDABHVZjCCsQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F8094518.pdf&usq=AOvVaw0sE2_530sHvrR65yG38nS-P&opi=89978449)

Juegos tradicionales (Tesis)

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwifj5yg-ge6AAxXWQzABHYfWB7QQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F8383978.pdf&usq=AOvVaw2MOE-MK9NxOjvllAcfJ9TF&opi=89978449>

Juegos recreativos

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf>

Juegos recreativos (Tesis)



## 6. BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Salud-Secretaría Nacional del Deporte. (2017). *A moverse. Guía de Actividad Física*. Uruguay. <https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-moverse>

Vásquez, C. (2012). Trabajo de Investigación sobre programa de juegos recreativos para los estudiantes de octavo año de educación general básica. *Universidad de Cuenca*. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1911/1/tef124.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano*. Washington, D.C. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Elige vivir sano*. Chile. <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Ginebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

  @MinisterioEducacionEcuador

  @Educacion\_Ec



*EL NUEVO*  
**ECUADOR** 

Ministerio de Educación