



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE  
DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**MODALIDAD COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO  
DE**

**LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN INICIAL**

**CASO DE ESTUDIO**

**PROPUESTA DEL ENFOQUE WALDORF COMO SOLUCIÓN AL  
SEDENTARISMO EN NIÑOS DE CINCO AÑOS DE EDAD**

**AUTORA**

**MERCY ZOLANDA BERMÚDEZ SALAZAR**

**GUAYAQUIL**

**2024**

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

### CASO DE ESTUDIO MERCY BERMÚDEZ

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.utea.edu.pe](http://repositorio.utea.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

2

[vsip.info](http://vsip.info)

Fuente de Internet

1%

3

[repositorio.ulvr.edu.ec](http://repositorio.ulvr.edu.ec)

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo



IRIS CAROLINA  
VARGAS DE  
CARRASQUERO

Firma del docente revisor

## ÍNDICE

I INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2. Objetivos y preguntas científicas .....	3
1.3. Descripción del caso.....	3
II ANÁLISIS.....	5
2.1 Sustento teórico del problema .....	5
2.2 Análisis empírico del problema .....	9
2.3 Resultados obtenidos en la aplicación de instrumentos .....	10
III PROPUESTA.....	16
3.1 Título .....	16
3.2 Objetivos.....	16
3.3 Justificación de la propuesta.....	16
3.4 Esquema de la propuesta .....	17
3.5 Actividades .....	18
IV CONCLUSIONES.....	21
V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
ANEXOS.....	25

# I INTRODUCCIÓN

Se presenta el análisis de un estudio de caso de dos niños de cinco años que asisten al primer año de EGB de un centro educativo privado de educación infantil; se identifica la presencia de dificultades en las habilidades motoras finas y gruesas en los niños, atribuidas al sedentarismo experimentado durante la pandemia y el consiguiente confinamiento.

## 1.1 Antecedentes

En la tesis realizada por Quidel (2021), titulado *La pedagogía Waldorf y sus aportes a la Educación parvularia en Chile: Un estudio etnográfico*, el autor se enfocó en “Comprender la implementación del currículum de la pedagogía Waldorf desde sus fundamentos, principios orientadores y relaciones en la atención educativa en una comunidad con niños, niñas de tres a seis años ubicado en la comuna de Ñuñoa que contribuyan a la formación inicial docente en primera infancia” (p.16). Evidencia como conclusiones que las acciones pedagógicas, centradas en propiciar aprendizajes naturales y espontáneos, subrayan la importancia del cuerpo y del movimiento como herramientas fundamentales para el desarrollo integral de los niños. La práctica pedagógica en este contexto se muestra humanizadora, contribuyendo no solo a la diversidad y autonomía de los niños, sino también a la estimulación activa de sus habilidades motrices.

En el estudio elaborado por Valle (2022), *Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021*. Relevantes del repositorio de la Universidad CESAR VALLEJO (UCV) tuvo por objetivo “Proponer estrategias para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E “Diez de Agosto” Cantón Vinces 2021” (p.5). En las conclusiones el autor plantea que la carencia de actividades físicas extracurriculares o deportivas representa una amenaza considerable para la calidad de vida de los estudiantes, con la posibilidad de contribuir al desarrollo de obesidad infantil y otras patologías graves; por lo que las actividades sedentarias, como el uso prolongado

de dispositivos electrónicos, conlleva un riesgo elevado de aumento en la masa corporal abdominal y, por ende, de padecer sobrepeso u obesidad. Ante esta problemática, resulta imperativo que los docentes formulen estrategias y esquemas de actividades físicas ajustados al estilo de vida de los estudiantes.

La investigación de Perguachi & Yunga (2023), titulada: *Desarrollo de la motricidad gruesa mediante la Pedagogía Waldorf en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Luis Roberto Bravo* de la Universidad Nacional De Educación cuyo objetivo fue: “Contribuir al desarrollo de la motricidad gruesa de los niños del Subnivel 2 de la Unidad Educativa “Luis Roberto Bravo” a través de un Blog educativo mediante la Pedagogía Waldorf” (p.18). Se resalta en las conclusiones que la sistematización de referentes teóricos, el diagnóstico del desarrollo de la motricidad gruesa mediante entrevistas y observaciones, así como el análisis de los resultados, evidenciaron dificultades en áreas específicas como coordinación y equilibrio. De modo que, se diseñó un Blog educativo con 10 actividades adaptadas a las necesidades identificadas, destacando el uso de materiales naturales y el respeto al ritmo de evolución de los niños; donde el pilotaje confirmó su efectividad al ser bien recibido por la docente y los niños, contribuyendo significativamente al fortalecimiento de la motricidad gruesa con enfoque motivador e innovador.

Además Leyton (2022), en su tesis: *Estrategias didácticas en el desarrollo de la motricidad fina para niños de 4 a 5 años* descrita en la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil (ULVR) se propuso investigar el impacto del sedentarismo en niños de cinco años que presentan dificultades en habilidades motoras finas y gruesas; por lo que en las conclusiones menciona que el sedentarismo, las dificultades en habilidades motoras finas y gruesas en los párvulos, la falta de actividad física, impacta negativamente en el desarrollo integral de los niños en la etapa inicial. Además, recomienda que para mejorar estas habilidades esenciales, es importante diseñar estrategias educativas que fomenten el movimiento y la coordinación en los primeros años de vida, contribuyendo así al desarrollo motor óptimo de los niños.

## **1.2. Objetivos y preguntas científicas**

### **Objetivo General:**

Atender los problemas derivados del sedentarismo a través de la aplicación del método Waldorf en niños de cinco años de edad.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar el impacto del sedentarismo en los niños de cinco años de edad, a través de la evaluación de su nivel de actividad física y los factores que contribuyen a su falta de movimiento.
- Diseñar un programa de intervención basado en el enfoque Waldorf para promover la actividad física y combatir el sedentarismo en niños de cinco años de edad.

### **Preguntas de Investigación:**

1. ¿Cómo se relaciona el sedentarismo con las dificultades en habilidades motoras finas y gruesas en niños de cinco años?
2. ¿En qué medida las estrategias de la Pedagogía Waldorf pueden mejorar las habilidades motoras de los niños con sedentarismo en cinco años?

## **1.3. Descripción del caso**

En observaciones realizadas en una Unidad Educativa de la ciudad de Guayaquil, se han detectado dos niños de cinco años, Anthony e Isaac, que asisten al primer grado de EGB en este centro educativo privado de educación infantil, que están experimentando dificultades en sus habilidades motoras finas y gruesas al realizar sus tareas escolares. Durante la pandemia y el consiguiente confinamiento, se ha desarrollado un problema conocido como sedentarismo que ha tenido un impacto negativo en niños de cinco años durante su periodo escolar.

Anthony proviene de una familia de clase media alta; sus padres, son abogados y tiene un hermano mayor de 16 años, por lo general pasa al cuidado de su madre durante todo el día. A los 3 años, fue hospitalizado por neumonía, la cual ha dejado secuelas en su salud, manifestándose en un déficit motor notable como: bajo peso, dificultad al correr, saltar o mantener el equilibrio; por lo que, en el entorno escolar, se debe enfrentar a estas dificultades constantemente al realizar

estas actividades designadas por su maestra. Socialmente, se muestra temeroso al igual que sus padres, debido a la pandemia, han desarrollado un comportamiento sobreprotector hacia él, evitando que este asista a fiestas, parques, cines u otros lugares públicos; de manera que la interacción con otros niños es limitada y comúnmente se lo ve relacionarse con adultos.

Isaac, por otro lado, enfrenta una situación familiar diferente; ya que es hijo único, vive con su abuela, su padre se ausentó desde el embarazo y su madre trabaja todo el día en un minimarket ubicado en su casa. La disponibilidad de dispositivos electrónicos, durante largas horas, han llevado a una falta de supervisión en su uso, por lo que se han desencadenado problemas de salud, como: la necesidad de usar lentes y un exceso en su peso. Isaac muestra una falta de interés en actividades físicas y sociales en la escuela, ya que prefiere usar el celular o la Tablet y evitar participar de forma activa en el aula; además, al tener que correr, saltar o subir escaleras se cansa muy rápido y llora para poder volver a descansar. Socialmente, Isaac tiene poca interacción con sus pares en la escuela, fiestas o parques ya que todo el tiempo prefiere pasar con sus consolas de juego.

Esta situación ha causado varios problemas en la salud y desarrollo físico y mental, afectando además el desempeño académico. Estudios han demostrado que el ejercicio regular mejora la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo en general de los niños. Por otro lado, el sedentarismo puede contribuir a desarrollar problemas de ansiedad, estrés y dificultades emocionales que también afectan el desempeño académico.

Ambos niños, Anthony e Isaac, muestran signos de sedentarismo, lo que ha contribuido a sus dificultades motoras y limitaciones en la interacción social. El exceso de uso de dispositivos electrónicos, la falta de supervisión parental y la ausencia de actividades físicas han creado barreras en su desarrollo integral. Para atender el caso presentado se plantea trabajar según la Pedagogía Waldorf que propone diferentes estrategias para promover la actividad física y el movimiento en los niños.

## II ANÁLISIS

### 2.1 Sustento teórico del problema

#### 2.1.1 Sedentarismo

A menudo, el sedentarismo se vincula con los adultos mayores, pero ahora se observa en generaciones jóvenes. El aumento de las redes sociales, las medidas pandémicas y la falta de actividad física contribuyen. Datos del INEC de Ecuador hasta 2022 destacan alta inactividad entre las edades de 5 a 17 años (Alvarado, 2023) (p.199).

El sedentarismo se entiende como un patrón de comportamiento que implica la realización de poca o ninguna actividad física. El sedentarismo en los menores de 5 años de edad según Ortiz y Pozo (2021), se da porque: “A medida que los niños avanzan en edad, reducen su actividad física y aumentan el tiempo dedicado a actividades sedentarias, lo que incrementa el riesgo de sobrepeso y obesidad. El uso extensivo de tecnología contribuye a esta tendencia.” (p. 411).

El sedentarismo no solo se limita a la ausencia de ejercicio físico, sino que también implica una falta de movimiento en la vida diaria, por lo que se afecta la motricidad gruesa.

#### 2.1.2 Definiciones de motricidad gruesa

La motricidad gruesa se refiere al control de los movimientos de los grandes músculos del cuerpo, implicados en acciones como correr, saltar, trepar, y lanzar. Estas habilidades son fundamentales en las etapas tempranas del desarrollo infantil, ya que no solo contribuyen al bienestar físico, sino también a la confianza y la autonomía de los niños (Vásquez, 2021).

Las habilidades de motricidad gruesa se desarrollan progresivamente desde la infancia. Este desarrollo es crucial para tareas cotidianas y actividades lúdicas, y su evolución adecuada es un indicador importante de la salud física y el crecimiento normal de los niños (López, 2022).

La práctica regular de actividades físicas, como juegos al aire libre, deportes y

ejercicios de coordinación, es fundamental para el desarrollo óptimo de la motricidad gruesa. La falta de actividad física, como en el caso del sedentarismo, puede conducir a un desarrollo deficiente de estas habilidades esenciales (Fiallos, 2023).

Las habilidades de motricidad gruesa están intrínsecamente relacionadas con el aprendizaje y el desempeño escolar. Un buen desarrollo motor permite a los niños participar activamente en el aula y en actividades recreativas, lo cual es esencial para su desarrollo cognitivo y social (Reyes, 2023).

Además de los beneficios físicos, el desarrollo de la motricidad gruesa impacta positivamente en el ámbito social y emocional. Los niños con habilidades motoras bien desarrolladas suelen tener más confianza para interactuar con sus pares y participar en juegos grupales, lo que fomenta su desarrollo social y emocional (Bernate, 2021).

En el currículo de Preparatoria emitido por el Ministerio de Educación del Ecuador, (MINEDUC, 2016) los objetivos descritos en Educación Física se centran en promover prácticas corporales seguras y placenteras, como juegos y danzas, tanto individualmente como en grupo. Se enfatiza el reconocimiento y desarrollo de habilidades motrices, la conciencia corporal y el cuidado personal, junto con la apreciación de los beneficios de estas actividades para la salud y el bienestar. Además, se alienta a los estudiantes a valorar la importancia de sus acciones en el contexto de prácticas corporales, tanto en ámbitos personales como colectivos.

### **2.1.3 Enfoque Waldorf**

El enfoque Waldorf, inspirado en la pedagogía antroposófica desarrollada por Rudolf Steiner busca un desarrollo equilibrado del niño, considerando sus aspectos emocionales, intelectuales y físicos. Estudios como el de Cobacango (2023), indica que:

La pedagogía Waldorf destaca la comprensión del desarrollo físico y psicológico en niños menores de cinco años, basándose en la Antroposofía. En contraste con la educación tradicional, esta metodología enfoca aspectos más amplios, impulsando el crecimiento completo del niño en varios ámbitos clave. (p.111).

Este modelo educativo se enfoca en la individualidad de cada estudiante, permitiendo que cada niño crezca a su propio ritmo, fomentando la creatividad y la exploración en un entorno de aprendizaje sin presiones académicas excesivas. Además, destaca la importancia de las artes, la música, el movimiento y el contacto con la naturaleza en el proceso educativo, integrándolos como herramientas esenciales para el desarrollo integral del niño.

El enfoque Waldorf prioriza un ambiente de aprendizaje que honra la infancia y fomenta la imaginación, el juego y la experimentación. Este enfoque de acuerdo al artículo publicado por Dos Santos y Gomez (2021), “Se centra en nutrir las habilidades prácticas y artísticas de los estudiantes, reconociendo que estas capacidades son tan cruciales como el aprendizaje académico tradicional” (p.3). Este enfoque reconoce al niño como un ser holístico, no sólo como un estudiante intelectual, sino como alguien que se desarrolla emocional, social y físicamente.

La pedagogía Waldorf, respetuosa del ritmo de aprendizaje individual, promueve una educación viva e integrada, facilitando la comprensión y retención del conocimiento. Es preciso investigar más sobre esta metodología para enriquecer las prácticas educativas y mejorar la enseñanza en los niveles de educación inicial, lo que impactará positivamente en el aprendizaje y el desarrollo neurológico de los menores de 5 años (Frari, 2018).

#### **2.1.4 Beneficios de la implementación de la pedagogía Waldorf**

La implementación del Enfoque Waldorf en niños de cinco años implica una integración completa de sus principios dentro del currículo educativo. Barberi y Molerio (2021), en su libro indican que: “Este enfoque holístico va más allá de la mera instrucción académica, abarcando actividades artísticas, movimientos físicos y contacto directo con la naturaleza” (p.40). Además, mencionan que “el diseño curricular se adapta a las necesidades individuales, enfocándose en el juego activo, la experiencia vivencial y la creatividad. Se incluyen estrategias específicas que permiten a los niños interactuar con materiales naturales y espacios al aire libre, fomentando su participación activa y conexión con el entorno” (p.47). Esta flexibilidad y adaptabilidad del currículo Waldorf promueven una educación

personalizada que atiende al desarrollo físico, emocional e intelectual de cada niño.

Son muchos los estudios que indican que la presencia de entornos naturales y áreas para el juego activo es un pilar fundamental en el Enfoque Waldorf. Uno de ellos es el artículo publicado por Rodrigo y Gómez (2023):

La disponibilidad de espacios al aire libre, tanto dentro como fuera del entorno escolar, es esencial para cultivar la conexión de los niños con la naturaleza. Estos lugares facilitan la exploración, el aprendizaje a través de la experiencia y el desarrollo de habilidades sociales. La presencia de áreas verdes, jardines y entornos naturales en el campus escolar o sus alrededores no solo promueve la actividad física y la creatividad, sino que también contribuye al bienestar físico y emocional de los niños. Estos entornos ofrecen oportunidades para integrar el aprendizaje académico con experiencias prácticas en un contexto natural, alineándose con los principios fundamentales del Enfoque Waldorf. (p.6)

La medición del sedentarismo en niños de cinco años implica un análisis exhaustivo del tiempo dedicado a actividades sedentarias y la falta de actividad física. Valmorisco e Isla (2022), afirman en su libro que

La implementación del Enfoque Waldorf busca contrarrestar este comportamiento al promover actividades físicas, incluir juegos activos y facilitar la conexión con la naturaleza. La evaluación constante de estas prácticas se enfoca en comprender cómo influyen en la reducción del sedentarismo en los niños (p.34).

Esta relación estrecha entre el Enfoque Waldorf y la reducción del sedentarismo en niños de cinco años destaca su potencial como un instrumento valioso para fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, posicionándose como un enfoque educativo integral y efectivo para el bienestar infantil.

La Pedagogía Waldorf no solo se presenta como una respuesta a las dificultades motoras y el sedentarismo de Anthony e Isaac, sino que también ofrece una perspectiva educativa más amplia que puede beneficiar a niños en situaciones similares. Al adoptar un enfoque que nutre las dimensiones físicas, emocionales e

intelectuales del niño, esta pedagogía se presenta como un faro de cambio positivo en la educación infantil, contribuyendo no solo a superar desafíos específicos, sino también a cultivar un desarrollo integral y saludable para las próximas generaciones.

## **2.2 Análisis empírico del problema**

**Enfoque de la Investigación:** El enfoque de la investigación fue de carácter cualitativo, ya que se centró en comprender a profundidad las experiencias y vivencias de los niños. Mientras que, tuvo un alcance descriptivo; debido a que se buscó describir detalladamente las dificultades motoras y el efecto del sedentarismo en Anthony e Isaac.

### **Técnicas Empleadas:**

**Entrevista:** Se realizaron entrevistas con padres, docente y niños; de manera que se pudo comprender las percepciones, observaciones, experiencias sobre la problemática del caso.

**Observación:** Las observaciones se realizaron de forma directa en el entorno escolar para identificar comportamientos específicos relacionados con las habilidades motoras y la participación en actividades físicas de los protagonistas.

### **Instrumentos Empleados:**

**Guías de preguntas:** Se establecieron preguntas abiertas para explorar las percepciones, actitudes y prácticas relacionadas con las habilidades motoras y el sedentarismo de los niños. Las preguntas estuvieron diseñadas para los padres, docentes y niños; además pueden visualizarse en el formato emitido en Anexos 1 y 2

**Ficha de Observación:** Mediante un formato acorde a la edad de los niños se establecieron los indicadores y escalas de evaluación para abordar los comportamientos específicos en el entorno escolar. Además, los indicadores estuvieron guiados por el eje: Expresión y comunicación, del ámbito: Expresión corporal, del Currículo de Preparatoria emitido por el Ministerio de Educación del Ecuador. Esta ficha fue aplicada seis veces, en distintos momentos de la jornada escolar y pueden ser analizados en el apartado de Anexo 3.

### 2.3 Resultados obtenidos en la aplicación de instrumentos

En la ficha de observación se evidenció la falta de interés en actividades físicas por parte de ambos niños, además se identificaron dificultades específicas en coordinación y equilibrio. Tal como se describe en la siguiente tabla:

**Tabla 1**

*Resultados de la guía de observación*

<b>Nº</b>	<b>Indicadores de Evaluación</b>	<b>Resultados</b>
1	Registró una participación frecuente y con entusiasmo al participar en actividades lúdicas.	Anthony mostró una participación moderada en las actividades lúdicas; aunque inicialmente se mostraba incómodo, gradualmente participaba con cierto entusiasmo una vez que se sentía cómodo. Por otro lado, Isaac inicialmente estaba molesto y mostraba poco interés en participar, prefiriendo observar desde un lado.
2	Demostró habilidades al realizar actividades que requieren coordinación, como atrapar y lanzar objetos.	En actividades que requerían coordinación, como atrapar y lanzar objetos, Anthony presentó algunas dificultades. Isaac, aunque inicialmente desinteresado, demostró tener una coordinación adecuada una vez que se involucraba en la actividad.
3	Se expresó con gestos faciales o corporales que reflejaron emociones durante la participación en las actividades.	Durante las actividades, Anthony expresaba sus emociones a través de gestos, mostrando claramente cuando se sentía contento o frustrado. Isaac, por su parte, inicialmente mostraba poca expresión, pero gradualmente comenzó a mostrar más emociones a medida que se sentía más involucrado en las actividades.

4	Mostró habilidad para interactuar y colaborar con sus compañeros durante las prácticas corporales.	Anthony, en la primera observación tenía dificultades para interactuar con sus compañeros, pero luego mostró una mejora notable. Isaac, aunque inicialmente distante, empezó a interactuar más con sus compañeros, especialmente en juegos que requerían trabajo en equipo.
5	Demostró comprensión y aplicación de reglas en juegos y actividades físicas.	Tanto Anthony como Isaac demostraron una buena comprensión de las reglas en juegos y actividades físicas. Anthony seguía las reglas cuidadosamente, mientras que Isaac necesitaba recordatorios ocasionales al principio.
6	Exploró diferentes formas de participación en prácticas corporales	Ambos niños exploraron diferentes formas de participar en prácticas corporales. Anthony, por su parte, fue cauteloso al explorar nuevas actividades, mientras que Isaac mostró más disposición a probar diferentes formas de participación.
7	Mantuvo la claridad en la percepción de su corporeidad como: conocer y cuidar de su propio cuerpo.	Anthony demostró en las observaciones, tener un creciente conocimiento y cuidado de su propio cuerpo, especialmente en actividades que implicaban equilibrio y coordinación. Isaac, en la primera observación se mostró algo confundido respecto a su corporeidad y finalizó con un registro de “en proceso”.
8	Registró la capacidad para expresar verbalmente sus experiencias durante las actividades físicas.	Los niños demostraron estar un poco tímidos en compartir a cabalidad sus pensamientos y emociones, por lo que se registró un “en proceso” ya que en ocasiones eran más expresivos que en otras.

Fuente: Guía de observación

Elaborado por: Bermúdez, M., (2024)

## **Resultados de las entrevistas:**

A través de las entrevistas, se pudo conocer que Anthony presenta secuelas por una neumonía diagnosticada por su médico, lo que hace que se vea afectado su motricidad gruesa; también, la influencia del confinamiento y el comportamiento sobreprotector de los padres ha hecho que los niños tengan una limitada participación en actividades sociales y físicas. En Isaac, el exceso de uso de dispositivos electrónicos contribuyó a problemas de salud adicionales, como el sobrepeso.

Así pues, tanto Isaac como Anthony muestran una baja actividad física. Isaac pasa mucho tiempo con dispositivos electrónicos, mientras que Anthony, debido a la enfermedad por la que se atravesó, se mantiene principalmente en casa con pocas actividades físicas. Así pues, Isaac se ha vuelto más introvertido, prefiriendo la soledad y estar la mayor parte de su tiempo con sus videojuegos o videos mientras Anthony muestra una menor interacción social incluso a participar en juegos grupales. Los padres finalizan mencionando que reconocen que Isaac tiene un excesivo uso de dispositivos, pero lo ven como una forma de entretenimiento y aprendizaje; mientras que, los padres de Anthony prefieren que esté en casa por sus preocupaciones de salud. Las siguientes preguntas, fueron contestadas por sus padres y docente:

### **Entrevistas para padres**

#### **1. ¿Cómo describiría la rutina diaria de actividad física de su hijo?**

Respuesta (Padre de Isaac): Isaac pasa mucho tiempo con tablet, o en el televisor. La verdad, no hace mucha actividad física.

Respuesta (Padre de Anthony): Anthony no es muy activo. Desde su enfermedad, lo mantenemos más en casa y realiza pocas actividades físicas.

#### **2. ¿Ha notado algún cambio en el comportamiento social de su hijo desde el confinamiento?**

Respuesta (Padre de Isaac): Si, Isaac se ha vuelto más introvertido, antes jugaba más con otros niños, ahora prefiere estar solo y si juega es en la tablet o el celular.

Respuesta (Padre de Anthony): Sí, Anthony interactúa menos con otros niños ahora,

parece más reacio a participar en juegos grupales.

**3. ¿Qué tipo de actividades al aire libre disfruta su hijo?**

Respuesta (Padre de Isaac): Últimamente, Isaac no muestra interés en actividades al aire libre, prefiere quedarse en casa; no le gusta salir.

Respuesta (Padre de Anthony): No hace muchas actividades al aire libre. Antes íbamos a parques, pero hemos limitado esas salidas.

**4. ¿Cómo interactúa su hijo con otros niños fuera del entorno escolar?**

Respuesta (Padre de Isaac): No tiene muchas interacciones fuera de la escuela, la mayoría del tiempo lo pasa solo, no le gusta que otros niños se le acerquen; nosotros también salimos muy poco de casa, por lo general solo a ver a nuestros familiares, pero el casi no se acerca a ellos.

Respuesta (Padre de Anthony): Anthony no juega mucho con otros niños fuera de la escuela, es bastante reservado, tímido.

**5. ¿Qué tipo de juegos prefiere su hijo en casa?**

Respuesta (Padre de Isaac): Prefiere los videojuegos y ver televisión; no se interesa mucho por juegos físicos, ni salir de casa.

Respuesta (Padre de Anthony): Le gustan los juegos de mesa; por lo general no participa mucho en juegos que requieran actividad física.

**6. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de dispositivos electrónicos por su hijo?**

Respuesta (Padre de Isaac): Creo que Isaac pasa demasiado tiempo con ellos, pero preferimos dárselos porque así pasa entretenido; además, ha aprendido muchas cosas.

Respuesta (Padre de Anthony): Usamos dispositivos electrónicos con moderación, ya que preferimos que haga actividades más calmadas en casa, tenemos aún temor de que le pueda pasar algo o se agrave su enfermedad.

**Entrevista a la docente**

**1. ¿Cómo evalúa la participación de Anthony e Isaac en actividades físicas en la escuela?**

Ambos niños muestran poca participación en actividades físicas. Anthony a menudo se queda al margen, mientras que Isaac parece desinteresado y rápidamente se cansa.

**2. ¿Ha observado dificultades en las habilidades motoras de Anthony e**

### **Isaac?**

Sí, definitivamente. Anthony tiene problemas con tareas que requieren equilibrio y coordinación. Isaac, por otro lado, parece tener poca resistencia y dificultades con actividades que requieren agilidad.

#### **3. ¿De qué manera cree que se podría mejorar la interacción social de estos niños en el aula?**

Creo que las actividades grupales beneficiarían en la interacción con sus compañeros, además de pedirles a los padres que ayuden en casa a que los niños puedan realizar actividades de motricidad en el parque o en espacios apropiados para su edad; además esto les ayudara a compartir más con ellos.

#### **4. ¿Cómo cree que la escuela podría abordar el problema del sedentarismo en estos niños?**

Necesitamos integrar más actividades físicas y lúdicas en las clases, quizás adoptar un enfoque más creativo y menos tradicional para involucrar a niños como Anthony e Isaac.

#### **5. ¿Qué estrategias usa actualmente para involucrar a niños como Anthony e Isaac en actividades físicas?**

Intento usar juegos que requieran menos intensidad física para que se sientan cómodos participando; además, trato de hacer equipos, para que se ayuden entre compañeros.

#### **6. ¿Ha observado algún progreso en las habilidades motoras de estos niños desde el inicio del año escolar?**

Ha habido un progreso mínimo, ambos aún muestran considerable reticencia y dificultad; además Anthony por lo general me pide su Tablet o el celular, porque dice que esos juegos son más divertidos. A pesar de que he aplicado actividades como el baile o juegos que impliquen saltar y equilibrar se resisten muchas veces a replicarlos.

### **Conclusiones del análisis:**

En conclusión, el estudio ha demostrado que el sedentarismo, agravado por factores como enfermedades, el confinamiento y el uso excesivo de tecnología, tiene un impacto significativo en el desarrollo motor y social de los niños. Estos

hallazgos subrayan la necesidad de abordajes pedagógicos como el enfoque Waldorf, que promuevan actividades físicas y sociales, para contrarrestar las tendencias sedentarias y apoyar un desarrollo integral saludable en los niños.

## III PROPUESTA

### 3.1 Título

Promoviendo la actividad física y el bienestar a través del enfoque Waldorf

### 3.2 Objetivos

#### Objetivo General:

Proponer actividades lúdicas y creativas basadas en el enfoque Waldorf, para el desarrollo integral de habilidades motoras, sociales y emocionales en niños de cinco años.

#### Objetivos Específicos:

- Desarrollar habilidades motoras finas y gruesas de los niños mediante actividades físicas creativas y juegos dirigidos.
- Facilitar la mejora de las habilidades sociales y la cooperación entre los niños a través de actividades grupales y colaborativas.

### 3.3 Justificación de la propuesta.

La propuesta de intervención, a la cual se la ha denominado "Movimiento Creativo" diseñada para niños de cinco, como Anthony e Isaac, se basa en el enfoque Waldorf para mejorar las relaciones en el aula a través de juegos y actividades artísticas.

Las actividades consistirán en sesiones temáticas que promoverán la colaboración y el desarrollo motor mediante historias y juegos lúdicos, personalizadas para los niños, con la finalidad de fomentar la participación activa y el disfrute, a la vez que desarrollan habilidades motoras y sociales. La propuesta pretende lograr que el aprendizaje experiencial, la creatividad y el juego libre, sea una oportunidad emocionante, innovadora y divertida para atender las problemáticas del caso; además de crear un ambiente de aula más colaborativo y enriquecedor para todos.

Por su parte, las actividades están inspiradas en la pedagogía de Waldorf,

Steiner promovió un enfoque educativo centrado en el desarrollo holístico del niño. Sus trabajos subrayan la importancia del aprendizaje experiencial, el juego y la creatividad en el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños. Steiner argumentaba que el aprendizaje a través del arte, la música y el movimiento no solo mejora las habilidades motoras, sino que también contribuye al bienestar emocional y social de los niños (Quevedo, 2020).

### 3.4 Esquema de la propuesta

Figura 1

Esquema de la propuesta



Elaborado por Bermúdez, M. (2024)

### 3.5 Actividades

#### Actividad # 1 “Mi equilibrio”

**Objetivo:** Fomentar la actividad física y el equilibrio.

**Destreza: (O.EF.1.3.):** Desempeñar prácticas corporales que favorezcan el desarrollo de habilidades motrices básicas.

**Recursos:** Conos, tablonces de madera, colchonetas.

**Desarrollo:** La docente llevara a los niños al patio; se creará un sendero con conos y cintas, para que los niños caminen a través de este, evitando salirse, superando obstáculos simples y manteniendo el equilibrio; deberán realizarlo de forma ordenada, la maestra puede dar las indicaciones de iniciar con una camita sencilla, luego pedirles que caminen en un solo pie para trabajar el equilibrio o a su vez que salten para llegar al final.

**Tiempo:** 15-20 minutos.

**Indicadores a evaluar:**

- Mantiene el equilibrio durante la actividad.
- Sigue las indicaciones de la actividad.

#### Actividad # 2 “Soy de color”

**Objetivo:** Estimular el movimiento y la coordinación.

**Destreza: (O.EF.1.1.):** Participar en prácticas corporales de manera espontánea y segura.

**Recursos:** Globo, parlante.

**Desarrollo:** Los niños participan en una sesión de baile; la maestra les facilitara un globo con un color que los distinga; les dirá a todos que bailen y que cuando la música se paralice busquen a sus compañeros del mismo color de globos. En el momento que ella mencione “mezcla” los niños deberán intercambiarse los globos. Puede incrementar la dificultad, cambiando la caminata por otro desplazamiento de motricidad gruesa que involucre un poco más de esfuerzo, como: saltos con dos pies, gateo, caminata en un pie, etc.

**Tiempo:** 15-20 minutos.

**Indicadores a evaluar:** Participa de forma espontánea en actividades grupales.

### **Actividad # 3 “Cangrejos 2 y 3”**

**Objetivo:** Mejorar la coordinación y fuerza muscular.

**Destreza:** (O.EF.1.3.) Desempeñar prácticas corporales que favorezcan el desarrollo de las habilidades motrices básicas

**Recursos:** Marcador o tiza.

**Desarrollo:** La maestra llevara a los niños al patio; dibujara en el piso varias casillas con números. Los niños deberán imitar el movimiento de un cangrejo, saltando hacia atrás por todos los casilleros; deberán empezar en el número 10 y terminar en el número 1; en esta actividad los niños caminarán hacia atrás. Por lo tanto, es importante tener precaución en su movilización. Para aumentar la complejidad, la maestra puede dibujar las casillas en diferentes distancias.

**Tiempo:** 15-20 minutos.

**Indicadores a evaluar:**

- Mantiene la coordinación junto a las indicaciones de la actividad.
- Realiza saltos cortos.

### **Actividad # 4 “Movimientos de conocimiento”**

**Objetivo:** Fomentar la flexibilidad y relajación.

**Destreza:** (O.EF.1.4.): Percibir su corporeidad y comenzar a construir conciencia de su propio cuerpo.

**Recursos:** Tapetes de yoga, música suave.

**Desarrollo:** La maestra colocara tapetes de yoga en el salón, ambientara el lugar con música suave, apagara algunas luces para empezar con la sesión. Se realizará una sesión de yoga, donde la maestra ira indicando movimientos simples del cuerpo para reconocer su corporeidad, como movimientos de brazos, cuello, etc. El ambiente se mantendrá en silencio mientras se escucha la música suave para lograr una mayor concentración.

**Tiempo:** 15-20 minutos.

**Indicadores a evaluar:** Reconoce sus extremidades y los movimientos que puede realizar de forma autónoma.

### **Actividad # 5 “Paseando por Marte”**

**Objetivo:** Fomentar la imaginación y el movimiento controlado.

**Destreza:** (O.EF.1.3.): Desempeñar prácticas corporales que favorezcan el desarrollo de habilidades motrices básicas.

**Recursos:** Música espacial, estrellas, etc.

**Desarrollo:** La maestra colocara varios detalles como con estrellas, planetas, etc. para ambientar el salón como si fuese el espacio. Luego la maestra les pedirá que deben realizar varios movimientos de acuerdo a la indicación que ella les mencione como, por ejemplo, deberán moverse lentamente y con pasos amplios para imitar la gravedad reducida, o recolectar estrellas mediante movimientos lentos. Para finalizar pueden reflexionar o identificar los movimientos realizados y como se sintieron ante esto.

**Tiempo:** 15-20 minutos.

**Indicadores a evaluar:** Realiza movimientos de desplazamiento básicos.

### **Actividad # 6 “Fotos con movimiento”**

**Objetivo:** Estimular la observación y la motricidad fina.

**Destreza:** O.EF.1.6.): Reconocer sus posibilidades de acción durante su participación en diferentes prácticas corporales.

**Recursos:** Cámara, música, parlante, proyector.

**Desarrollo:** La docente explicará la actividad a los niños, mencionándoles que dentro del salón existirá una cámara que podrá fotografiar a todos. Luego les pedirá a los niños que se desplacen por todo el salón, con diferentes movimientos que ella irá mencionando como, saltar con un solo pie, correr, caminar lentamente, etc. Mientras esto sucede, ella irá tomando varias fotografías y les pedirá a los estudiantes que cuando pase la cámara deberán correr para salvarse de la foto. Al finalizar con un proyector, se presentarán todas las fotografías, para evidenciar quiénes se quedaron quietos o quienes corrieron ante la cámara.

**Tiempo:** 15-20 minutos.

**Indicadores a evaluar:**

- Realiza movimientos coordinados.
- Participa activamente de la actividad propuesta.

#### IV CONCLUSIONES

- La investigación ha revelado que el sedentarismo, exacerbado por la pandemia y el confinamiento, ha tenido un impacto importante en los niños de cinco años, especialmente en Anthony e Isaac. Este impacto se manifiesta en la disminución notable de habilidades motoras finas y gruesas, así como en alteraciones en el desarrollo social y emocional. Estos factores han demostrado que la falta de movimiento no solo incide en el ámbito físico, sino también en el cognitivo y emocional, afectando la capacidad de los niños para participar activamente en el entorno escolar y social.
- La creación de la propuesta de "Movimiento Creativo" se ha diseñado para abordar estas deficiencias a través del enfoque Waldorf, el cual enfatiza el desarrollo integral del niño. Este programa incorporó actividades lúdicas y creativas que promueven la actividad física, la imaginación y la colaboración social, donde se espera que se convierta en un catalizador para reducir el sedentarismo entre niños como Anthony e Isaac, erradicando el sedentarismo y apoyando un desarrollo holístico saludable.

## V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, H. M. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208.  
<https://doi.org/10.26820/recimundo/7.2.jun.2023.199-208>
- Barberi, O., & Molerio, L. (2021). *Prácticas, investigación, innovación y perspectivas de la educación inicial*. UNAE. <https://www.academia.edu/73681704>
- Bernate, J. (2021). La Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología*. 16(2).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200643&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200643&script=sci_arttext)
- Cobacango, F y Simbanga, M. (2023). Pedagogía Waldorf, Revisión al desarrollo integral en niños menores de cinco años. *Digital Publisher* 8(5), 1010-1021.  
[https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/2091](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/2091)
- Dos Santos, D., & Gomes, D. (2021). El Método Montessori en la educación básica: Una revisión sistemática de la literatura sobre su influencia en el desarrollo infantil en los primeros años. *Investigación Sociedad y Desarrollo*, 10(5).  
<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i5.15300>
- Fiallos, Y. (2023). *Actividades lúdicas y su influencia en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños del subnivel II, de la Unidad Educativa Ciudad de Ventanas*. (Tesis de grado). Universidad Técnica de Babahoyo.  
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15498>
- Frari, L. D. (2018). El Método Montessori en la educación básica: Una revisión sistemática de la literatura sobre su influencia en el desarrollo infantil en los primeros años. Los aportes de la Pedagogía Waldorf al aprendizaje y el neurodesarrollo infantil en la escuela primaria. *Investigación Sociedad y Desarrollo*. 8(3). <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i3.799>
- Leyton, D. (2022). *Estrategias didácticas en el desarrollo de la motricidad fina para niños de 4 a 5 años* (Tesis de grado). Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/5547>
- López, E. (2022). Motricidad fina y su contribución en el desarrollo académico de los niños y niñas de educación. *Journal of Science and Research*, 7, 1359-1371.  
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2786>
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2014). *Currículo de Educación Inicial*.  
<https://educacion.gob.ec/wp->

[content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf)

- Ministerio de Educación de Ecuador. (2016). *Educación General Básica Preparatoria*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/09/EGB-Preparatoria.pdf>
- Ortiz, J., & Pozo, J. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: Revisión sistemática de estudios longitudinales. *RETOS*, 404-412. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I40.83028>
- Perquachi, V., & Yunga, M. (2023). *Desarrollo de la motricidad gruesa mediante la Pedagogía Waldorf en niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Luis Roberto Bravo*. (Tesis de grado) <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/2987/1/Trabajo%20de%20Integración%20Curricular.pdf>
- Quidel, C. (2021). *La pedagogía Waldorf y sus aportes a la educación parvularia en Chile: Un estudio etnográfico*. (Tesis de grado) <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/188046/La-pedagogia-de-waldorf.pdf>
- Rodrigo, M., & Gómez, C. (2023). El material no estructurado en la práctica educativa dentro del primer ciclo de educación infantil: sus aplicaciones desde diferentes perspectivas metodológicas y su contribución al desarrollo de las capacidades infantiles. *Pulso*, 76-101. <https://doi.org/10.58265/pulso.5884>
- Reyes, E. (2023). Habilidades motrices en niños de instituciones educativas de Colombia. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 249-280. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/333>
- Valmorisco, M., & Isla, A. (2022). *La infancia recobrada: Por una infancia natural, estimulante y abierta al asombro*. Plataforma. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=c6VEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Valmorisco,+M.,+%26+Isla,+A.+\(2022\).+La+infancia+recobrada:+Por+una+infancia+natural,+estimulante+y+abierta+al+asombro.+Plataforma.&ots=ABK1iA179U&sig=1LX3UyBOuHTx7ssl4kJMygq-els&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=c6VEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Valmorisco,+M.,+%26+Isla,+A.+(2022).+La+infancia+recobrada:+Por+una+infancia+natural,+estimulante+y+abierta+al+asombro.+Plataforma.&ots=ABK1iA179U&sig=1LX3UyBOuHTx7ssl4kJMygq-els&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Valle, E. (2022). *Actividad Física para prevenir consecuencias del sedentarismo durante la pandemia Covid 19 en los estudiantes de la U.E "Diez de Agosto"*

*Cantón Vinces 2021*. (Tesis de grado)

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78752/Valle\\_PE\\_M-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78752/Valle_PE_M-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vásquez, R. (2021). *Desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas del nivel inicial* (Tesis de grado). Universidad Nacional de Tumbes.

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63556>

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### ENTREVISTA PARA PADRES

**Fecha:**

**Entrevistadora:**

**Objetivo:** Recolectar información detallada de las interacciones de motricidad gruesa de Anthony e Isaac en el entorno familiar.

**Indicaciones:**

Se han diseñado preguntas abiertas, donde el entrevistado es libre de contestarlas de acuerdo a su apreciación, ya que ninguna tiene una ponderación; pero se solicita que dichas respuestas estén enmarcadas a la realidad percibida y a la veracidad del caso. Si la pregunta resulta compleja el evaluador deberá explicarla para evitar dejar preguntas sin responder.

1. ¿Cómo describiría la rutina diaria de actividad física de su hijo?

PADRES DE ISAAC:

---

---

PADRES DE ANTHONY:

---

---

2. ¿Ha notado algún cambio en el comportamiento social de su hijo desde el confinamiento?

PADRES DE ISAAC:

---

---

PADRES DE ANTHONY:

---

---

3. ¿Qué tipo de actividades al aire libre disfruta su hijo?

PADRES DE ISAAC:

---

---

PADRES DE ANTHONY:

---

---

4. ¿Cómo interactúa su hijo con otros niños fuera del entorno escolar?

PADRES DE ISAAC:

---

---

PADRES DE ANTHONY:

---

---

5. ¿Qué tipo de juegos prefiere su hijo en casa?

PADRES DE ISAAC:

---

---

PADRES DE ANTHONY:

---

---

6. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de dispositivos electrónicos por su hijo?

PADRES DE ISAAC:

---

---

PADRES DE ANTHONY:

---

---

## ENTREVISTA A LA DOCENTE

**Fecha:**

**Entrevistadora:**

**Objetivo:** Recolectar información detallada de las interacciones de motricidad gruesa de Anthony e Isaac en el entorno escolar.

**Indicaciones:**

Se han diseñado preguntas abiertas, donde el entrevistado es libre de contestarlas de acuerdo a su apreciación, ya que ninguna tiene una ponderación; pero se solicita que dichas respuestas estén enmarcadas a la realidad percibida y a la veracidad del caso. Si la pregunta resulta compleja el evaluador deberá explicarla para evitar dejar preguntas sin responder.

1. ¿Cómo evalúa la participación de Anthony e Isaac en actividades físicas en la escuela?
2. ¿Ha observado dificultades en las habilidades motoras de Anthony e Isaac?
3. ¿De qué manera cree que se podría mejorar la interacción social de estos niños en el aula?
4. ¿Cómo cree que la escuela podría abordar el problema del sedentarismo en estos niños?
5. ¿Qué estrategias usa actualmente para involucrar a niños como Anthony e Isaac en actividades físicas?
6. ¿Ha observado algún progreso en las habilidades motoras de estos niños desde el inicio del año escolar?

### ANEXO 3

ESCUELA DE EDUCACION BASICA

#### FICHA DE OBSERVACIÓN

**Grado:** Primer año de E. G. B

**Estudiante a observar:**

**Investigador:**

**Docente:**

**Fecha:**

**Hora:**

**Objetivo:** Evaluar el nivel de participación y desarrollo de habilidades motoras en niños de cinco años, específicamente en Anthony e Isaac, para la identificación de posibles dificultades relacionadas con el sedentarismo.

#### **Instrucciones:**

Observe con atención las acciones del niño de acuerdo a los indicadores a evaluar durante las actividades físicas. Luego, regístrelos con una X en el casillero correspondiente a la escala valorativa:

**A (Adquirida):** Marque esta opción si el niño demuestra un dominio total y consistente en la ejecución de la habilidad evaluada.

**EP (En Proceso):** Utilice esta opción si el niño muestra avances significativos, pero puede haber áreas que requieran mayor consolidación.

**I (Iniciada):** Seleccione esta opción si el niño está en las etapas iniciales de adquirir la habilidad, pero aún no la domina por completo.

**N/A (No Aplicada):** Marque esta opción si el comportamiento no es aplicable en la situación.

Recuerde mantener la objetividad y veracidad del instrumento de investigación, ya que la única finalidad del mismo es recopilar datos con fines educativos. Su observación contribuirá al análisis detallado de las habilidades motoras y participación en prácticas corporales de los niños, proporcionando información valiosa para la implementación de estrategias educativas.

Nº	INDICADORES A EVALUAR	ESCALA VALORATIVA			
		A	EP	I	N/A
El niño:					
1	Registró una participación frecuente y con entusiasmo al participar en actividades lúdicas.				
2	Demostró habilidades al realizar actividades que requieren coordinación, como atrapar y lanzar objetos.				
3	Se expresó con gestos faciales o corporales que reflejaron emociones durante la participación en las actividades.				
4	Mostró habilidad para interactuar y colaborar con sus compañeros durante las prácticas corporales.				
5	Demostró comprensión y aplicación de reglas en juegos y actividades físicas.				
6	Exploró diferentes formas de participación en prácticas corporales.				
7	Mantuvo la claridad en la percepción de su corporeidad como: conocer y cuidar de su propio cuerpo.				

8	Registró la capacidad para expresar verbalmente sus experiencias durante las actividades físicas.				
---	---	--	--	--	--