



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos Y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE” DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

AUTOR:

Cevallos Cabrera Jorge Luis

DIRECTORA:

MSc. Alicia Cevallos Campaña

Ibarra, 2016

APROBACIÓN DE LA DIRECTORA

En mi calidad de Directora de Trabajo de grado presentada por el señor Jorge Luis Cevallos Cabrera, para la obtención del Título de Licenciado en Educación Física , cuyo título es: **"FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos Y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE" DURANTE EL AÑO 2015"**, ha sido aceptada por lo que autorizo su presentación.

En la ciudad de Ibarra, a los 11 días del mes de diciembre del 2015.



MSc. Alicia Cevallos C.
DIRECTORA DE TESIS

DEDICATORIA

A quienes me dieron la vida y apoyo incondicional en todo momento, proporcionándome ejemplos dignos de superación y entrega, mis padres. Gracias por todo papá, por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí. Gracias a ustedes está cerca mi meta, siempre estuvieron pendientes en todo momento, su confianza fue lo que me impulsó a llegar hasta el final, infinitamente Gracias.

A mi tía, Luisa Cevallos por el apoyo incondicional para culminar mis estudios, además de su infinita bondad, cariño y amor.

Jorge Luis

AGRADECIMIENTO

La fortaleza, fe, salud y esperanza que mi Dios me ha dado para alcanzar este anhelo que se ha vuelto una realidad tangible.

A quienes me apoyaron con positivismo para llegar a la culminación de mis estudios, con fe y trabajo, mis Padres.

A quien orientó y ayudó en todo momento para la elaboración de esta investigación y cuyas aportaciones sirvieron inmensamente para culminar con el mismo MSc. Alicia Cevallos Directora del Trabajo de Grado,

Sus aulas me acogieron, me formé intelectual y físicamente: la Universidad Técnica del Norte, autoridades y docentes quienes facilitaron su orientación con profesionalismo, ética en la fomentación de conocimientos y consolidando mi formación como futuro profesional.

Jorge Luis

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema	2
1.3. Formulación del Problema	3
1.4. Delimitación	4
1.4.1. Unidad de Observación	4
1.4.2. Delimitación Espacial.....	4
1.4.3. Delimitación Temporal	4
1.5. OBJETIVOS.....	4
1.5.1. Objetivo General.....	4
1.5.2 Objetivos Específicos.....	4
1.6. Justificación de la Investigación.....	5
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Fundamentación Teórica	7
2.1.1 Fundamentación Epistemológica	7
2.1.2 Fundamentación Educativo.....	9
2.1.3 Fundamentación Sociológica	11
2.1.4 Fundamentación Psicológica	14

2.1.5	Fundamentación Legal	15
2.2	Actividad Física.....	17
2.2.1	Tipos de Actividad Física	19
2.2.2	Beneficios de la Actividad Física.....	22
2.2.3	Beneficios Orgánicos	24
2.2.4	Beneficios Psicológicos y Afectivos	25
2.2.5	Beneficios Sociales.....	26
2.2.6	Beneficios Ambientales.....	27
2.2.7	Factores Motivacionales	29
2.3	Inactividad Física	30
2.3.1	Causas de la Inactividad Física.....	31
2.3.2	Consecuencias de la Inactividad Física	32
2.3.2.1	Vida Sedentaria	323
2.3.2.2	La Tecnófilia	32
2.3.2.3	La Obesidad	325
2.4	Estado Físico.....	36
2.4.1	El Buen Estado Físico y el Peso Saludable	38
2.4.2	La Actividad y el, Movimiento para un Buen Estado Físico	39
2.4.3	La Condición Física	40
2.4.3.1	Fuerza Muscular	40
2.4.3.2	Velocidad	41
2.4.3.3	Resistencia	40
2.4.3.4	Flexibilidad	40
2.2	Posicionamiento Personal.....	43
2.3	Glosario de Términos.....	44
2.4	Interrogantes de Investigación	46
2.5.	Matriz Categorical.....	48
CAPÍTULO III.....		49
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1	Tipo de Investigación	49
3.2	Método de Investigación	50
3.2.1	Método Inductivo.....	50

3.2.2 Método Deductivo	50
3.2.3 Método Analítico	50
3.2.4 Método Sintético	50
3.3.5 Método Estadístico	51
3.3 Técnicas e Instrumentos	51
3.4 Población	51
3.5 Muestra.....	52
CAPÍTULO IV	53
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	53
4.1 Resultados de la encuesta aplicada a Docentes	53
4.1.1 Análisis de la encuesta realizada a los docentes	54
4.2 Resultados del Test aplicado a los alumnos de sextos y séptimo. ..	61
CAPÍTULO V	64
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
5.1 Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones	64
5.3 Contestación a interrogantes de Investigación.....	65
CAPÍTULO VI	67
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	67
6.1. Título de la Propuesta.....	67
6.2. Presentación.....	67
6.3. Justificación e Importancia.....	68
6.4. Objetivos.....	70
6.4.1. Objetivo General	70
6.4.2. Objetivos Específicos.....	71
6.5. Fundamentación	71
6.5.1. Fundamentación Educativa.....	71
6.5.2. Fundamentación Social	73
6.5.3. Fundamentación Recreativa	74
6.6. Ubicación sectorial y física.....	75

6.7 Desarrollo de Actividades Recreativas.....	78
6.7 Conclusiones	138
6.8 Difusión y Validación de la Propuesta.....	138
6.9 Bibliografía.....	140
Anexos	143
Anexo 1 Árbol de Problemas	144
Anexo 2 Matriz de Coherencia.....	145
Anexo 3 Matriz Categorial.....	147
Anexo 4 Test	148
Anexo 5 Fotos	149

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Matriz Categorical	48
Cuadro 2	Detalle de la población	52
Cuadro 3	Motivación en la clase	54
Cuadro 4	Sedentarismo en los estudiantes	55
Cuadro 5	Falta de actividad física incide en el estado física	56
Cuadro 6	Metodología motivacional para el deporte	57
Cuadro 7	Dialogo a cerca del estado físico de sus hijos	58
Cuadro 8	Factores asociados a la falta de actividad física.....	59
Cuadro 9	Guía didáctica de juegos recreativas	60
Cuadro 10	Prueba de 50m.....	61
Cuadro 11	Abdominales	62
Cuadro 12	Flexiones codo	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Motivación en la clase	54
Gráfico 2	Sedentarismo en los estudiantes	55
Gráfico 3	Falta de actividad física incide en el estado física	56
Gráfico 4	Metodología motivacional para el deporte	57
Gráfico 5	Dialogo a cerca del estado físico de sus hijos	58
Gráfico 6	Factores asociados a la falta de actividad física	59
Gráfico 7	Guía didáctica de juegos recreativas	60
Gráfico 8	Prueba de 50m.....	61
Gráfico 9	Abadominales.....	62
Gráfico 10	Flexiones codo	63

RESUMEN

El presente Trabajo de Grado, es un proyecto factible con investigación de campo que tiene como objetivo determinar los factores asociados a la inactividad física que inciden en el estado físico de los estudiantes de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” durante el año 2015. Está fundamentado pedagógica, deportiva y psicológicamente. El diseño se apoya en una investigación descriptiva para determinar las necesidades y factibilidad de la propuesta. Se considera importante combatir la obesidad, sedentarismo así como propiciar la buena utilización del tiempo libre y la solidaridad entre compañeros, para mejorar la calidad de vida, tomando en cuenta el medio social, económico y educativo. El estudio proporciona conocimientos y estrategias prácticas para ayudar a que los estudiantes logren mejorar su nivel de actividad física y llevar con éxito su vida estudiantil y social, sin olvidar el mejoramiento significativo de su salud para desenvolverse en el entorno, desarrollar métodos y técnicas para obtener mejores resultados en el aprendizaje de nuevas técnicas deportivas que fomenten la actividad física en los estudiantes y buscar solución a los problemas de obesidad tan común en la sociedad actual. Se propició el aprendizaje – significativo basado en la motivación, buscando la formación integral de los alumnos a través de un equipo de trabajo. Posteriormente se examinó e interpreto los resultados llegando a concluir sobre la necesidad de fomentar una cultura de la buena utilización del tiempo libre para disminuir la inactividad física con la aplicación de técnicas lúdicas y de integración. Se plantea una propuesta alterna que busca servir de soporte en la labor que despliega los educadores del área de cultura física y de todos los miembros que conforman esta gloriosa institución.

ABSTRACT

This Degree work is a feasible project with field research that aims to determine the factors associated with physical inactivity affecting the physical state of students in sixth and seventh years of basic education at “Teodoro Gomez de la Torre” School during 2015. It is based on educational, sportive and psychologically field. The design is based on a descriptive research to determine the needs and feasibility of the proposal. It is considered important to fight obesity, sedentary lifestyle and promoting the proper use of leisure time and solidarity among peers, to improve the quality of life, taking into account the social, economic and educational environment. The study provides knowledge and practical strategies to help students to succeed improving their level of physical activity to lead a successful student and social life, not to mention the significant improvement in their health in order to function in the environment, developing methods and techniques to obtain better results in learning new sport techniques to promote physical activity among students and to look for solutions to the problems of obesity which are very common in today society. Significant learning based on motivation was supported, forming a team that collaborates with the integral development of the student. After the analysis and interpretation of the results it leads the conclusion, it is necessary to promote a culture of good use of free time to reduce physical inactivity by applying techniques of integration and recreation. The alternative proposal will support the work displayed by the teacher in the area of Physical Education and all the teachers who works in this prestigious institution.

INTRODUCCIÓN

Identificar los factores asociados con la inactividad física que incide en el estado físico de los niños y niñas de sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, a fin de formular una propuesta como Guía Pedagógica de Juegos Recreativos y de esta manera contribuir a superar las consecuencias negativas que se generan constituyeron los objetivos general y específicos de la presente investigación. El trabajo se estructuró de la siguiente manera:

Capítulo I: Describe los antecedentes, formulación del problema, delimita la acción de la investigación en los campos espacial y temporal, además precisa las unidades de observación, también plantea objetivos tanto generales como específicos y finalmente puntualiza la justificación.

Capítulo II: Formulación del marco teórico. Muestra a la investigación como descriptiva, propositiva y documental que fundamenta conceptualmente cada uno de los aspectos abordados en la investigación los factores epistemológicos, motivacionales, ambientales y educativos; así como define los componentes que se requieren valorar para establecer el estado físico de una persona. .

Capítulo III: Contiene diseño de la investigación realizada, los métodos, estrategias y técnicas utilizadas; así mismo la determinación de la población y la muestra.

Capítulo IV: Detalla el análisis e interpretación de resultados de la encuesta y test aplicados a la población.

Capítulo V: Establece las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI: Diseño de la propuesta, justificación, fundamentación teórica, objetivos general y específicos, ubicación sectorial y física y el desarrollo

de la misma con la formulación de talleres en cada uno de los ámbitos o temas planteados.

ANEXOS: Tablas de encuestas y test, gráficos de resultados porcentuales de encuestas y test, certificaciones, modelos de instrumentos diagnósticos ordenados.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El término que describe la no realización de actividad física de las personas en forma habitual se lo conoce como inactividad física. Dicho nivel cuando es comparado en niños que se encuentran en la etapa escolar muestran niveles alarmantes en la población.

Se podría asociar a la inactividad física con problemas de salud como la obesidad, diabetes, presión alta, e incluso a problemas psicológicos, pero adicionalmente a problemas con la motricidad infantil. Incluso en áreas del conocimiento y aprendizaje habría una incidencia negativa en el campo académico de niños y niñas.

La Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, ubicada en la ciudad de Ibarra en pleno casco urbano, no es la excepción del problema de la inactividad física en los estudiantes de edades escolares, ya que existen varios elementos asociados que influyen en el buen desempeño de las actividades educativas de los estudiantes.

Junto con esta unidad educativa, existen otras instituciones fiscales que muestran una alta incidencia en los indicadores de inactividad física, debiéndose aclarar que éste no es un fenómeno que sucede exclusivamente en el Ecuador, más bien podría afirmarse que se trata de un problema común de la sociedad actual que se está viviendo en los diferentes continentes como son América, Europa, África, Asia y Oceanía.

Actualmente, la inactividad física permanente de las y los niños, objeto de estudio, estaría ocasionando dificultades principalmente en temas de salud, aprendizaje efectivo y la propia relación con el entorno académico, social y familiar; sin embargo, esta situación puede ser superada previo a la investigación correspondiente, análisis de sus resultados y el diseño y aplicación de una propuesta que contribuya a la disminución de este problema, mediante la aplicación de estrategias pedagógicas que faciliten la utilización de numerosas técnicas activas que fomenten un desempeño estudiantil en función de motivaciones, experiencias, habilidades, intereses, necesidades de las y los estudiantes; desarrollando las habilidades de trabajo individual y colaborativo a través de equipos.

1.2 Planteamiento del Problema

El presente trabajo busca determinar los factores que se encuentran vinculados a la inactividad física en los estudiantes que cursan los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra.

Niños y niñas que provienen de diferentes hogares de diversa índole en cuanto a sus condiciones sociales, económicas y culturales, referido esta última a comportamientos y hábitos relacionados con su forma de vida y que de una u otra forma inciden notablemente en la actividad o inactividad física de los mismos; es decir si provienen de hogares que cuentan con una cultura de movilidad permanente los niños tendrán una práctica de esa naturaleza, mientras que aquellos que tienen un hogar de despreocupación por la realización de actividad física su estilo de vida será más sedentaria y pasiva, por tanto su estado físico sufrirá problemas y efectos nocivos para su vida. Varios aspectos forman parte de las causas que generan una serie de complicaciones en el ámbito de la salud, la educación y el estado físico de los niños y niñas, este último estaría enfocado en la poca o nula actividad física y un crecimiento de los

hábitos sedentarios realizados en las casas. Puede decirse también que el inadecuado estado físico de los niños y niñas se debe al aumento del uso de los medios de transporte "pasivos".

El sedentarismo y la insuficiente práctica de actividades físicas durante el tiempo de ocio inciden directamente en el estado físico de niños y niñas, por tanto sus consecuencias serán la obesidad, distracción, debilidad física, bajo rendimiento académico y disfunción en las relaciones con el entorno social y educativo; adicionalmente consecuencias en el ámbito de la salud.

Esta situación afecta principalmente al estudiante pero también se refleja en el entorno familiar y escolar puesto que en el primer caso, la familia asume de manera directa las consecuencias, mientras que los docentes encuentran estudiantes poco activos y menos motivados para intervenir en los procesos de enseñanza aprendizaje con pobres resultados.

La inactividad física incide directamente en las actividades que los educandos desarrollan durante las horas clase, pues si bien el aprendizaje es cognitivo el estado físico de un niño o niña permite o limita la concentración en clase y por ende el maestro o maestra tendrá mayor o menor capacidad de transferir conocimientos y motivar a sus alumnos para la inclusión en los procesos educativos preparándoles para un mejor rendimiento académico y una condición física saludable e inmejorable para su desarrollo integral.

1.3. Formulación del Problema

¿Cuáles serían los factores asociados a la inactividad física de los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014- 2015?

1.4. Delimitación

1.4.1. Unidad de Observación

La investigación se realizó a las y los docentes y estudiantes de los sextos y séptimo años de educación básica de la institución.

1.4.2. Delimitación Espacial

Instalaciones de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra”.

1.4.3. Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el transcurso del año lectivo 2014- 2015.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Investigar los factores asociados a la inactividad física y su incidencia en su estado físico en los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” durante el año lectivo 2014- 2015.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estado físico de los escolares de los sextos y séptimo años mediante la aplicación de un test de evaluación.

- Identificar los factores asociados a la inactividad física de los escolares de los sextos y séptimo.
- Diseñar una propuesta alternativa con estrategias pedagógicas para el desarrollo de actividades físicas que permitan mejorar el estado físico de los escolares de sextos y séptimo años.

1.6. Justificación de la Investigación

La investigación recaba y analiza información importante sobre las posibles causas que influyen en cada estudiante para la no realización de actividad física, con el propósito de proponer estrategias encaminadas a mejorar el estado físico de los niños y niñas posibilitando crear nuevos hábitos en la ejecución de sus actividades que realizan en la vida diaria.

Es necesario implementar estrategias desde lo pedagógico donde se concencie el valor de la actividad física en los infantes; hay que considerar que el deporte desarrolla destrezas y capacidades físicas e intelectuales, afianza el compañerismo y participación individual y grupal, fomenta la práctica de valores y respeto mutuo para considerarse dentro y fuera de la institución de la que forman parte.

Constituye de utilidad técnica contar con un instrumento factible aplicable a la entidad educativa y propiciar su uso en toda la institución, ya que propone metodologías pedagógicas utilizadas en todos los niveles educativos en el ámbito de la educación física.

Los principales beneficiarios de la propuesta de investigación son los niños y niñas quienes mejorarán el rendimiento, la capacidad de atención y concentración escolar; los docentes tendrán mayor facilidad para el proceso de enseñanza y las familias en su conjunto ya que la población

objeto de la investigación tendrán condiciones de relación con el entorno social muy saludables.

La investigación es factible porque se cuenta con la colaboración de autoridades y docentes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” para implementar cambios en las actividades de aula a fin de que los estudiantes modifiquen sus hábitos, encuentren la motivación necesaria para la práctica diaria de actividades físicas que contribuyen a su desarrollo de forma integral.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Fundamentación Epistemológica

La Educación Física tiene sus propias características especiales, que se convierten en una ventaja para el docente, ya que cuenta con la predisposición de los estudiantes para aprender, colaborar y participar en las clases, facilitando el proceso de enseñanza. Los docentes deben aprovechar esta situación para motivar a los niños y niñas a la práctica de actividad física, y lo más importante que socialicen entre compañeros experiencias, anécdotas, vivencias; que solo el deporte y la actividad física proporcionan; sin embargo precisa esclarecer la conceptualización epistemológica que varios autores establecen en relación a la Educación Física.

Se ha recurrido a distintos paradigmas para construir un perfil convincente de la asignatura de Educación Física. Si en 1883 se apelaba a la Higiene, en el año 2007, algunos se empeñan en identificarla básicamente con la Salud. Dos conceptos que, cuando se analizan, puede comprobarse que, utilizando una terminología diferente, incluyen exactamente los mismos contenidos (la alimentación, el aseo, la aireación, el vestido y el ejercicio corporal) como fórmula eficaz para prevenir una noción de enfermedad que, en el siglo XIX, era de carácter exclusivamente orgánico y que, en el s. XXI, en Educación Física, pese a las innumerables declaraciones retóricas con que suelen iniciarse todas las disertaciones sobre este tema, sigue

considerándose desde esa misma limitada naturaleza física. (Pastor, 2007, pág. 4)

Visto así se podría afirmar que precisamente la Educación Física está relacionada con temas de salud e higiene; sin embargo, otros autores establecen otras valoraciones adicionales al respecto.

En la Educación a través del movimiento, se utiliza el movimiento para la formación en valores, la socialización en general, la adquisición de competencias sociales, el control de los impulsos agresivos, y ello induce a darle una finalidad al movimiento en el ámbito escolar. Con la Educación para el movimiento, se trata de promover el gusto y la disposición favorable por la práctica regular de la actividad física con la intención de mejorar la salud, ya que la educación para el movimiento genera procesos adaptativos orgánicos que ayudan a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades (Herrero, 2011, pág. 74).

Si bien Herrera afirma que también la educación física se orienta a desarrollar ámbitos de la salud, también asevera que la educación a través del movimiento, se utiliza para la formación en valores, la socialización en general, la adquisición de competencias sociales, el control de los impulsos agresivos, entre otros aspectos que forman el comportamiento humano. En todo caso lo importante es que los dos autores hacen referencia a aspectos trascendentes de la epistemología de la educación física y su orientación.

También mirar el tema desde el ámbito curricular.

Elaborar un currículo para formar profesores de Educación Física, requiere una reflexión sobre la educación, cómo conservar lo mejor del pasado y mejorar el futuro simultáneamente, el equilibrio para la transmisión de una cultura para “formar”; la comprensión de la problemática educativa en relación con los cambios sociales, económicos, culturales, y una visión histórica de esa misma problemática; considerar el problema del maestro, del alumno, del

ambiente, de los medios tecnológicos y de los distintos campos de la cultura; obliga a ver qué representa la escuela para los jóvenes y los niños en relación con las otras ofertas culturales de que disponen y a reflexionar sobre ellas e interpretar los modos de vida, los usos y costumbres de las nuevas generaciones (Crisorio, 2008, pág. 21).

Es importante conservar lo mejor de la metodología del profesor de Educación Física del pasado, tomar las mejores ideas, experiencias, planteamientos, etc., y mejorarlas con la ayuda de la tecnología y todos los medios que facilitan la educación, para beneficio del estudiante y explotar los conocimientos impartidos por el profesor, aclarar inquietudes, dudas por parte de los estudiantes, conocer los beneficios de la actividad física a corto, mediano y largo plazo.

2.1.2 Fundamentación Educativo

La actualización y fortalecimiento del currículo resignifica el área. Por esta razón, la Educación Física es una disciplina trascendente para la educación y formación integral del ser humano; así lo menciona la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: *“Educación Física: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas”* (Benítez, 2010, pág. 57)

Por tanto, se evidencia que la Cultura Física es importante en la Educación General ya que permite a los estudiantes el desarrollo de destrezas cognitivas, motoras y afectivas, facilita expresar su espontaneidad, fomenta la creatividad y, sobre todo conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás.

A través de la Educación Física, los estudiantes generan nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades técnico

pedagógicas en lo recreativo y deportivo; aprenden a desenvolverse como seres que buscan nuevas alternativas aplicables, en un futuro, en su vida y que no se encuentran con facilidad en otros ámbitos del conocimiento.

Es por eso que en las instituciones educativas a la Educación Física se la debe estructurar como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización con sus pares o compañeros, y a fin de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. (Delgado & Tercedor, 2002, pág. 146)

Por otra parte; la actividad deportiva dentro de la escuela ha de estar dotada de un carácter inequívocamente educativo.

La práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo (Sánchez, 2000, pág. 43).

Es fundamental que en todas las instituciones públicas y privadas del país, se impartan clases de Educación Física, con el propósito de ayudar al desarrollo no solo físico, sino intelectual, cultural, actitudinal del niño y niña; en la actualidad la materia de Educación Física pretende ayudar al estudiante a mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades producto del sedentarismo y la obesidad. Y lo más importante la inclusión de todos y todas sin discriminación de raza o etnia.

La educación es propia del hombre, ya que es el único ser razonable que entiende y es elemento esencial de superación, inserta a la sociedad

a personas con criterio formado, crítico y emprendedor para un futuro productivo

2.1.3 Fundamentación Sociológica

Antes de la fundamentación se requiere comprender una aproximación sistémica de lo que constituye la teoría socio crítica en educación:

Se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter auto reflexivo; considera que el conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos, pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano y consigue mediante la capacitación de los sujetos para la participación y transformación social. Utiliza auto reflexión y el conocimiento interno y personalizado para que cada quien tome conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo. Para ello se propone la crítica ideológica y la aplicación de procedimientos de psicoanálisis que posibiliten la comprensión de la situación de cada individuo, descubriendo sus intereses a través de la crítica. El conocimiento se desarrolla mediante un proceso de construcción y reconstrucción sucesiva de la teoría y la práctica. (Alvarado, 2000, pág. 190).

Siendo así corresponde de una u otra forma a las entidades de estado el desarrollo de una serie de propuestas y análisis tendientes a obtener argumentos que permitan comprender el tema en función de la construcción y la necesidad de cambiar las conductas, comportamientos y acciones relativos a la actividad física de las personas. En ese plano es que interviene UNESCO en el contexto de la Educación Física y la calidad de vida de las personas.

Las Naciones Unidas a través de la UNESCO ha formulado un documento supremamente importante sobre la Educación Física de calidad en la que refleja el concepto de lo social de la aplicación de esta

ciencia o disciplina en la vida cotidiana de los seres humanos y por ende su impacto que las relaciones sociales de una sociedad genera, tal como lo manifiesta textualmente enseguida:

La UNESCO en su Suplemento de Educación Física 2015 dice:

La educación de la ciudadanía mundial reconoce la importancia que tiene el pensamiento crítico, creativo e innovador, la solución de problemas y la adopción de decisiones, así como otras aptitudes no cognitivas como la empatía, la apertura a experiencias y otras perspectivas, las aptitudes interpersonales/comunicativas y la capacidad de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos y orígenes. A través de la competición y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo. Además, el alumno entiende cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas así como asumir la responsabilidad de su comportamiento. Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la EFC les expone a valores claros y coherentes y refuerza el comportamiento pro social a través de la participación y el rendimiento. (UNESCO, 2015)

Algunos estudios más recientes han revelado también la conexión entre jóvenes físicamente activos y sus logros académicos. Si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes.

Para muchos niños, especialmente los procedentes de entornos menos favorecidos, la educación física representa las únicas sesiones regulares de actividad física. Por lo tanto, es especialmente importante que los

niños obtengan su derecho a recibir una educación física de calidad dentro de los currículos escolares

Definitivamente, la actividad física en la educación aporta a que el alumno entienda cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas, así como asumir la responsabilidad de su comportamiento, a proponerse metas y a soportar derrotas, a superar problemas y dificultades en la vida cotidiana ya que su estado físico se reproducirá en su estado emocional de forma negativa o positiva.

Importancia de la actividad física como estilo de vida saludable en una cultura física consumista. En este sentido, un análisis de la realidad social de la práctica físico-deportiva, debería llevar al docente y al alumnado a tomar medidas de seguridad ante diferentes prácticas nocivas, que además eliminaran el riesgo (prevención) de problemas de salud, o pérdida de la calidad de vida. (Delgado & Tercedor, 2002, pág. 114)

Es importante la actividad física, como sinónimo de estilo de vida saludable, el compañerismo, la amistad y la unión; que el docente debe incluir estos valores en cada una de sus clases, para que el estudiante no tenga problemas al momento de socializar con otras personas. Fomentar la sana rivalidad y el juego limpio entre compañeros al momento de realizar alguna actividad o competir en alguna disciplina deportiva.

La esfera socio-cultural: la Educación Física como medio de socialización del individuo en su propio contexto cultural. Mediante la intervención educativa en la conducta motriz se puede incidir en diversos aspectos del desarrollo del individuo, tanto de manera individual, como social, alejándose de visiones reduccionistas y parceladoras de la Educación Física (Ríos, 2003, pág. 88)

Efectivamente la Educación Física puede incidir en el comportamiento de los individuos en su relación social.

Ya no es el movimiento, ni la técnica, ni la habilidad, ni el rendimiento, ni el gesto estandarizado, ni el esfuerzo desmedido, ni la versatilidad motriz el objeto de la Educación Física, sino la persona objeto de educación, y en especial, el proceso singular de evolución que se sigue de modo personalizado. (Lagardera & y Martínez Moralez, 2008, pág. 38).

La Educación Física como medio de socialización, y mediante la intervención educativa, aspira a un desarrollo físico óptimo del estudiante, sin importar su rendimiento, técnica o habilidad, tanto individual como grupal, alejando a la niñez de malos hábitos y costumbres, vicios prematuros que marcan al individuo de por vida.

2.1.4 Fundamentación Psicológica

La falta de actividad física desencadena una serie de patologías que cada vez toman más fuerza en los niños si no se sabe guiarlos y orientarlos hacia un futuro lleno de vida y salud. La pérdida de autoestima es tal vez uno de los factores más importantes para que los niños y niñas no realicen actividad física, ya que no se sienten seguros de poder realizar algún tipo de actividad, sea recreativa o deportiva.

Pérdida de autoestima, a causa de la obesidad se puede caer en esta patología, que cada vez va en aumento, llegando a veces hasta un cuadro de depresión; algunas personas tratan de compensar dicha situación usando la comida como un aliciente para su problema, lo que agudiza más el problema, creando un círculo vicioso (Macías, 2001, pág. 18)

El estado emocional de las personas depende de cierto modo del grado de actividad física que desarrolla, entre más actividad física realice una persona más será el relajamiento mental o psicológico que tenga.

El papel del deporte en el crecimiento y desarrollo moral de los niños y niñas, y el papel que la psicología del deporte juega en el mismo. Plantea a los entrenadores y

monitores que su trabajo no puede centrarse exclusivamente en la enseñanza de técnica y táctica deportiva, sino que están implicados en el desarrollo integral de sus deportistas. Hace una revisión exhaustiva, con un lenguaje sencillo de los fundamentos básicos en el desarrollo del individuo y el papel de la práctica deportiva en las distintas fases del mismo, teniendo en cuenta los procesos individuales y sociales (Guillén, 2007, págs. 327 -328).

El papel fundamental del deporte, es ayudar al crecimiento físico y moral del ser humano; el papel fundamental de la psicología del deporte es el mismo, pues plantea a los docentes y entrenadores un trabajo que no solo se base en la técnica y táctica deportiva.

Sino que los implicados desarrollen la parte integral del niño, con un lenguaje sencillo que entiendan los fundamentos básicos de cualquier actividad deportiva o recreacional.

2.1.5 Fundamentación Legal

Las normas leyes y disposiciones legales forman parte de la viabilidad de la enseñanza o desarrollo de la cultura física como componente fundamental de la formación integral de los individuos.

La Constitución del Ecuador en la sección sexta, Cultura física y tiempo libre, en el artículo 381 manifiesta: El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad (Asamblea constituyente, 2008).

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010, en la décimo octava disposición general:

Deporte: El deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud y afán competitivo de comprobación o desafío, tiene disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales e internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales; y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación. **Educación física:** Disciplina basada en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Persigue formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas. **Recreación:** Actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una terapia para el cuerpo y la mente, busca equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida (Asamblea Nacional Legislativa, 2010).

La ley de Educación Física ya dispone entonces de algunas normas y principios fundamentales para la enseñanza de la Educación Física y el desarrollo de actividades recreativas.

Por otro lado, la UNESCO en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte aprobada en 1978 manifiesta:

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte debe garantizarse dentro del marco del sistema educativo y en el de los demás aspectos de la vida social.“ Cada cual debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, mejorar su condición física y alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, los niños de edad preescolar, personas de edad y deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de la personalidad gracias a programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades (UNESCO, 2015)

2.2 Actividad Física

Es necesario revisar lo que señalan algunos autores y cómo definir algunos términos para establecer con claridad su significado preciso a efectos de entender la temática tratada en el presente trabajo.

Varios autores establecen conceptos que a su juicio corresponden a definir lo que es la actividad física, uno de ellos Aznar 2012, manifiesta:

Actividad física: se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico. Ejercicio físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. Condición física: es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness (Aznar, 2012, pág. 28).

Cada aspecto tiene su propia definición como lo que es la actividad física, la educación física y la condición física, si bien se relacionan entre sí, pero cada una tiene sus propias particularidades.

Así también otros autores señalan:

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños. Estos bajos niveles de práctica

de actividad física conllevan el sedentarismo de buena parte de la población. En su definición clásica, la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo (Escalante, 2011, pág. 29).

El sedentarismo infantil se va haciendo más pronunciado en estos últimos tiempos por más que los infantes realicen movimientos, pero estos no corresponden a sistemas organizados de actividades sincronizadas que logren alcanzar objetivos en el estado físico de los niños.

La calidad de vida es un concepto multidimensional que combina aspiraciones personales y sociales, por lo que se trata de un marco apropiado para comprender el papel que puede desempeñar la promoción de la actividad físico-deportiva en la inclusión social. Si bien la actividad física tiene un alcance limitado para hacer frente a las desigualdades estructurales que están en la esencia de la exclusión social, la responsabilidad profesional obliga a contribuir en lo posible a la promoción de la actividad físico-deportiva en los colectivos socialmente desfavorecidos (Pérez, 2012, pág. 87).

Se puede denominar actividad física a todo movimiento corporal que utilice energía, de tal forma que a través del movimiento en general, pueden tener fines de carácter educativo, deportivo, recreativo, terapéutico, utilitarios, entre otros.

La OMS considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas".

Se trata de un concepto sumamente amplio que se refiere a cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor, gracias a la contracción de la musculatura y que supone consumo de energía. Cuando la actividad se estructura y sistematiza con el objetivo de mejorar alguna de las funciones orgánicas le denominamos ejercicio, y cuando se somete a una serie

de reglas preestablecidas entraríamos en el mundo del juego o del deporte. Habitualmente se utilizan como sinónimos (Ross, 2008, pág. 20)

Las actividades físicas que reciben los niños y niñas pueden convertirse en un medio socioeducativo importante donde voluntariamente los interesados forman parte de un grupo donde el deporte es el factor común. *“La actividad física es un movimiento corporal cuyo origen es por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se genera un determinado consumo de energía”.* (Becerro M. , 2012, pág. 54).

Todo movimiento corporal se considera actividad física, sobre todo aquellos que hacen que los músculos trabajen y necesiten más energía que mantenerse en una postura de reposo, produciendo resultados positivos en varias partes del cuerpo, con mayor razón en niños, ya que están en proceso de desarrollo; realizando caminatas, corriendo, bailando y realizando quehaceres en las huertas familiares o jardines, por mencionar unos pocos ejemplos de la actividad física. En conclusión, se puede decir que la actividad física es parte de un estilo de vida más saludable, con beneficios incalculables para el corazón y los pulmones.

2.2.1 Tipos de Actividad Física

Para la Educación Física no todo movimiento constituye actividad física, el traslado de un lugar a otro por pequeños tiempos, el levantarse o sentarse por un instante si bien son movimientos e implican actividad física, en realidad no son actividad física.

Wilmore, J. (2006), señala:

Están agrupados generalmente en tres tipos dependiendo el efecto que causan en el cuerpo humano: Los ejercicios aeróbicos, como el ciclismo, caminar, correr, salir de excursión, y jugar al tenis, aumentan la resistencia cardiovascular. Los ejercicios

anaeróbicos, como hacer pesas, aumentan la fuerza del músculo a corto plazo. Los ejercicios de flexibilidad, como el estiramiento, mejora la capacidad de movimiento de los músculos y de las articulaciones. Los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos son los que más se realizan, por eso aquí mostramos sus características: Ejercicios aeróbicos El ejercicio aeróbico (o el ejercicio cardiovascular, un término atribuido a esta clase de ejercicio debido a sus ventajas sobre la salud cardiovascular) se refiere al ejercicio que implica o mejora el consumo de oxígeno por el organismo. (Wilmore, 2006, pág. 43).

El término aeróbico significa con el oxígeno”, y se refiere al empleo de oxígeno en el metabolismo del cuerpo en el proceso de generación de energía. Muchos tipos de ejercicios son aeróbicos, y por lo general son realizados a una intensidad moderada durante amplios periodos de tiempo.

Ejercicio anaeróbico El ejercicio anaeróbico es el tipo de ejercicio que mejora la potencia y aumenta la masa muscular. Los músculos entrenados con ejercicios anaeróbicos se desarrollan de manera diferente, funcionan mejor en los ejercicios de corta duración y de alta intensidad, que duran hasta aproximadamente 2 minutos. . La forma más común de ejercicio anaeróbico es el ejercicio en el que se ejerce fuerza.

El ejercicio de fuerza consiste en utilizar la resistencia a la contracción muscular para obtener la fuerza, la resistencia anaeróbica y el tamaño de los músculos. Hay muchos métodos diferentes de entrenamiento de fuerza, siendo los más comunes el ejercicio de resistencia y el ejercicio con peso. Estos dos tipos de ejercicio usan la gravedad (por cúmulos de peso, platos o pesas) o máquinas que resisten la contracción del músculo. Otros autores en lo sustancial coinciden con lo descrito en los párrafos anteriores e incorporan nuevos elementos relacionados con los tipos de actividad

física, cabe señalar que la mayoría de las investigaciones o estudios relacionados con la actividad física provienen de expertos en salud.

Medina, E., en su libro “Actividad física y salud integral” manifiesta:

Podemos distinguir dos tipos de resistencia:

Resistencia aeróbica.

Resistencia anaeróbica.

Resistencia Aeróbica

Cualquier actividad que aumente el ritmo cardiaco y la circulación sanguínea, puede denominarse ejercicio aeróbico (en presencia de oxígeno).

El ejercicio aeróbico produce numerosos efectos beneficiosos sobre el organismo entre ellos.

Aumento de la capacidad pulmonar y mejora de la economía respiratoria.

Corazón más desarrollado y fortalecido y descenso del número de latidos y respiraciones por minuto.

Mayor resistencia física general.

Facilita la recuperación en los entrenamientos.

Resistencia Anaeróbica.

Cuando realizamos esfuerzos de intensidad máxima o sub máxima, que solo pueden ser mantenidos durante breves intervalos.

Este tipo de resistencia que interesa desarrollar en aquellas actividades y deportes donde la potencia y la velocidad juegan un papel importante (Medina, 2010, pág.

25)

Por tanto, Resistencia Aeróbica es cualquier actividad que realiza el individuo, sea esta deportiva, recreativa; con presencia de oxígeno, este tipo de actividad tiene numerosos beneficios, entre los más importantes, el aumento de la capacidad muscular, un corazón más desarrollado, mayor resistencia y una óptima recuperación después de determinado entrenamiento.

Resistencia Anaeróbica es cualquier tipo de actividad física que requiera de esfuerzo de intensidad máxima que solo se puede mantener por breves intervalos. Este tipo de ejercicios se desarrollan en deportes donde la potencia y velocidad es primordial. Este tipo de actividad anaeróbica, se desarrolla de mejor manera en edades que oscilen los 16

años, por lo que no es recomendado este tipo de ejercicios en niños y niñas de edades menores; ya que exige al máximo al niño produciendo daños físicos irreparables. Así también, se incluye en el presente análisis conceptos fundamentales requeridos para comprender de mejor manera la temática.

García, M., expone:

Este tema aborda conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física:

Ejercicio Físico: término específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.

Educación Física: atiende a procurar la mejora de las capacidades del ser humano con especial atención a su salud y a la mejora de su calidad y

Esperanza de vida. La educación física, entendida como una pedagogía de las conductas motrices, es una práctica de intervención que influye en las conductas motrices de los participantes en función de unas normas educativas implícitas o explícitas.

Deporte: todas las formas de actividades que, a través de una participación organizada o no, tienen como objetivo la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles (García, 2011, pág. 132),

2.2.2 Beneficios de la Actividad Física

Actividad física, educación física o deporte, como fuese conocida en la sociedad su práctica permanente genera varios beneficios en diferentes aspectos dentro de la población.

Ramírez, M., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2012)., establecen:

Beneficios físicos y psicológicos de la actividad física:

Desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, habilidades,

destrezas y tareas motrices; la coordinación y el equilibrio; y la expresión corporal. Los beneficios a nivel físico son los siguientes: En el aparato motor: Sobre el tejido óseo estimula la fabricación de osteoblastos, que son las células que estimulan la formación de los huesos. Sobre las articulaciones, mejora la movilidad y elasticidad de los ligamentos articulares. Sobre el tejido muscular, un incremento de la capilarización que a su vez produce un aumento del flujo sanguíneo y un desarrollo de los capilares de los músculos estimulados. En el aparato respiratorio, aumento de la eficacia de la musculatura respiratoria. Aumento de la capacidad muscular. En el sistema cardiovascular, aumento de la cavidad cardíaca y fortalecimiento de la cavidad del corazón. Disminución de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial. (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004, pág. 67)

En el sistema nervioso, mejora la transmisión de impulsos nerviosos, mejora la reacción ante los impulsos que se presentan, mayor coordinación neuromuscular, mejora el sistema nervioso vegetativo, estimula la secreción de hormonas, mejora la capacidad de destrucción de desechos producto del metabolismo.

A nivel psicológico aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental. Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad

La práctica de actividad física no solo beneficia la salud del individuo, va mucho más allá, mejorando la parte psicológica de la persona, disminuye los niveles de depresión haciendo que practiquen cualquier tipo de actividad para que se sientan bien, con una autoestima alta, alegre y llena de energía. También disminuye los niveles de ansiedad, relajando la mente, y reduciendo cuadros de nerviosismo que podrían afectar el

rendimiento académico del niño. En general, beneficios que brinda la actividad física pueden ser observados en los aspectos a continuación mencionados:

2.2.3 Beneficios Orgánicos

Existe incidencia del ejercicio permanente o actividad física en el ámbito corporal orgánico.

Benítez, J. (2010). Manifiesta:

Sistema Cardiovascular: Aumenta la masa muscular del corazón y la cavidad cardiaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico. Aumenta el número de glóbulos rojos (los hematíes pueden pasar de 4,5-5 millones en no entrenados a 6 millones en deportistas), así como la hemoglobina y el valor hematocrito, lo que favorece una mayor cantidad de transporte por la sangre. Mayor captación de oxígeno, y un menor riesgo de infarto de miocardio o ángor pectoris. Mayor eliminación de los productos de desecho, por una mejora del retorno venoso, evitando, de esta manera, la congestión sanguínea y el deterioro de las válvulas venosas, que dan lugar a flebopatías. Disminuyen las resistencias periféricas (menor rigidez y más elasticidad vascular), lo que favorece una regulación de la tensión arterial, y una menor tendencia a la formación de trombos. Mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos. Mejora la circulación periférica, lo que provoca beneficios de oxigenación, que puede evitar el deterioro de células de la piel. Sistema Respiratorio: Mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios y aumento de la capacidad vital.”. (Benítez, 2010)

Todo ello puede mejorar la oxigenación. Mayor economía en la ventilación, ya que es menor la cantidad de oxígeno que se queda en el espacio muerto de las vías respiratorias, propia de la respiración jadeante. Mejora en la difusión del oxígeno de los alvéolos a los capilares, ya que aumenta la superficie de contacto y su permeabilidad, provocando un

mejor trabajo respiratorio, con menos gasto energético. Mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio "intenso" presentan las personas no entrenadas. Sistema Metabólico: Mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (beneficioso para la diabetes). Es indudable que la práctica de cualquier actividad, sea esta física, recreativa, motivacional, terapéutica, trae numerosos beneficios en un futuro para la persona que lo practique, lo va a fortalecer físicamente, dándole un aceptable nivel físico, óptimo para desempeñarse en cualquier tipo de deporte o actividad que éste lo requiera.

2.2.4 Beneficios Psicológicos y Afectivos

Un efecto de la actividad física se puede observar como una sensación de bienestar psíquico y una percepción de la vida de forma positiva, lo que tiene una repercusión positiva en el área somática. Esto permite tener un mayor dominio del cuerpo, brinda seguridad y confianza en los quehaceres diarios del individuo.

En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004, pág. 45).

Estudios han comprobado que por un lado, las personas que realizan actividades físicas a diario, pueden responder positivamente a problemas de angustia, depresión, miedos y otros altibajos emocionales; por lo tanto,

logran sobresalir del aburrimiento, las ansias y los sentimientos de odio, así como de agotamiento mental. Por otro lado, fortalece la imagen del cuerpo dando una autoestima lo suficientemente elevada como para superar posibles problemas, ya que el deporte brinda una sensación de realización, independencia y control de vida

La no realización de deportes y actividades físicas por parte de los niños y niñas puede generar sentimientos negativos como ira, miedo y agresión; pero en el caso de realizar dicha actividad le brinda al estudiante ciertas herramientas que le permiten controlar sus emociones.

Las perturbaciones emocionales en ocasiones precipitan la sobrealimentación y acompañan a la obesidad. En individuos obesos se han observado casi todos los tipos de trastornos psicológicos, incluidos la ansiedad, la culpa, la frustración, la depresión y los sentimientos de rechazo y vulnerabilidad. Sin embargo, no se ha atribuido a la obesidad ninguna personalidad o trastorno psiquiátrico característico (Benítez, 2010)

Como conclusión, se puede decir que el deporte es una forma de vivir saludablemente, generando las herramientas emocionales para afrontar las emociones negativas de la mejor manera, permitiendo convivir con la sociedad con el gusto que tiene un niño al hacer actividades físicas

2.2.5 Beneficios Sociales

El deporte brinda a las personas que lo realizan la energía, el vigor y la fuerza necesaria para realizar sus obligaciones y tareas del diario vivir, sobre todo en el ámbito social que los rodea.

Las actividades de competencia en grupo permiten tener un aprendizaje como equipo, observando las reglas y teniendo respeto por sus oponentes, subordinando los triunfos y recompensas individuales por el triunfo colectivo.

La alarma social saltó pronto ante estas conductas y se vio que las dietas por sí mismas no conseguían los efectos deseados. Al tiempo en esta sociedad del ocio los deportes espectáculo toman un gran auge, convirtiéndose de la mano de las comunicaciones en el auténtico fenómeno social de la segunda mitad del siglo. De la imitación de los nuevos ídolos, de un nivel cultural más elevado, del tiempo libre y de ese culto al cuerpo surge la práctica de la actividad física como elemento que permite obtener ese cuerpo ideal al tiempo que aporta unos beneficios personales tanto en el aspecto físico como en el psíquico y social (Bustamante, 2010)

Las personas que hacen deportes de forma organizada se las puede considerar como optimistas, que les gusta luchar por la consecución de sus metas, mostrando valores como el respeto, la honradez y el sentido de responsabilidad.

Participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo (Ramírez W. , 2004, pág. 72).

El Deporte, además de beneficiar a la salud, tiene un papel sumamente importante en el proceso social, de relación con los demás, abre las puertas para socializar en el entorno en que se desenvuelva el niño, el Deporte tiene la facilidad de expresar los sentimientos encontrados sin margen a la frustración.

2.2.6 Beneficios Ambientales

Ambiente o entorno es todo lugar en donde las personas expenden su tiempo, siendo estos la casa, el barrio o colegio., se puede además incluir aspectos como el diseño urbano, densidad de población y niveles de tráfico, las distancias y la configuración del espacio físico en donde se

desarrollan las actividades físicas, así como la seguridad integral y las condiciones climáticas que lo rodean.

Uno de los factores ambientales que influye es la población, ya que si vive en un entorno consumista y mal alimentado, se terminaría por llevar el mismo estilo de vida de las personas que forman parte de su entorno.

Las poblaciones de prácticamente todas las latitudes, particularmente los niños, son blanco de la publicidad de alimentos de riesgo para la salud, con el fin de que el consumo de estos productos y servicios se convierta en un hábito y después en un estilo de vida. El consumo desmedido de productos comestibles los llevará a ingerir más alimento del que necesitan además de que se ha adquirido un estilo de vida cada vez más sedentario. Por otra parte, las redes sociales (familiares, amigos, vecinos, hermanos) ejercen una influencia muy grande en el desenlace benéfico o de riesgo sobre los fenómenos de salud (Klunder, 2011, pág. 65).

El mal uso de redes sociales, el marketing de alimentos ricos en grasa y azúcar, hace que crezca en gran medida el sedentarismo, poniendo en riesgo la vida de los niños y niñas, que a corto plazo puede pasar inadvertido, pero a largo plazo se presentan graves consecuencias de salud.

Últimamente, se ha observado un amplio interés de investigadores por determinar la relación entre los factores ambientales o del entorno y la actividad física, en el campo que se denomina perspectiva ecológica.

Esta teoría supone la interacción de las personas con el medioambiente, se debe destacar que existen pocos conocimientos de como las características ambientales intervienen en la actividad deportiva de los niños y adolescentes, y mucho menos de la influencia del entorno físico familiar (disponibilidad de zonas verdes o jardines, aparatos tecnológicos en el hogar, etc.), o del entorno social sobre la actividad de niños y adolescentes.

2.2.7 Factores Motivacionales

Existe una variada lista de factores, sobre todo de forma motivacional que afectan en el desarrollo de actividades físicas o deportes de un niño, sin que se tenga que caer en la inactividad física. El entorno en el cual se desarrolla y las actividades sociales influyen frecuentemente en la forma de vida, las condiciones geográficas, tradiciones y factores climáticos pueden afectar la realización de deporte.

La distribución de espacios en el lugar de residencia también puede ser un factor importante, debido a la disposición de patios o áreas de juegos que se encuentren cerca, los parques, polideportivos o lugares similares que posean todas las facilidades para la realización de actividades deportivas.

Características personales: todo individuo posee sus propias características físicas y psíquicas, se debe seleccionar el tipo de actividad física que se encuentre acorde a la constitución y desarrollo de esa persona. Otro factor importante que se debe destacar son las condiciones de salud de cada persona, siendo el caso de personas discapacitadas que necesitan de mayor apoyo, comprensión y afecto.

Los modelos a seguir por parte de los niños parten del entorno familiar en el cual es criado, ellos adquieren las costumbres y actos allí ejecutados. Por ello en la realización de actividad física familiar se transmite un estilo de vida al pequeño, que será fructífero para su salud física actual y futura.

Los profesores también influyen igual de importancia que los padres de familia, ya que pasan el 50% del día con los estudiantes, son los motivadores, incentivan y guían hacia un buen estilo de vida, si al contrario hacen que el deporte sea un instrumento de castigo, el niño o niña no tomará gusto por hacer un mínimo esfuerzo por siquiera moverse.

Los padres pueden ser una causa del abandono de la práctica de la actividad deportiva. A pesar de que el porcentaje en el cuestionario ha sido bajo, en los grupos de discusión ha sido un tema recurrente por parte de los estudiantes, sobre todo en el sexo femenino (Moreno, 2008, págs. 511-512)

Si se le motiva al niño a poner a un lado el excesivo uso de artefactos tecnológicos podrán incrementar el interés por la realización de las actividades físicas, por eso es importante que tanto los padres de familia como educadores no desmotiven al educando con actitudes que destaquen preferencias por ganar que por jugar, tomando en cuenta como factor la imposición de actividades repetitivas, etc. lo que podría conducirle al aburrimiento continuo y por ende a no progresar ni potenciar sus habilidades. Lo más importante es que disfrute los momentos de actividad física familiares, tener el apoyo de familiares que lo apoyen, con la sensación de realizar deporte como una decisión personal y no de obligación, divertirse con niños de su edad y experimentar actividades nuevas.

2.3 Inactividad Física

La inactividad física se encuentra difundida por muchos países, teniendo una repercusión considerable en la salud en sus habitantes a nivel mundial, incrementando los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer y por consiguiente algunos factores de riesgo, como hipertensión o sobrepeso.

Resulta difícil la motivación de los niños con sobrepeso u obesos para participar en ejercicio regular por diversas razones físicas. Sociales y psicológicas. Los niños obesos, a menudo, poseen una falta de confianza en sus capacidades físicas. Se consideran con menor competitividad, coordinación. Flexibilidad y resistencia, sin embargo, no se consideran menos sanos, ni menos fuertes, ni menos activos (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004, pág. 56).

En forma general hace referencia a toda situación caracterizada por la falta de acción o de actividad, se lo considera como el cuarto factor de mortalidad a nivel mundial, esto puede ocurrir por la falta de tiempo libre (como en ocio y descanso), puede ser por disponer del tiempo libre a descansar (como se indicaría con las voces quietud y reposo), o por las pocas ganas para realizar el ejercicio (como en pereza o indolencia).

Los niños deben acumular un mínimo de 60 minutos, y hasta varias horas de actividad física apropiada para su edad sino en todos los días de la semana, en la mayor parte, La acumulación diaria debe incluir actividad física moderada y vigorosa la mayor parte de la cual es de carácter intermitente (Hernández Barcaz, 2006, pág. 18).

La vulnerabilidad en la que se encuentra el organismo por la no realización de actividades físicas puede colocar al individuo ante enfermedades, especialmente cardíacas. Estas afecciones se muestran más en personas que viven en ciudades modernas, en sociedades que han desarrollado avances tecnológicos con el fin de disminuir los esfuerzos físicos de los ciudadanos.

2.3.1 Causas de la Inactividad Física

Los niveles de inactividad física son elevados en todos los países, en el Ecuador, tienen una actividad insuficiente.

En ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo, la inactividad es un problema mayor, producto del consumismo, por eso el propio sector urbano ha creado factores ambientales que desaniman a realizar actividad física. Solo por citar algunas causas:

- Sobrepoblación urbana.
- Incremento de índices de pobreza.
- Incremento de actos criminales

- Altos niveles de tráfico.
- Aire de mala calidad.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas

2.3.2 Consecuencias de la Inactividad Física

El estilo de vida de la sociedad occidental es uno de los principales factores de riesgo: el sedentarismo o falta de ejercicio físico.

“Los padres tienen que ser conscientes que durante la niñez comienzan a gestarse las enfermedades del corazón (la enfermedad coronaria.” (Blasco, 2004, pág. 76).

Estudios recientes permiten afirmar que entre la población infantil uno de los factores de riesgo es el cardiovascular, indicadores elevados de colesterol, hipertensión y obesidad.

La diabetes mellitus tipo II: Esta enfermedad habitualmente se manifiesta a partir de la cuarta década de la vida de una persona. Sin embargo, el incremento en los índices de obesidad infantil de los países desarrollados ha hecho que en estos momentos se esté diagnosticando esta enfermedad en niños y adolescentes (Bustamante, 2010, pág. 118)

La falta de actividad física trae como consecuencias:

- Incremento de la masa corporal.
- Mala postura, lesiones del sistema de soporte y dolor lumbar, como consecuencia del poco movimiento de las masas musculares.
- Sensación de malestar, desánimo y frecuente de cansancio, baja autoestima sobre su imagen corporal, etc.

2.3.2.1 Vida Sedentaria

Una persona se considera sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades cotidianas, así lo establece Ross, J.(2010):

Hasta principios del siglo XX el ser humano estaba obligado a realizar un gran número de actividades en su vida cotidiana que comportaban esfuerzo físico en cantidades apreciables. Con el desarrollo de la tecnología, el aumento del confort y los niveles de calidad de vida, han descendido considerablemente los niveles de actividad física y surge el sedentarismo que cada vez está deteriorando el bienestar y la calidad de vida de las personas. La disminución del esfuerzo físico ocasiona que los órganos que rigen el movimiento trabajen con menor rendimiento, adaptando su capacidad de funcionamiento a las escasas necesidades que la sociedad actual exige. Esto, sin duda, trae consigo la precariedad de la salud y el envejecimiento prematuro. Ya Hipócrates (377 a. J.C.) lo tenía claro: Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora (Ross, 2008, pág. 14)

Desde la antigüedad el ser humano se vio obligado a moverse para sobrevivir, lamentablemente con la aparición de la tecnología las cosas se hicieron más fáciles, producto de ese motivo el ser humano se mueve menos

Según la iniciativa “Por tu salud muévete”, “el sedentarismo influye en la carga mundial de morbilidad directamente o por su impacto en otros factores de riesgo importantes, en particular la hipertensión, la hipercolesterolemia y la obesidad... Aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos (Padial, 2010, pág. 5).

Se considera que por lo menos un 60% de la población mundial no ejecuta la actividad física necesaria para obtener beneficios sobre la salud.

Esto se debe incremento de comportamientos sedentarios en las actividades del cotidiano vivir, así como la utilización masiva de medios de transporte para disminuir la pérdida de energía.

2.3.2.2 La Tecnófilia

La tecnófilia es el uso excesivo y la adicción a las nuevas tecnologías: el internet, teléfonos celulares, videojuegos, televisión, entre otros; se manifiestan de distinta forma, desde un impulso irracional por disponer y utilizar toda clase de artefactos que producen las innovaciones científicas, adquirir todo aquello que puede calificarse de tecnología de punta, hasta aquellas personas que encuentran en un recurso tecnológico “el amigo” que llena sus carencias de tipo afectivo.

Incorporamos al lenguaje cotidiano palabras como bytes, Web, blogs, link y un largo etcétera. Todos estos conceptos tienen su origen lo digital, son un conjunto de herramientas eficientes y de gran capacidad, que ofrece la nueva sociedad de la información. El ámbito de la actividad física y el deporte se han visto envueltos de forma vertiginosa por las múltiples posibilidades que ofrece la tecnología, la informática e internet. El binomio tecnología-deporte requiere ser objeto de reflexión. Son recursos tecnológicos en los que se apoya la educación en una dinámica importante que imprime un sello de innovación y de creatividad a la tarea formativa (Arévalo, 2007, pág. 68)

El constante uso de artefactos tecnológicos inadecuadamente desemboca en niños propensos a sufrir trastornos físicos, emocionales, sociales e intelectuales, generando hábitos sedentarios y aislamiento, así

también carencias psicológicas primarias como, falta de objetivos, bajas relaciones interpersonales, timidez y baja autoestima.

2.3.2.3 La Obesidad

Actualmente constituye en uno de los mayores problemas relacionados con la salud. De hecho, muchas personas mueren cada año en nuestro país por las consecuencias indirectas de excesivo consumo de alimentos.

Obesidad significa el exceso de tejido adiposo o grasa corporal que se traduce en un aumento de peso corporal. Representa ese punto a partir del cual los riesgos para la salud comienzan a aumentar y la esperanza y calidad de vida se reduce notoriamente (Medina, 2010, pág. 94).

En el mundo existen muchos países de ingresos medianos y bajos que se ven afectados por la obesidad infantil, destacándose como un problema de salud pública grave. Esta problemática ha crecido a un ritmo alarmante. Se estima que existen 42 millones de niños con sobrepeso a nivel mundial, de los que alrededor de 35 millones se encuentran en países en vías de desarrollo.

La obesidad en los niños está prevaleciendo, se podría hablar de una epidemia. Hoy en día uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años. Los alimentos con bajos aportes alimenticios como grasas saturadas, la inexistencia de actividad física y la cantidad de horas que dedican al computadora o jugando videojuegos, demuestran ser los responsables del exagerado crecimiento del sobrepeso y la obesidad en los niños.

La obesidad es una enfermedad consistente en un exceso de peso, teniendo en cuenta la interrelación que debe existir entre la masa corporal (más de un 20%) y la estatura de la persona. Si se trata de los adultos de Estados Unidos, y tomando en cuenta los períodos

comprendidos de 1976 a 1980, y de 1999 a 2000, la obesidad ha alcanzado proporciones de epidemia: casi 59 millones de adultos son obesos. Además, dicha epidemia no está limitada a los adultos, pues el porcentaje de gente joven que tiene sobrepeso ha experimentado tal crecimiento, que en los últimos 20 años se ha visto cómo su cifra se ha incrementado en más del doble (Madrona, 2005, pág. 74)

El problema del sedentarismo no surge en el Ecuador, es un mal hábito propio de las sociedades de los países desarrollados en las que el consumo de alimentos procesados es común, el uso y abuso de la tecnología es el principal componente en la rutina diaria de las personas; y, la consecuencia obvia es una vida sedentaria, inactiva y desorganizada.

La genética y la herencia familiar pueden determinar el nivel de práctica de la actividad física. Además el entorno físico y social, este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva (Katzmarzyk & Cols, 2000, pág. 94).

Cada persona tiene características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. Dependerá de condiciones especiales de salud.

2.4 Estado Físico

A qué se entiende por estado físico, en negativo o positivo, cual es la incidencia del negativo estado físico en relación a su desempeño como ser humano en las actividades diarias y permanentes que realiza, cuáles

son las variables e indicadores de un buen estado físico; es precisamente lo que se trata de despejar.

Conseguir una perfecta y equilibrada funcionalidad del organismo, nos llevará a alcanzar una buena salud psíquica, y ésta, a obtener un elevado porcentaje de salud física, y así sucesivamente hasta encontrar el punto óptimo del cuerpo y la mente. Un equilibrio armónico de todas las partes de nuestro ser que nos ayudará a sentirnos en paz y felices con nosotros mismos y con los demás (Munné, 2007, pág. 14).

Comer bien y encontrarse en buen estado físico son dos condiciones que requiere el organismo humano para funcionar adecuadamente y mantener la salud. Un estado cardiovascular normal marca positivamente el funcionamiento de todos los sistemas y además reduce el riesgo de enfermedades importantes. Músculos desarrollados son señal de fortaleza, flexibilidad y energía hasta la vejez.

De ahí que la actividad física disminuye la tensión, mejora el sueño, incrementa la autoconfianza, reduce la depresión y la ansiedad, desintoxica y quema calorías de los alimentos que se consumen, establece el balance del apetito saludable y un peso ideal. Las personas, niños o adultos que mantienen un ritmo de vida físicamente activa, se muestran más interesantes y divertidos, sociables y alegres que aquellas que tienen una vida sedentaria.

Poseen una elevada autoestima, autoconfianza y acumulan menos estrés, se sienten satisfechos con su imagen.

En tanto los niños/as, adolescentes y jóvenes encuentran placer y se empoderan, aprecian sus cuerpos no solamente por el placer de disfrutarlos personal y socialmente.

El mejor regalo que los padres pueden entregar a sus hijos/as es sin duda alguna, motivarlos para ser fuertes y mantener un saludable estado físico.

2.4.1 El Buen Estado Físico y el Peso Saludable

El exceso de peso es principalmente la consecuencia de un estilo de vida sedentario y es un riesgo para la salud.

Sin embargo, el peso es un indicador relativo, mucho depende de la constitución del organismo, la herencia genética puede en muchos casos producir un cuerpo más grueso y pesado que otro, dicho de otra forma, tener sobrepeso no necesariamente implica riesgo puesto que se puede mantener esta condición con una vida activa y buen estado físico; porque también están las personas delgadas por situaciones genéticas o hereditarias, con mal estado físico.

La meta de ser delgado no es buena para todos, pero mantener un buen estado físico sí es una condición que todo ser humano debe perseguir.

Dado que las dietas fallan, este enfoque sólo ha empeorado las cosas; los niños gordos siguen marginados y las actitudes prejuiciosas hacia ellos avanzan tan campantes. En cambio, cuando la meta es alimentarse bien y estar en buen estado físico, algunos niños bajarán de peso, otros permanecerán como son y otros subirán de peso. Pero todos los adultos y chicos que elijan estar fuertes, comer bien y estar en buen estado físico, serán más sanos, sin importar la talla y puede confiar en que el peso que se derive de esto es el adecuado para ellos (Kater M. , 2012, pág. 122)

El ideal es una adecuada condición de salud y vitalidad. No se trata de hacer dieta, ejercicio para bajar de peso y construir un cuerpo musculoso.

Lo primero no es la apariencia, si el costo es una salud disminuida, un estilo de vida desequilibrado, inseguridad y pérdida del bienestar. Lo correcto es alimentarse bien, ser activo, fuerte y tener un buen estado físico.

2.4.2 La Actividad y el, Movimiento para un Buen Estado Físico

La actividad corporal y el movimiento que le permite al organismo funcionar bien fisiológica y químicamente, es el camino para lograr un buen estado físico pues la inactividad es una condición anormal para el cuerpo humano. La actividad física rutinaria es esencial, pues representa beneficios para la salud, sociales y emocionales y además un peso saludable.

Los niños que han aprendido a valorar la salud, la fuerza y el buen estado físico en sí mismos, estarán motivados para hacer ejercicio sin temer la desilusión que puede estar atada a la pérdida de peso. Hay razones más sustanciales para tener buen estado físico y pueden ofrecer una vida de libertad y oportunidades compradas con fuerza, energía y flexibilidad (Kater M. , 2012, pág. 132)

No se trata de hacer ejercicio aeróbico intenso, una reducción general de las actividades sedentarias incrementando un mínimo de actividad física diaria bastará sin duda:

- Caminar a ritmo constante veinte minutos por día.
- Danza, deportes o cualquier otra actividad aeróbica

Los chicos y los adultos que no tienen inclinaciones atléticas, especialmente si son gordos, necesitan apoyo para ser activos de modo que les deje una sensación de logro y de que esto puede ser una condición continua y agradable en sus vidas. Esto significa que el éxito no se puede medir con los mismos parámetros (Kater, 2006, pág. 143).

Es importante identificar los centros de interés de los niños/as para seleccionar las actividades físicas que pueden disfrutar y que formarán parte de su vida diaria: Lo que hace que los comportamientos se vuelvan una rutina en el estilo de vida, es su naturaleza automática; así, se debe

incorporar la rutina de la actividad física diaria, asignándole un tiempo específico.

Una caminata diaria sirve para empezar, aumentándola progresivamente en el ritmo y duración. Caminar rápido hace que su corazón se acelere. Montar en bicicleta, puede ser un juego o una conexión social, un medio para lograr libertad e independencia. Poner música y bailar en la sala o habitación, solo o acompañado, por diez minutos o el tiempo que resista sin desalentarse.

- Patinar, esquiar, nadar
- Jugar tenis, fútbol, baloncesto, etc.
- Arreglar el jardín, limpiar la casa, lavar el auto, etc.
- Pasear a las mascotas
- Juegos libres dentro y fuera de la casa

2.4.3 La Condición Física

El estado o condición física es de vital importancia para la calidad de vida de las personas; el nivel de esta se determina en la medida en que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos, enriquecer su formación o profesión, y sus propias vidas.

Se considera que la condición física funcional tiene 5 componentes principales, que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.

2.4.3.1 Fuerza Muscular

Es la capacidad que tienen los músculos para desarrollar tensiones con el objeto de vencer u oponerse a resistencias externas.

Así determina Barrallo, G. (2003):

La fuerza puede también definirse como la posibilidad de vencer una carga a través de la contracción muscular. La energía muscular se transforma, por tanto, en trabajo mecánico (desplazamiento) y en calor que se disipa. Ya sea en fisiología o en la práctica deportiva, se puede clasificar dependiendo de ciertos aspectos.

Fuerza-máxima.- Es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular se halla en situación de desarrollar mediante una contracción voluntaria. Prevalece el componente de la carga sin tener en cuenta la velocidad.

Fuerza-velocidad.- Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar una resistencia con una determinada rapidez de contracción. Prevalece el componente de la velocidad con disminución de la carga

Fuerza resistencia.- Es la capacidad del organismo para oponerse a la fatiga de larga duración. Carga y velocidad mantienen unos valores medios y constantes respecto a un periodo de tiempo relativamente largo. En este caso, aparte la intervención muscular, resulta necesario el apoyo orgánico o bien la funcionalidad cardio-circulatoria y respiratoria (Barrallo, 2003, pág. 98)

2.4.3.2 Velocidad

Es necesario también que se identifique que un aspecto importante que permite establecer el estado o condición física de una persona es la velocidad.

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. La velocidad se mide en metros por segundo. El tiempo empleado para desarrollar una tarea puede considerarse también como una medida de la velocidad del atleta. El número de repeticiones de una tarea dentro de un corto período de tiempo puede considerarse como un índice de velocidad. La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos, mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia. Al igual

que con la característica de la fuerza, la contribución relativa de la velocidad en cada deporte varía según las exigencias del deporte, el biotipo del atleta y las técnicas específicas practicadas por el atleta. (Barbany, 2006)

Es importante tener presente que la velocidad aumenta pero que ello no lleva necesariamente a una mejora del rendimiento. El modelo de velocidad y aceleración de los movimientos relacionados debe ser sincronizado de modo que cada parte del sistema de palancas pueda hacer una contribución óptima de fuerza

2.4.3.3 Resistencia

La resistencia es otro de los aspectos importantes a ser identificados en el estado físico de las personas cuando de la actividad física se trata, la resistencia en cualquier actividad física incide en su movilidad y acción deportiva que realice el ser humano, ya sea para deportes extremos como para actividades recreativas.

La Resistencia podría decirse que es la capacidad de mantener un trabajo físico durante el mayor tiempo posible. Constituye la base del proceso de entrenamiento, ya que una vez trabajada la capacidad aeróbica, recién pueden comenzar a trabajarse otras capacidades (Guillén, 2007, pág. 37).

Dentro del ejercicio físico, desarrollar la resistencia constituye el pilar fundamental, es la base para desarrollar otras capacidades físicas. Por lo general, se trabaja en un Período Básico, donde lo principal es aplicar un alto volumen de trabajo, pero a intensidad baja o moderada.

2.4.3.4 Flexibilidad

La flexibilidad de forma general se puede definir como la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a distintos

grados de movimiento articular. Por lo que se entiende que con el mejoramiento de la flexibilidad se aumenta del grado de movimiento articular ya sea de forma forzada (usando una fuerza externa para conseguir un mayor grado de amplitud) o de forma natural (usando la fuerzas internas de la persona.

En el deporte la flexibilidad es la mejora del rango del movimiento articular. O como “la capacidad mecánica fisiológica de que relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos. Las articulaciones para su buen funcionamiento necesitan de unos tendones fuertes y unos músculos flexibles. Esto mejora el rango de movimiento reduciendo dolores, tensiones y lesiones. El trabajo sistemático de la mejora de la flexibilidad tiene que ser una constante, tanto en deportistas como en aficionados. La flexibilidad es una cualidad de los componentes de las articulaciones que tienen la capacidad de adaptarse a nueva situación (Lamb, 2002, pág. 28)

2.2 Posicionamiento Personal

Es indudable que los factores asociados a la inactividad física como el sedentarismo y la obesidad inciden de forma trascendente en el estado físico de los seres humanos, en particular de los niños y niñas que a su corta edad requieren estar en condiciones físicas recomendables para su desarrollo integral.

El autor de la investigación coincide plenamente que la actividad física no solo permite estar en óptimo estado de salud, sino que también contribuye a generar un estilo de vida tanto en los aspectos sociales, culturales, psicológicos y otros que de una u otra forman son parte del quehacer cotidiano.

Un hecho trascendente tiene que ver con la condición física de niños y niñas y su incidencia en el proceso educativo; por tanto, tiene plena

vigencia la necesidad de motivar y fortalecer el desarrollo de actividades físicas, quizá no formativas, pero sí recreativas que contribuyan desde la escuela a la superación de problemas o desórdenes en la concentración infantil para el aprendizaje.

En la medida de una adecuada resistencia, velocidad, fuerza y peso, todas estas articuladas sistemáticamente podrán aportar a mejorar la calidad de vida y a contribuir a que la Educación Física en todos los ámbitos sea considerada esencial dentro del currículo y la forma de vivir de los seres humanos.

2.3 Glosario de Términos

Alveolo.- Unidad elemental del tejido pulmonar.

Ángor.- Angina de Pecho

Apetencias.- Deseo de comer, inclinación que mueve al hombre a desear alguna cosa.

Condición.- Estado, situación especial en que se halla una persona.

Conexa.- En referencia a la cosa que está enlazada o relacionada con otra.

Densidad.- Calidad de denso, masa por unidad de volumen de un cuerpo.

Destreza.- Habilidad con que se hace una cosa.

Edema.- Tumefacción de la piel, ocasionada por serosidad infiltrada en el tejido celular.

Estado.- Situación en que está una persona o cosa, en relación con los cambios que influyen en su condición

Fuerza.- Vigor y capacidad para mover una cosa que tenga peso o haga resistencia.

Genética.- Ciencia biológica que estudia la variabilidad y la herencia de los seres vivos. Estudio del desarrollo, transformaciones y etapas que atraviesa el psiquismo del niño en su crecimiento.

Habilidad.- Capacidad o disposición para una cosa, cada una de las cosas que una persona ejecuta con destreza.

Hipotrofia.- Disminución del volumen de un órgano, provocado por algún tipo de alteración nutritiva, o alguna inactividad funcional de algún tipo.

Jadear.- Respirar con dificultad, jadeo.

Maceración.- Ablandar una cosa, estrujándola o manteniéndola sumergida en un líquido.

Magro.- Flaco o enjuto y con poca o ninguna grasa.

Metabolismo.- Conjunto de reacciones químicas a que son sometidas las sustancias ingeridas o absorbidas por los seres vivos hasta que suministran energía o hasta que pasan a formar parte de la propia arquitectura estructural.

Obesidad.- Acumulación de grasa que rebasa el biotipo normal, debida a la ingestión calórica que sobrepasa los requerimientos energéticos del organismo.

Orgánico.- Aplicase al cuerpo que esta con disposición o aptitud para vivir.

Pectoris.- Relativo al pecho, dicese de los músculos torácicos que intervienen en la respiración y movimiento de hombros y brazos.

Sedentario.- Dicese del oficio o vida de poco movimiento.

Somático.- Relativo al soma, se aplica al síntoma cuya naturaleza es eminentemente corpóreo.

Tecnofilia.- Adicción a uno o más artefactos tecnológicos.

Test.- Prueba, examen, experimento; recolección de datos, conjunto de métodos que permiten valorar o medir una o varias características de un individuo o de un grupo.

Velocidad.- Ligereza o prontitud en el movimiento.

Vigor.- Fuerza o actividad notable de las cosas animadas o inanimadas, viveza o eficacia de las acciones.

Vitalidad.- Calidad de tener vida, actividad o eficacia de las facultades vitales.

2.4 Interrogantes de Investigación

- ¿Cuáles serán los factores asociados a la inactividad física de los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?
- ¿Cuál será el estado físico de los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?

- ¿Qué estrategias pedagógicas para el desarrollo de actividades físicas permitirán mejorar el estado físico de los alumnos de sexto y séptimo años de educación general básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?

2.5.- Matriz Categorial

Cuadro 1: Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSION	INDICADOR
Elementos que se identifican como consecuencia de la influencia de la inactividad física en el organismo humano y que por lo general se reflejan en la disminución o pérdida de su condición ideal.	Inactividad física	Ambiental Orgánicos Motivacional Social Psicológico y afectivo Educativo	Encuesta - Motivación de docentes y padres de familia a estudiantes - Problemática del sedentarismo - Falta de actividad física
Capacidad corporal de una persona para realizar esfuerzo, desarrollar una actividad, movilidad de las articulaciones) y poner en juego su condición física.	El estado físico	Velocidad Flexibilidad Fuerza	Test físico - Fuerza - Velocidad - Flexibilidad

Elaborado por: Cevallos Jorge

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

Investigación de Campo

El presente Trabajo de Investigación se realizó en los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” en el transcurso del año lectivo 2014–2015.

Investigación Bibliográfica

Para desarrollar el trabajo de investigación se apoya en conocimientos que brindan los libros, revistas, folletos especializados, internet, artículos de periódicos.

Investigación Descriptiva

Porque explica con detalle los hechos, fenómenos y casos reales, que surgen del estudio y el diario vivir.

Proyecto Factible

Se refiere al desarrollo de una propuesta alternativa, luego de un diagnóstico que se efectuó a los escolares de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014–2015. Sustentado sobre una base teórica, la cual permitió elaborar una Guía Didáctica para

mejorar el estado físico en los estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica.

3.2 Método de Investigación

3.2.1 Método Inductivo

Permitió la construcción de los aspectos del marco teórico, particularizando cada uno de ellos para llegar a una mejor comprensión conceptual, epistemológica y filosófica de la investigación.

3.2.2 Método Deductivo

Se recurrió al método deductivo para conocer los factores vinculados a la inactividad física en los estudiantes de los sextos y séptimo años de educación básica, se identificará las consecuencias en el grupo de estudio para establecer conclusiones generales que permitan comprender el problema de manera integral.

3.2.3 Método Analítico

El método analítico sintético se aplicó en el análisis y procesamiento de la información recopilada a través de la aplicación de la encuesta, puesto que fue necesario contar con la mayor cantidad posible de información para luego analizarla.

3.2.4 Método Sintético

Sintetiza la investigación a través de las alternativas de mejoramiento del Estado Físico de los estudiantes, mediante una guía para superar las

falencias que pueden presentarse en el desarrollo de la actividad física mediante estrategias de carácter recreativo.

3.3.5 Método Estadístico

Se la realizó a través de la representación de cuadros estadísticos y gráficos de pasteles, de los resultados que se obtuvo de la encuesta y los test que se aplicaron a los niños y niñas del establecimiento.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Para la investigación del problema planteado se aplicaron los siguientes instrumentos y técnicas:

- **Observación** La Técnica de observación me permitió examinar el estado en las cuáles se encuentran los niños y niñas en cada una de las capacidades físicas.
- **Encuesta** a las y los docentes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” con la finalidad de identificar según su criterio cuales son los factores asociados a la inactividad física de los estudiantes que afectan su condición física.
- **Test** de evaluación dirigido a los estudiantes de sextos y séptimo año de educación general básica, de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, con el propósito de identificar su estado físico.

3.4 Población

La población objeto de la investigación es de 10 docentes y 126 niños/as, que forman parte de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, en los sextos y séptimo año de educación básica.

Cuadro 2 Detalle de la Población

Curso	hombres	mujeres	Alumnos	Docentes
6° de Básica "A"	32	13	45	10
6° de Básica "B"	34	12	46	
7° de Básica	26	9	35	
TOTAL			126	10

Fuente: Encuesta a docentes y alumnos

Elaborado por: Cevallos Jorge

3.5 Muestra

Por el tamaño del universo que es inferior a 200 no se aplicó muestra poblacional, sino se trabajó con el 100% tanto en el caso de estudiantes como también con los docentes.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a Docentes

La encuesta se aplicó a docentes de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” en el mes de noviembre de 2015 en donde se visualiza principalmente la incidencia de la falta de la actividad física en el estado físico de los estudiantes y, por ende, se identifican los factores asociados a la falta de esta, consecuencias de orden académico, fisiológico, sociológico y psicológico.

Se presentan contenidos gráficos que permiten un análisis visual de las diferentes respuestas de la población objeto de análisis.

Luego de los contenidos gráficos se realiza la interpretación de resultados en la que se pone de manifiesto la opinión del autor del presente trabajo para complementar la visión de los mismos.

Las tablas y gráficos han sido elaborados por el autor en base a la investigación de campo realizada.

4.1.1 Análisis de la encuesta realizada a los docentes

Pregunta 1: ¿Motiva usted a los estudiantes en sus clases a realizar actividad física?

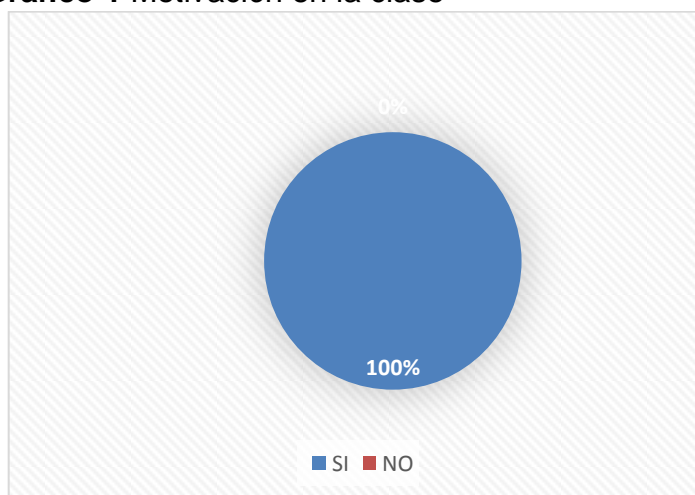
Cuadro 3 Motivación en la clase

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 1 Motivación en la clase



Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos en esta pregunta la totalidad de docentes encuestados, sí motivan a sus estudiantes a realizar actividad física.

Pregunta 2: ¿Usted considera que hay sedentarismo en los estudiantes de su aula?

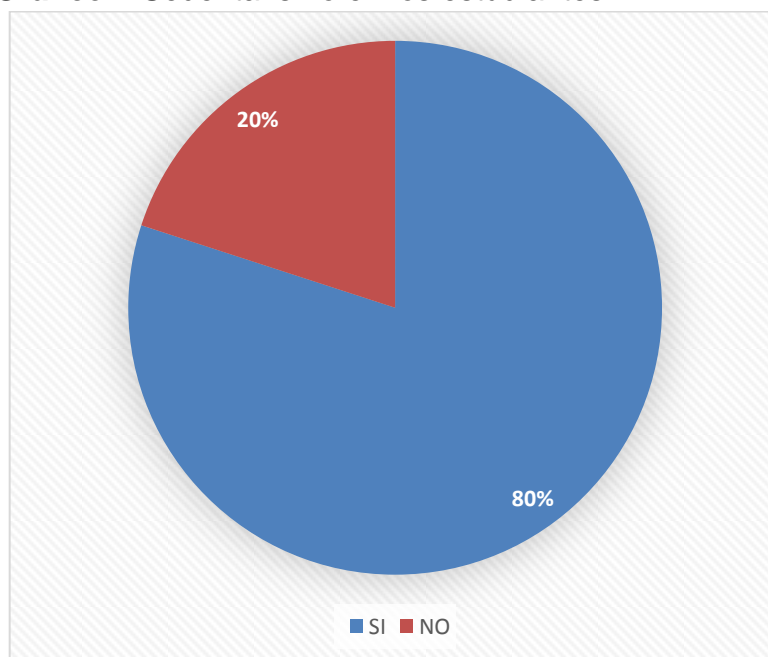
Cuadro 4 Sedentarismo en los estudiantes

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	8	80%
NO	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 2 Sedentarismo en los estudiantes



Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

Casi la totalidad de docentes encuestados afirman que sí existe sedentarismo en sus estudiantes. La minoría de docentes señala que no existe sedentarismo.

Pregunta 3: ¿Considera usted que la falta de actividad física incide en el estado físico de los alumnos?

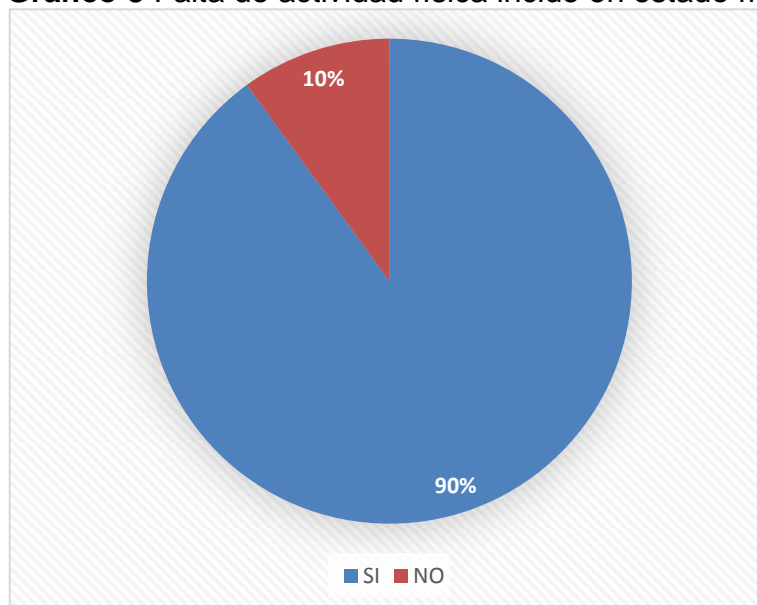
Cuadro 5 Falta de actividad física incide en estado físico.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	9	90%
NO	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 3 Falta de actividad física incide en estado físico



Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

La mayoría de los docentes encuestados consideran que la falta de actividad física incide en el estado físico de los alumnos, apenas un número mínimo de docentes cree que no. Es evidente, que la falta de actividad física incide enormemente en el estado físico, social y emocional de una persona.

Pregunta 4: ¿Aplica usted alguna metodología que motiva al estudiante a hacer deporte?

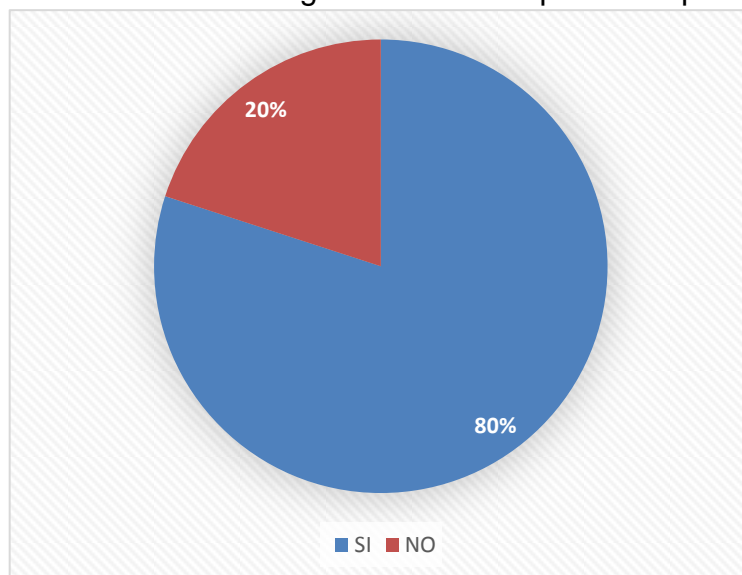
Cuadro 6 Metodología motivacional para el deporte

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	80%
NO	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 4 Metodología motivacional para el deporte



Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

Más de la tercera parte de los docentes encuestados sí aplican metodologías motivacionales al impartir sus clases. Todo docente en su formación debe aprender metodologías y a su vez aplicarlas con sus estudiantes; sin embargo, no siempre por la falta de estudios de la realidad concreta de su área y las condiciones de desarrollo de sus alumnos las metodologías funcionan.

Pregunta 5: ¿Usted ha dialogado con los padres de familia acerca del estado físico de sus hijos?

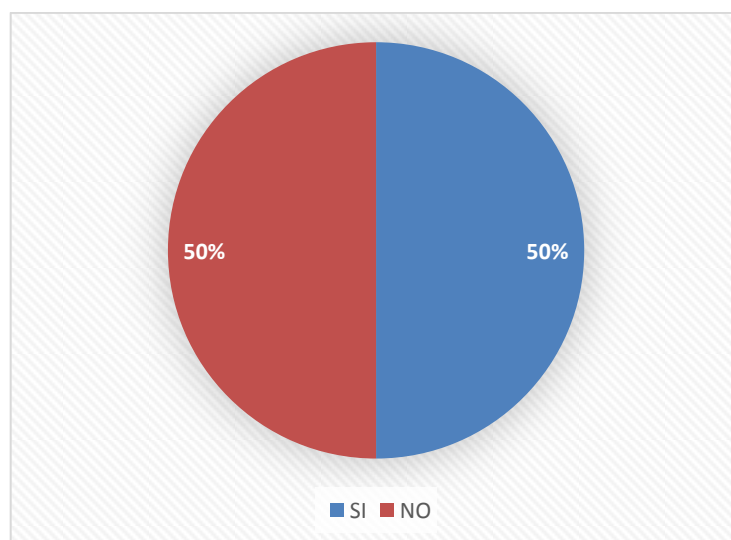
Cuadro 7 Diálogo acerca del estado físico de sus hijos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	5	50%
NO	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 5 Diálogo acerca del estado físico de sus hijos



Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

Con los datos obtenidos la mitad de los docentes manifiestan que sí han dialogado con los padres de familia acerca del estado físico de sus hijos; en cambio el porcentaje restante de docentes no han dialogado con ellos. Mantener un diálogo con los padres de familia sobre todos los aspectos del quehacer educativo es importante; ya que las condiciones de desarrollo personal de alumnos inciden en el comportamiento académico de los niños.

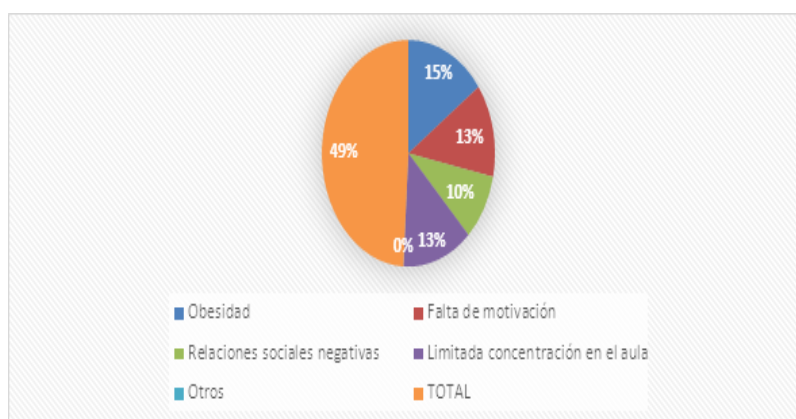
Pregunta 6: ¿De los siguientes cuáles considera que son los factores asociados a la falta de actividad física?

Cuadro 8 Factores asociados a la falta de actividad física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad	3	30%
Falta de motivación	3	30%
Relaciones sociales negativas	1	10%
Limitada concentración en el aula	3	30%
Otros	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes
Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 6. Factores asociados a la falta de actividad física



Fuente: Encuesta a docentes
Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

Los docentes encuestados consideran que los factores asociados a la falta de actividad física tienen que ver con: la obesidad, la falta de motivación personal, la limitada concentración en el aula, en porcentajes iguales; Sin embargo un porcentaje inferior afirma que las relaciones sociales negativas también influyen en el desarrollo de actividad física.

Pregunta 7: ¿Considera necesario disponer de una guía didáctica de juegos recreativos para mejorar el estado físico de los alumnos y los factores asociados a la falta de actividad física?

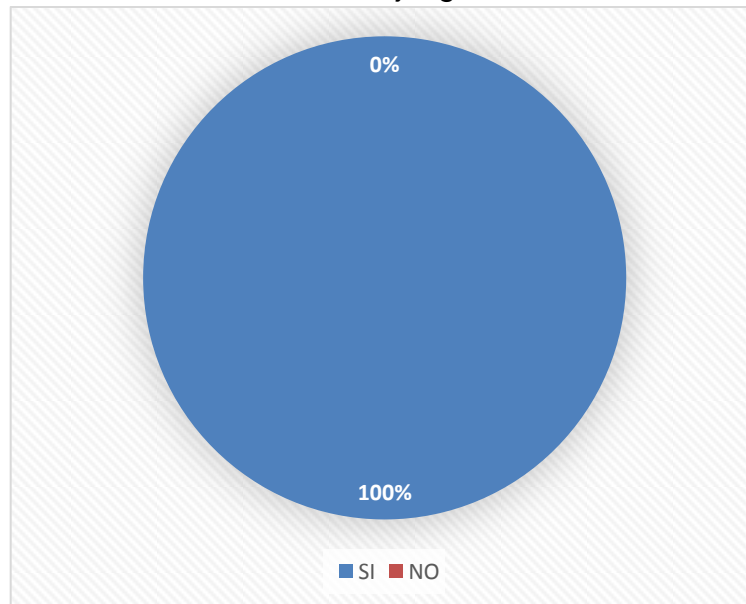
Cuadro 9 Guía didáctica de juegos recreativos

Variable	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 7 Guía didáctica de juegos recreativos



Fuente: Encuesta a docentes

Elaborado por: Cevallos Jorge

Análisis e interpretación

Tomando en consideración las respuestas obtenidas en la pregunta ocho, la totalidad de los docentes consideran necesario disponer de una guía didáctica de juegos recreativos para mejorar el estado físico de los estudiantes y evitar consecuencias negativas.

4.2 Resultados del Test aplicado a los alumnos de sextos y séptimo

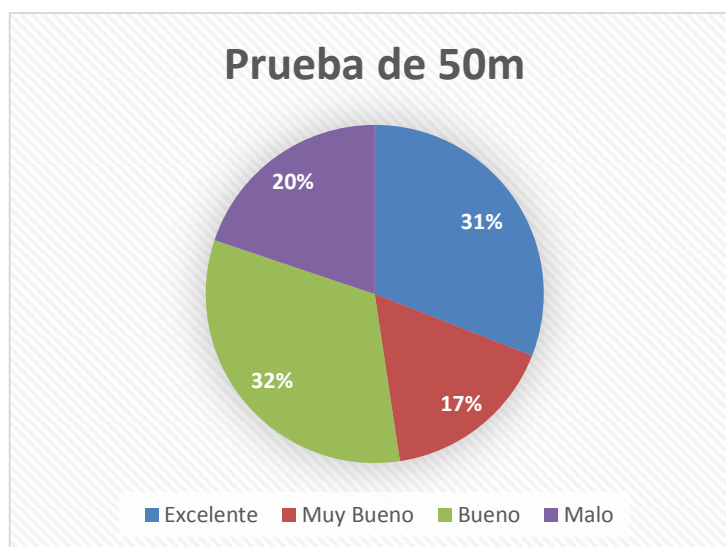
Cuadro10 Prueba de 50m

Alternativas	Rangos	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	8,47 - 7,95	39	31%
MUY BUENO	7,94 - 7,42	21	17%
BUENO	7,41 - 6,89	41	32%
MALO	6,88 - 6,37	25	20%
TOTAL		126	100%

Fuente: Test a estudiantes de 6° y 7° grado

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 8 Prueba 50m



Fuente: Test a estudiantes de 6° y 7° grado

Elaborado por: Cevallos Jorge

INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad de los estudiante logra superar la prueba satisfactoriamente dentro de un rango de 8.47 -7.95 según se muestra en la tabla que sumado al 17% de muy bueno no llega a la mitad de la población objeto. Si la mayoría no logró superar la prueba, es necesario motivar a los alumnos para el desarrollo de la actividad física a fin de mejorar los índices e indicadores de su estado.

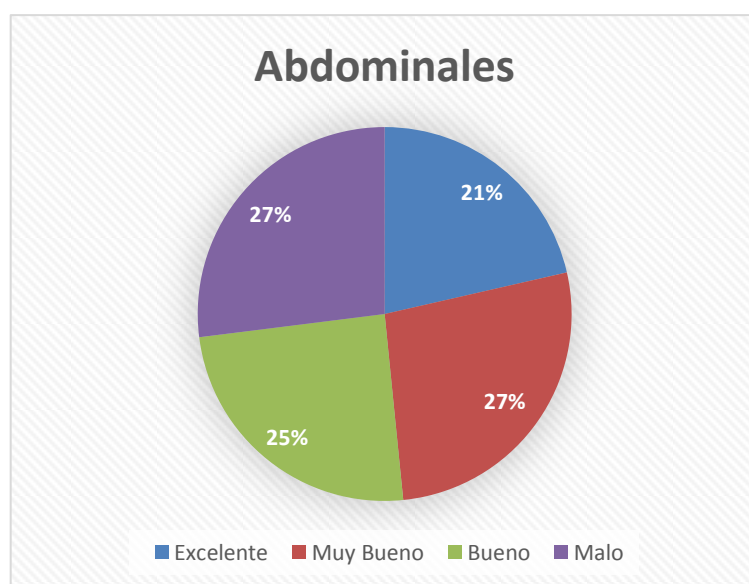
Cuadro11 Abdominales

Alternativas	Rangos	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	44_37	27	21%
MUY BUENO	36_29	34	27%
BUENO	28_21	31	25%
MALO	20_13	34	27%
TOTAL		126	100%

Fuente: Test a estudiantes de 6° y 7° grado

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 9 Abdominales



Fuente: Test a estudiantes de 6° y 7° grado

Elaborado por: Cevallos Jorge

INTERPRETACIÓN

Se determinan que las limitaciones o condiciones físicas negativas de los estudiantes para hacer abdominales, son similares. Es preciso afirmar que la motivación y práctica deportiva se debe incentivar para mejorar los resultados.

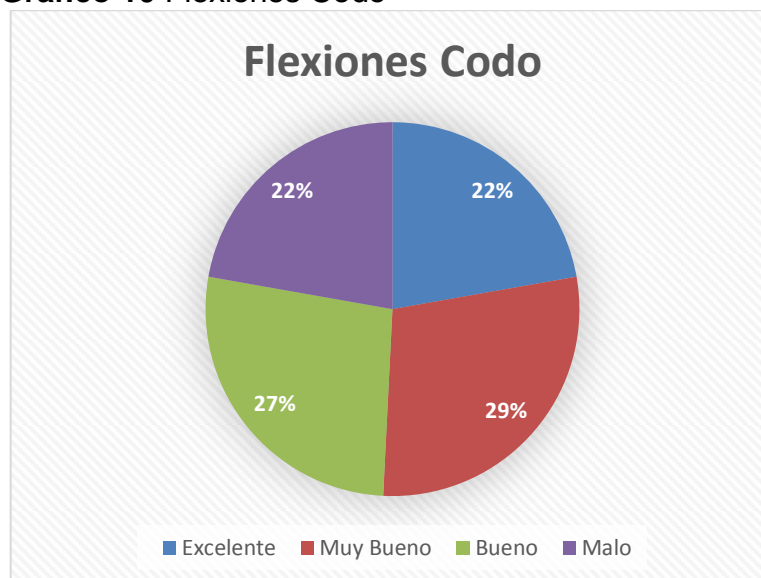
Cuadro 12 Flexiones Codo

Alternativas	Rangos	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	27_23	28	22%
MUY BUENO	22_18	36	29%
BUENO	17_13	34	27%
MALO	12_10	28	22%
TOTAL		126	100

Fuente: Test a estudiantes de 6° y 7° grado

Elaborado por: Cevallos Jorge

Gráfico 10 Flexiones Codo



Fuente: Test a estudiantes de 6° y 7° grado

Elaborado por: Cevallos Jorge

INTERPRETACIÓN

Menos de la mitad tiene un excelente, por lo que, si bien para unos aspectos son buenos, para otros requiere mayor insistencia en la práctica de la actividad física para su desarrollo corporal integral.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La práctica de la actividad física mejora el estado físico de los alumnos que se ve afectado por el sedentarismo y una de sus consecuencias constituye la obesidad que incide en la salud de los educandos.
- Los indicadores relacionados con el desarrollo evolutivo de los estudiantes de sextos y séptimo año de educación general básica, determinan dificultades respecto al estado físico de los alumnos que se demuestran en los estándares de fuerza, velocidad y flexibilidad.
- El diagnóstico determina la necesidad de elaborar una guía didáctica para los profesores que les permita ejecutar de la mejor manera el proceso de desarrollo de la actividad deportiva, a través de juegos recreativos.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades de la Unidad Educativa desarrollar y ejecutar estrategias que permitan mejorar el estado físico del alumnado a través de la actividad física con el propósito de abordar las consecuencias de la inactividad entre ellos la obesidad y el sedentarismo en los estudiantes desde edades muy tempranas.

- Se propone a los padres de familia motivar a sus hijos a realizar actividades físicas recreativas que pongan en práctica las capacidades físicas.
- Se sugiere a los docentes hacer uso de la guía didáctica de juegos recreativos, que se diseñó como una herramienta de trabajo de aula en la asignatura de Cultura Física que contribuya a la realización de actividades físicas y mejorar el estado físico del alumnado.

5.3 Contestación a interrogantes de Investigación

- **¿Cuáles serán los factores asociados a la inactividad física de los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?**

Los factores asociados a la inactividad física de los escolares son la falta de motivación, el sedentarismo, la falta de preocupación de los padres de familia y las limitadas estrategias de desarrollo de la actividad física en los escolares.

- **¿Cuál será el estado físico de los escolares de los sextos y séptimo años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?**

El estado físico de los estudiantes es preocupante ya que se ha determinado deficiencias en la fuerza, velocidad, flexibilidad, y adicionalmente, incide en temas de salud como la obesidad.

- **¿Qué estrategias pedagógicas para el desarrollo de actividades físicas permitirán mejorar el estado físico de los estudiantes de sextos y séptimo años de educación general básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?**

Una de las estrategias constituye el diseño y formulación de una guía pedagógica de juegos recreativos, a fin de que se ejecute en el establecimiento educativo

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta

GUÍA DIDÁCTICA PARA DISMINUIR LA INACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESCOLARES DE LOS SEXTOS Y SÉPTIMO AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE

6.2. Presentación

De acuerdo a las últimas informaciones obtenidas de las OMS, sobre la inactividad física, en especial en los niños y jóvenes de los dos géneros; ha tomado mayor crecimiento; situación que ha preocupado a los profesionales de la salud, así como a los profesionales de Educación Física a nivel mundial, nacional y local; en este contexto, preocupado por motivar a la actividad física en los niños de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra, se ha creído importante diseñar, aplicar e impulsar el uso de esta Guía Didáctica para que, a través de la realización de varias actividades recreativas que se motive y se incentive a que los niños y de ser posible los jóvenes pongan mayor dedicación e interés por la inclusión de estos juegos de entretenimiento en las horas libres ya sea en la escuela o el domicilio.

De acuerdo a los resultados obtenidos después de haber socializado y validado esta Guía, se desprende que si se puede lograr mayor actividad

física, si consideramos estas y otras actividades físicas que despiertan el interés y ponen mayor dedicación los niños, por ser interesantes, motivadores y de fácil realización.

6.3. Justificación e Importancia

La presente propuesta tiene la finalidad diseñar una Guía Didáctica de juegos recreativos, que contemple cada uno de los procesos y pasos metodológicos para que el docente y los niños puedan desarrollar de la mejor manera cada una de las actividades físicas, además, es un instrumento que proporciona un mejor acercamiento entre el docente y los alumnos, permite que desarrollen las habilidades y destrezas de una manera mucho más participativa y activa; por tal razón considero que esta es una herramienta de trabajo para los docentes de Cultura Física de los sextos y séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

La guía formulada es eminentemente educativa, considerando que una función esencial de esta es la de motivar a los niños y niñas al desarrollo de la actividad física que permita mejorar el estado físico de los mismos; como un mecanismo para erradicar y combatir las consecuencias que principalmente están relacionadas con obesidad, problemas en la concentración académica y limitación en las relaciones sociales e interpersonales.

La Guía Pedagógica de Juegos Recreativos desarrolla su aporte en el ámbito educativo ya que el ejercicio de la actividad física incide en la educación integral de los seres humanos.

Para cumplir con este objetivo se considera que el desarrollo del juego es una de las mejores estrategias didácticas que permiten la motivación e inducción de la práctica deportiva y la actividad física, como parte

inclusiva de su forma de vida. Se trata de una propuesta que tiene las siguientes características:

Los juegos son de carácter participativo, colaborativo e integracional. No busca generar competencia, de tal forma que constituyen actividades sociales y colectivas antes que la promoción individual.

Los juegos propuestos están dirigidos al desarrollo de las capacidades en cuanto a velocidad, fuerza y flexibilidad en donde los niños podrán en práctica sus destrezas y habilidades y reflejarán el estado físico en el cual se encuentran.

Los educadores muy fácilmente pueden hacer uso de la guía, e incluso podrán incluir nuevas iniciativas, mecanismos de ejecución a efectos de aplicarlas a la realidad concreta, pueden ampliar los juegos y fortalecer la propuesta ya que no es un instrumento acabado, al contrario motiva para su desarrollo.

En tales circunstancias, el establecimiento educativo y los docentes contarán con un instrumento de trabajo que facilitará, de acuerdo a su ejecución, la formación de manera integral dentro del ámbito educativo de los niños involucrados.

Es evidente que la actividad física produce un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido modifica la forma de llevar la vida.

La guía incluye a niños y niñas en toda la actividad recreativa, la motivación aporta magníficamente a quien la toma como un aspecto muy importante sobre el aprendizaje porque permite y genera la comunicación, a la vez es el desencadenante para que se haga efectiva y benéfica la solución de problemas sin recurrir a la humillación en sus diversas manifestaciones, lo que dará como resultado una sociedad menos

conflictiva. Ahora más que nunca en la actualidad deportiva se viene hablando de programas que motivan no solo a los niños, sino a todas las personas de todas las edades. El reto y aporte de esta guía es motivar a los niños y niñas a realizar actividad física en cualquiera que sea su dimensión o intensidad.

¿A quiénes Beneficiará?

La guía didáctica de juegos recreativos beneficiará directamente a la comunidad de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, ya que se lograra compromisos y sobre todo se obtendrá de los niños y niñas resultados positivos.

Factibilidad

La guía didáctica de juegos recreativos es factible porque ha sido diseñada desde el punto de vista pedagógico, por tanto las autoridades educativas permitirán su aplicación, así también constituye una herramienta metodológica de fácil ejecución. Adicionalmente, es obligación de las instituciones educativas diseñar mecanismos e instrumentos que faciliten la enseñanza aprendizaje y establezcan formas de lograr el buen vivir como lo establece la Constitución de la República.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Disminuir la inactividad física de los escolares de los 6tos y 7mo. años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, a través del desarrollo de juegos recreativos de inclusión e integración, durante el año lectivo 2014 – 2015.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Desarrollar los diversos Juegos Recreativos que ayude a la práctica de la actividad física, orientado a mejorar el estado físico de los niños de los sextos y séptimo años de Educación Básica.
- Proponer la Guía Didáctica de juegos recreativos de acuerdo a la edad e interés de los niños y niñas, como estrategia para aumentar la actividad recreativa.
- Socializar y aplicar la Guía Didáctica de juegos recreativos a través de un taller a los docentes y niños de los sextos y séptimo años de educación básica.
- Recomendar el uso de la Guía Didáctica a todos los docentes de Educación Básica para incorporar la actividad física y disminuir problemas del sedentarismo.

6.5. Fundamentación

La presente propuesta está fundamentado en la Pedagogía activa, es decir que le favorezca al docente y los estudiantes a recibir una formación mucho más práctica y activa, que despierte el interés y la atención de los dos actores de la enseñanza aprendizaje.

Por lo que esta propuesta se fundamenta en los siguientes aspectos:

6.5.1. Fundamentación Educativa

La Educación Física, como objeto cultural y por tanto contenido de enseñanza que debe impartirse en los centros escolares, ha sufrido a lo

largo de la historia diferentes evoluciones en función de las concepciones propias de la época. Por lo tanto, la finalidad de la misma ha estado en función del momento histórico vivido. En la actualidad, la Educación Física pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida y posibilitar la práctica de actividades corporales para todos los alumnos y alumnas sin discriminación de ningún tipo.

Evidentemente, el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos a partir de los cuales se organizara la enseñanza de nuestra área. De esta forma se destacará la importancia de las vivencias corporales y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas que conducirán a un conocimiento y aceptación del propio cuerpo, a una utilización eficaz del mismo y a destacar el carácter social, de expresión y de relación (Díaz J. , 2004, pág. 113)

Considerando la cita de Díaz J. es fundamental que en todas las instituciones de educación públicas y privadas del país e inclusive en las organizaciones de otros servicios sociales, se impartan clases de Educación Física, con el propósito de ayudar al desarrollo no solo físico, sino intelectual, cultural, actitudinal del niño y niña; en la actualidad la materia de Educación Física pretende ayudar al estudiante a mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades producto del sedentarismo y la obesidad. Y lo más importante la inclusión de todos y todas sin discriminación de raza o etnia.

En este sentido, un análisis de la realidad social de la práctica físico-deportiva, debería llevar al docente y al alumnado a tomar medidas de seguridad ante diferentes prácticas nocivas, que además eliminarán el riesgo (prevención) de problemas de salud, o pérdida de la calidad de vida (Díaz J. , 2004, pág. 114)

Es importante recalcar que la actividad física, es sinónimo de un estilo de vida saludable, de compañerismo, de amistad y de unión; que el docente debe incluir estos valores en cada una de sus clases, para que el estudiante no tenga problemas al momento de socializar con otras

personas. Fomentar la sana rivalidad y el juego limpio entre compañeros al momento de realizar alguna actividad o competir en alguna disciplina deportiva.

En definitiva, mediante la intervención educativa en la conducta motriz se puede incidir en diversos aspectos del desarrollo del individuo, tanto de manera individual, como social, alejándose de visiones reduccionistas y parceladoras de la Educación Física (M. & Ríos, 2003, pág. 88)

La Educación Física como medio de socialización, y mediante de procesos adecuados de intervención pedagógica, se aspira a un desarrollo físico óptimo de los niños de sexto y séptimo de Educación Básica, sin importar su rendimiento, técnica o habilidad, tanto individual como grupalmente, alejando a la niñez de malos hábitos, malas costumbres, vicios prematuros que marcan al individuo de por vida.

Ya no es el movimiento, ni la técnica, ni la habilidad, ni el rendimiento, ni el gesto estandarizado, ni el esfuerzo desmedido, ni la versatilidad motriz el objeto de la Educación Física, sino la persona objeto de educación, y en especial, el proceso singular de evolución que se sigue de modo personalizado (M., Martínez, 2008, pág. 75)

El papel fundamental del deporte, es ayudar al crecimiento físico y moral del ser humano; el papel fundamental de la psicología del deporte es el mismo, pues plantea a los docentes y entrenadores un trabajo que no solo se base en la técnica y táctica deportiva, sino que los implicados desarrollen la parte integral del niño, con un lenguaje sencillo que entiendan los fundamentos básicos de cualquier actividad deportiva.

6.5.2. Fundamentación Social

La educación en valores es un proceso a lo largo de la vida, pues todos los días aprendemos experiencias, vivencias que de una u otra manera

nos enseñan cada día a ser mejores, son los padres quienes principalmente imparten buenos hábitos y costumbres que mejorarán la calidad de vida de sus hijos. Los centros educativos no son sino un medio de socialización para insertarnos en la sociedad como buenos ciudadanos.

La educación en valores, con un enfoque sociológico, comprende la educación como un proceso a escala de toda la sociedad en el marco del sistema de influencias y de la interacción del individuo con la sociedad con el fin de su socialización como sujeto activo y transformador, en los que los valores históricos-culturales tienen un papel esencial (Chacon, 2010, pág. 22)

6.5.3. Fundamentación Recreativa

Las actividades deportivas y recreativas se refiere a cualquier actividad en la cual el paciente ocupa voluntariamente un poco de su tiempo de ocio, que provoque en él un descanso y una satisfacción directa que le ayude al desarrollo integral de su personalidad. El principal objetivo de esta actividad es la distracción y descanso, ya que por medio de esta el individuo sale de la rutina disminuyendo su depresión y opresión.

Por medio de la recreación se logra la relajación del individuo donde sea que este se encuentre, viene a equilibrar la vida del mismo en una forma agradable, rompiendo con la rutina de su diario vivir. Las terapias recreativas son las actividades sociales y de recreo las cuales tienen un fin terapéutico (De León, M., 2010, pág. 78)

Todas las actividades recreativas propuestas en el presente documento tienen como principal objetivo la distracción y el descanso, pues estos son esenciales para un correcto desempeño en su diario vivir; incluso se ha llegado a detectar que, con estas actividades se llega a eliminar el stress en niños; que lógicamente influye drásticamente en el proceso educativo dentro del aula.

La buena utilización del tiempo libre es fundamental para crear en los niños hábitos sanos como hacer ejercicio y así disminuir las tasas de enfermedades producto del sedentarismo. El único fin de las actividades recreativas es mejorar la comunión entre seres humanos para un “mejor vivir”.

6.6. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Denominación: Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

Grupo: Estudiantes de sextos y séptimo años.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

TEMA:

GUÍA DIDÁCTICA DE JUEGOS RECREATIVOS



Fuente: buenoparacompartir.com

Autor: Jorge Luis Cevallos

Ibarra, 2015

1. PRESENTACIÓN

La Guía Didáctica sobre las actividades recreativas que promuevan la actividad física en los niños y niñas de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, está orientado a lograr que los estudiantes a través de los docentes, despierten mayor interés de los educandos por el desarrollo de las actividades recreativas, por lo que, una vez que se llevó a cabo la investigación diagnóstica y se determinó que un alto porcentaje de niños y niñas en sus momentos de ocio y de recreos en especial, poca actividad física desarrollan, ocasionando que sus pequeños cuerpos se distraigan y se atrofien, además de ocasionar serios daños en los procesos de enseñanza aprendizaje en las demás asignaturas.

Al presente documento se le ha considerado como una herramienta didáctica que podrían los docentes emplear con sus estudiantes en el momento de realizar actividades deportivas y recreativas; estas se han seleccionado en base a la experiencia en calidad de docente y permanente activista del deporte.

Por lo que sugiero la utilización de la Guía didáctica, y, de haber alguna falencia técnica y/o pedagógica este documento puede ser modificado con las debidas reservas y procesos de aceptación de la UTN, que es la institución de educación superior dueña de los resultados del presente estudio.

6.7 DESARROLLO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

ACTIVIDAD N° 01

LOS RINCONES

- 1.1. **Objetivo:** Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.
- 1.2. **Destrezas:** Agilidad, Velocidad, Resistencia.
- 1.3. **Reglas:** No se puede permanecer más de 10 segundos en casa.



Fuente: Cevallos Jorge

- 1.4. **Recursos:** Tiza, patio u espacio libre.
- 1.5. **Descripción del Juego:**

Se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las 4 esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para

intentar pillarlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros que aún no estén pillados pueden salvar a los que están en la cárcel dándoles una palmada en la mano.

1.6. Estrategia metodológica del juego. Repetir y crear variantes utilizando implementos

1.7. Evaluación

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 02

EL CÍRCULO LOCO

- 2.1. **Objetivo:** Mejorar la capacidad de reacción y la velocidad en los diferentes desplazamientos.
- 2.2. **Destrezas:** Agilidad, velocidad.
- 2.3. **Reglas:** Los alumnos del círculo no se pueden soltar en ningún momento.



Fuente: Cevallos Jorge

- 2.4. **Recursos:** Patio u espacio libre.
- 2.5. **Descripción del juego**

Se forman diferentes equipos de 6 a 8 niños. Cada quipo formará un círculo, menos uno de los alumnos se quedará libre. Este deberá ir a tocar uno de los círculos, que previamente fue designado. Los del círculo

girarán y se desplazarán, evitando que se toque al niño designado, si el alumno perseguido es tocado, cambiará su papel con el de perseguidor.

2.6. Estrategia metodológica del juego

Variar en la selección de figuras geométricas, pueden formar estrellas, cuadrados, rombos, etc.

2.7. Evaluación.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 03

EL PAÑUELO

- 3.1. Objetivo:** Mejorar la capacidad de reacción, y la velocidad en los diferentes desplazamientos.
- 3.2. Destrezas:** Agilidad, velocidad, fuerza.
- 3.3. Reglas:** Los nudos no deben ser demasiado complicados, ganará el equipo que más puntos haga, después de sumarse los resultados individuales
- 3.4. Recursos:** Pañuelo, patio u espacio libre.



Fuente: Cevallos Jorge

3.5. Descripción del juego

Se forman 2 grupos, el profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los 2 pañuelos, los integrantes de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dará un

número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. Cada uno coge un pañuelo, y va a atárselo en un brazo a un miembro del equipo contrario, que a su vez deberá ir a desatar el pañuelo del compañero de su equipo y volver a ponérselo al profesor.

3.6. Estrategia metodológica del juego

Alternar los números por colores, nombres de animales, adivinanzas, etc.

3.7. Evaluación. Se evaluará de acuerdo al orden de llegada.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 04

EL RELOJ DESPERTADOR

- 4.1. **Objetivo.** Mejorar la atención y la fluidez mental y verbal de los niños.
- 4.2. **Destrezas:** Agilidad, concentración, atención.
- 4.3. **Reglas:** Al sonar el pitazo no puede soltar ni pasar la pelota.



Fuente: Cevallos Jorge

- 4.4. **Recursos:** Reloj, pelota, pito, aula, patio u espacio libre.
- 4.5. **Desarrollo del juego**

El grupo está sentado en forma circular, el animador (A) tira la pelota a uno de los jugadores y se voltea los jugadores hacen circular la pelota de mano en mano, en un momento se hace sonar un pitazo, al instante se

detiene la pelota, el jugador que se quedó con ella, debe decir doce nombres con la letra indicada por el animador y así sucesivamente.

4.6. Estrategia metodológica del juego

Podría variar, en lugar de decir los nombres indicados, podría mencionar algún ejercicio matemático.

4.7. Evaluación: Se calificará de acuerdo al tiempo que demore en atrapar al compañero.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 05

RELEVO DEL CANGURO

5.1. Objetivo.- mejorar la coordinación y la motricidad gruesa en los niños.

5.2. Destrezas: Agilidad, equilibrio, flexibilidad, elasticidad, velocidad.

5.3. Reglas

Deben mantener cierta distancia entre niños para no golpearse.

No soltar la pelota de la rodilla ni mucho menos coger con las manos.



Fuente: Cevallos Jorge

5.4. Recursos: Pelota, patio u espacio libre.

5.5. Desarrollo del juego.

Se divide el grupo de participantes en dos filas con igual número de jugadores. Estos hacen un túnel con las piernas abiertas. El jugador que encabeza la fila pasa la pelota por el túnel hasta el último jugador, este la

recoge se la coloca entre las rodillas y tratando de imitar el brinco del canguro salta hasta el inicio de la fila y el mismo vuelve a lanzar la pelota por el túnel hasta llegar al último lugar, el jugador que está ahí repite de nuevo los pasos anteriores y así todos los demás.

5.6. Estrategia metodológica del juego

Se evaluará de acuerdo al tiempo de llegada.

5.7. Evaluación: Se calificará de acuerdo al tiempo que demore en atrapar al compañero.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 06

EL GUSANO

6.1. Objetivo.- mejorar la capacidad de reacción mental y física en los niños.

6.2. Destrezas: Agilidad, equilibrio, flexibilidad, fuerza, resistencia.

6.3. Reglas: Nadie puede soltarse ni salirse de la fila.

No deben empujarse.



Fuente: Cevallos Jorge

6.4. Recursos: Patio u espacio libre

6.5. Desarrollo del juego.

Todos caminado en fila se van acercando poco a poco hasta quedar todos pegaditos, el profesor (A) da la orden y todos se tienen que sentar en las piernas del compañero, luego ordena dar un paso con el pie

derecho hacia adelante, luego con el pie izquierdo, después un paso hacia atrás, si uno se cae se caen todos.

6.6. Estrategia metodológica del juego

Alcanzar los objetivos de socialización, (evitar todo tipo de discriminación).

6.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo al equilibrio del estudiante.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 07

TOQUEN AZUL

- 7.1. **Objetivo.-** Conocer las cualidades y valores de los niños, aumentando la confianza en el otro.
- 7.2. **Destrezas:** Agilidad, velocidad.
- 7.3. **Reglas:** El juego se realiza a partir de niños de 11 a 12 años de edad.

No deben arrancar las pertenencias, ni empujarse.



Fuente: Cevallos Jorge

- 7.4. **Recursos:** Cualquier objeto, aula, patio u espacio libre.
- 7.5. **Desarrollo del juego**

El profesor anuncia “toquen azul” (u otro lugar u objeto). Los participantes deben tocar algo que lleve otra persona el color anunciado. “toquen una sandalia” o “toquen una pulsera”. Hay muchas variaciones, como “toquen una rodilla con el pulgar izquierdo”. Es fenomenal hacerla a cámara lenta. A los niños les encanta hacerlo muy despacio.

7.6. Estrategias metodológicas del juego: Puede optar por “tocar” sus propias partes del cuerpo, mejorando la ubicación de las zonas del cuerpo humano.

7.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo a su rapidez en respuesta a la orden dada.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 08

EL TESORO ESCONDIDO

8.1. Objetivo

Incentivar el esfuerzo de los niños para lograr su objetivo.

Desarrollar la imaginación para posibles retos

8.2. Destrezas: Agilidad, velocidad.

8.3. Reglas: Ríjase en las normas y reglas que expresa el instructor.

El niño que encuentra el tesoro sale y no vuelve a jugar la siguiente ronda.



Fuente: Cevallos Jorge

8.4. Recursos: Franjas de colores, premios, patio u espacio libre.

Desarrollo del juego

Divida a los participantes en grupos de 1 a 4, dependiendo en el número de invitados a la fiesta. Marque pistas que dirijan la una a la otra y al final de la búsqueda coloque un premio para el equipo, por ejemplo, comida, recuerditos de fiestas, regalitos. Marque las pistas en código de colores para que los equipos encuentren solamente las pistas que

pertenecen a su grupo. Ponga un límite de tiempo a la búsqueda y use un reloj para ver cuál equipo termina primero.

8.5. Estrategias Metodológicas del juego: Encuentra métodos relacionados con la puntualidad del estudiante.

8.6. Evaluación: Se evaluará de acuerdo al orden de llegada con el objeto pedido.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 09

LA CULEBRA

- 9.1. Objetivo.-**Fomentar la agilidad y la atención.
- 9.2. Destrezas:** Agilidad, velocidad, flexibilidad, elasticidad, fuerza, equilibrio.
- 9.3. Reglas:** La cuerda no debe excederse de 10 metros.



Fuente: Cevallos Jorge

- 9.4. Recursos:** Cuerdas, aula o espacio libre.

9.5. Desarrollo del juego

En el suelo y dispersas, se situarán tantas cuerdas como número de participantes haya menos uno. Todos corren entre las cuerdas, y, a la señal, deben apoderarse de una, quedando eliminado el que no lo consiga. Una vez eliminado, se retira una cuerda, se tiran todas las demás al suelo y se vuelve a empezar. Si 2 participantes toman la misma cuerda,

se hace una pequeña prueba de velocidad, poniendo la cuerda portada por el animador a cierta distancia de los 2; a la señal, los 2 corren hacia ella ganando quien la tome primero vuelve a jugar la siguiente ronda.

9.6. Estrategias metodológicas del juego: Desarrollar las técnicas para el salto alto.

9.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo al salto realizado.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 10

LAS ESTATUAS

10.1. Objetivo: Fortalecer lazos de amistad entre compañeros.

10.2. Destrezas: Fortalecer la concentración del estudiante.



Fuente: Cevallos Jorge

10.3. Reglas: No deberán moverse una vez apagada la música.

10.4. Recursos: Patio, grabadora.

10.5. Desarrollo del juego

Hacemos un círculo, cantando en coro “juguemos a las estatuas” a la vez que giramos, a la cuenta de tres el jugador que haya sido destinado para dar la voz dirá ESTATUAS, todos se quedarán quietos como estatuas.

Si el estudiante elegido al pasar ve a alguien moverse, riéndose, quien hizo algún movimiento, pierde, se retira, y gana el que se queda inmóvil por más tiempo.

10.6. Estrategias metodológicas del juego: Relacionar el juego “las estatuas” con patrones de disciplina en beneficio del estudiante.

10.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo al tiempo de permanencia estático que permanezca el estudiante.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 11

TRES PIERNAS

11.1. **Objetivo:** Fomentar la unión entre compañeros.

11.2. **Destrezas:** Mejorar la agilidad entre compañeros.



Fuente: Cevallos Jorge

11.3. **Reglas:** No deben soltarse del cordón.

11.4. **Recursos:** Patio, cordón.

11.5. **Desarrollo del juego**

En parejas se trazan dos líneas paralelas, a distancia de 5 metros. Los jugadores están pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; un poco más arriba del tobillo o debajo de la rodilla. Dando la señal, parten los pares corriendo hacia la línea de llegada. El secreto es sincronizar al momento de salir. Los pares, deben dar el primer paso con las piernas que le quedan sueltas. El par que llegue primero a la meta, ganará.

11.6. **Estrategias metodológicas del juego.** Mediante esta actividad mejorar la coordinación y motricidad, en parejas.

11.7. **Evaluación:** De acuerdo al equipo que más goles realice.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 12

LA SOGA

12.1. Objetivo. Engrandecer los lazos de compañerismo.

12.2. Destrezas: Agilidad, Coordinación.



Fuente: Cevallos Jorge

12.3. Reglas: No debe quedarse sin saltar.

12.4. Recursos: Patio, Cuerda.

12.5. Desarrollo del juego

Dos estudiantes, toman de los extremos de la sogá para hacerlo girar, mientras los demás, turnándose y en orden, saltarán sobre ella.

En ocasiones se acompañara de ritmos populares muy conocidos entre los niños.

12.6. Estrategias metodológicas del juego: Mediante este juego mejorar la comunicación y organización entre compañeros

12.7. Evaluación: De acuerdo al número de saltos realizados

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 13

EL REY MANDA

13.1. **Objetivo:** Fomentar el compañerismo.

13.2. **Destrezas:** Concentración, Velocidad.



Fuente: Cevallos Jorge

13.3. **Reglas:** Ninguna.

13.4. **Recursos:** Patio.

13.5. **Desarrollo del juego**

El estudiante que dirige el juego, hace las veces del rey y los demás harán dos equipos.

Cada equipo elige un estudiante, este será el único que servirá al rey, siguiendo sus órdenes.

El rey pide en voz alta

El estudiante de cada equipo trata de conseguir lo pedido, a fin de llevar rápido al rey. Solo se recibe al primero que lo entregue. Al final ganará el equipo que haya acumulado más objetos.

13.6. **Estrategias metodológicas del juego** Fomentar los valores, en este caso la obediencia en el estudiante, en beneficio de las actividades escolares.

13.7. **Evaluación:** De acuerdo al número de objetos recolectados.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 14

LOS ENSACADOS

14.1. **Objetivo:** Fomentar la unión y sana rivalidad entre compañeros.

14.2. **Destrezas:** Agilidad, Equilibrio, Coordinación.



Fuente: Cevallos Jorge

14.3. **Reglas:** Solo parejas.

14.4. **Recursos:** Sacos o costales, patio.

14.5. **Desarrollo del juego**

El profesor dirige el juego. Los participantes se colocan un saco o costal de cabuya; sujetan con sus manos el saco o costal, dando la señal, saltan. Gana el estudiante que llegue primero a la meta que señale el profesor.

14.6. **Estrategias metodológicas del juego** Mediante esta actividad mejorar la técnica del salto largo para mejorar su nivel en dicha disciplina.

14.7. **Evaluación:** De acuerdo al tiempo en llegar a la meta.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 15

EL ESTIRASOGA

15.1 Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo.

15.2 Destrezas: Agilidad, Coordinación.



Fuente: Cevallos Jorge

15.3 Reglas: No pueden soltarse.

15.4 Recursos: Patio, soga.

15.5 Desarrollo del juego

Formar dos equipos, lo ideal es que sean equipos equilibrados en número y fuerza, si hay niñas las repartirán entre los grupos para que el juego demore unos segundos más, se colocan un grupo frente al otro y a la voz del maestro tiran cada grupo para su lado, el grupo que consiga toda la soga, ganará.

15.6 Estrategias metodológicas del juego: Con esta actividad mejoramos su nivel de fuerza en brazos para mejor resistencia del estudiante.

15.7 Evaluación: De acuerdo al tiempo de permanencia en disputa por la cuerda.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 16

LOS PAISES

16.1 Objetivo: Mejorar la relación entre compañeros.

16.2 Destrezas: Agilidad, Rapidez.



Fuente: Cevallos Jorge

16.3 Reglas: No salirse del patio destinado.

16.4 Recursos: Pelota (suave).

16.5 Desarrollo del juego

Formar un círculo, cada estudiante piensa en un país de su agrado, un estudiante va al centro del círculo, este nombra un país a su elección diciendo: declaro la guerra a...dice un país, el estudiante que eligió ese país corre tras la pelota tratando de alcanzar al estudiante que estaba en

el centro del círculo, el momento que coge la pelota el estudiante que elevó la pelota se detiene, el estudiante que pensó en su país contando los pasos deletreando su país se acerca a ese estudiante que dijo su país, si le topa entra al círculo de nuevo y nombra de nuevo otro país.

16.6 Estrategias metodológicas del juego: A través de este juego mejorar la cultura general, en este caso conocer acerca de los países, realizar variantes.

16.7 Evaluación: De acuerdo a la capacidad de reacción.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD 17

FÚTBOL VÓLEY

17.1 Objetivo: Incentivar el compañerismo y cooperación.

17.2 Destrezas: Agilidad, coordinación, flexibilidad.



Fuente: Cevallos Jorge

17.3 Reglas: No dar más de cuatro botes.

17.4 Recursos: Patio, Pelota.

17.5 Desarrollo del juego

El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, etc.

17.6 Estrategias metodológicas del juego: Reactivar la actividad física mediante este juego original, en el que fusiona dos deportes populares.

17.7 Evaluación: El equipo con más partidos ganados, tendrá mejor calificación.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 18

FÚTBOL CON PAREJAS

18.1 Objetivo: Mejorar los fundamentos del fútbol, y mejor desarrollo de la cooperación.

18.2 Destrezas: Agilidad, rapidez, concentración.



Fuente: Cevallos Jorge

18.3 Reglas: No soltarse de su pareja.

18.4 Recursos: Patio, pelota.

18.5 Desarrollo del juego

Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano. Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

18.6 Estrategias metodológicas del juego: Reactivar el juego en parejas, a fin de desarrollar los lazos de amistad y compañerismo entre compañeros.

17.7 Evaluación: El equipo con más goles tendrá mejor calificación.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 19

Vóley – Tenis

19.1 Objetivo: Socializar entre compañeros y disfrutar de un juego en donde intervienen dos deportes muy populares.

19.2 Destrezas: Agilidad, rapidez, coordinación.



Fuente: Cevallos Jorge

19.3 Reglas: No debe dar dos botes.

19.4 Recursos: Pelota, elástico o red.

19.5 Desarrollo del juego

Se juega uno contra uno, en un campo reducido con la red situada a unos 2,50-3m, aproximadamente. Hay que golpear el balón con toque de dedos o toque de antebrazos, tras un bote en el campo propio. Si no se posee red se puede utilizar un elástico.

19.6 Estrategias metodológicas del juego: Reactivar la actividad física mediante este juego original, en el que fusiona dos deportes populares.

19.7 Evaluación: El estudiante que deje caer la pelota tendrá menor nota.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 20

LA CARRETILLA

20.1. Objetivo: Fomentar la union entre compañeros.

20.2. Destrezas: Fuerza, Resistencia.



Fuente: Cevallos Jorge

20.3. Reglas: No soltar las piernas de su compañero/a

20.4. Recursos: Patio.

20.5. Desarrollo del juego

Se agrupan en parejas, el profesor traza una línea de salida donde se ubican uno tras otro, el de adelante se pone en posición plancha, su compañero de atrás le toma las piernas. El profesor, hace una línea de llegada, donde se cambiarán de función y regresan. Gana aquella pareja que llega primero.

20.6. Estrategias metodológicas del juego: Optimizar su fuerza mediante este juego, utilizar variantes.

20.7. Evaluación: De acuerdo al tiempo, la pareja que más tarde en llegar a la meta tendrá menor nota.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 21

BUSCA LA PELOTA

21.1. Objetivo: Desarrollar la orientación espacial

21.2. Destrezas: Agilidad, Velocidad, Resistencia.



Fuente: Cevallos Jorge

21.3. Reglas: No sacarse el pañuelo

21.4. Recursos: Pañuelo, pelota.

21.5. Descripción del Juego

Se forman grupos, cada uno tendrá un integrante que tapado sus ojos con el pañuelo tendrá que ser guiado por sus compañeros hasta un punto donde marque el maestro, el primero en llegar ganará.

21.6. Estrategias metodológicas el juego: Renovar los medios de socialización, confianza y comunicación entre estudiantes

21.7. Evaluación: Se evaluará por tiempo al grupo que primero llegue a su destino.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 22

CORRE QUE TE PILLO.

22.1. Objetivo: Mejorar la velocidad de desplazamientos

22.2. Destrezas: Agilidad, velocidad.



Fuente: Cevallos Jorge

22.3. Reglas: El dueto no se puede soltar en ningún momento

22.4. Recursos: Espacio libre.

22.5. Descripción del juego

Se hacen grupos de dos personas, quedando una dispuesta a atrapar a los demás, el propósito del juego es que no se separen las parejas al correr, y no dejarse atrapar, la primera pareja atrapada sale del juego hasta que no queden parejas.

22.6. Estrategias metodológicas del juego: Revivir el deseo por realizar actividad física.

22.7. Evaluación: De acuerdo a la capacidad de reacción a la voz de mando.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 23

PASA Y ENCESTA

23.1. Objetivo: Trabajar los lanzamientos y recepción.

23.2. Destrezas: Agilidad, velocidad, fuerza.



Fuente: Cevallos Jorge

23.3. Reglas: No debe salirse la pelota de la ula.

23.4. Recursos: Ulas, patio u espacio libre, pelota

23.5. Descripción del juego

Se forma una fila, cada estudiante pasará por la ula encestando la pelota, pero haciendo un movimiento cualquiera que este sea y encestará la pelota en dicha ula, mientras más rápido pasen los estudiantes, será más divertido, el estudiante que demora en realizar su movimiento pierde.

23.6. Estrategias metodológicas del juego: Mejorar el proceso de enseñanza en relación al deporte del baloncesto.

23.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo al tiempo en reacción.

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 24

PÁSALA

24.1. Objetivo.- Trabajar la fuerza abdominal y el dominio segmentario.

24.2. Destrezas: Agilidad, fuerza.



Fuente: Cevallos Jorge

24.3. Reglas: Al sonar el pitazo el estudiante recostado no debe moverse.

24.4. Recursos: Pelota, pito, aula, patio u espacio libre.

24.5. Desarrollo del juego

Cada equipo hace una fila recostados, y su pareja al frente de ellos, deberá pasar la pelota por debajo de su pareja recostada tantas veces pueda, la pareja que más pase la pelota ganará.

24.6. Estrategias metodológicas del juego: Establecer métodos que favorezcan la realización de actividad física, mediante ejercicios de fuerza.

24.7. Evaluación: Se calificará de acuerdo al tiempo que demore en pasar sobre el compañero.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 25

EL BAILE SALTARÍN.

25.1. **Objetivo.-** mejorar la coordinación y la motricidad en los niños.

25.2. **Destrezas:** Agilidad, equilibrio, flexibilidad, elasticidad, velocidad.



Fuente: Cevallos Jorge

25.3. **Reglas:** No deben caer o tropezar

25.4. **Recursos:** Sacos, patio u espacio libre

25.5. **Desarrollo del juego.-** Se divide el grupo, todos ensacados y a la voz de la música, realizan un baile dentro del saco sin soltarse del saco, el estudiante que más tiempo perdure bailando ganará.

25.6. **Estrategias metodológicas del juego:** Aprovechar el tiempo libre (ocio), socializar a través de este juego, practicando cualquier tipo de baile, realizar variantes.

25.7. **Evaluación:** Se evaluará de acuerdo al tiempo de permanencia del estudiante en el juego.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 26

TENIS DE PARED

26.1. **Objetivo.-** mejorar la capacidad de coordinación física en los niños.

26.2. **Destrezas:** Agilidad, equilibrio, flexibilidad.



Fuente: Cevallos Jorge

26.3. **Reglas:** Nadie debe dar dos botes la pelota.

26.4. **Recursos:** Patio u espacio libre, pelota.

26.5. **Desarrollo del juego.**

Se coloca un estudiante de frente a la pared, jugará como en el tenis, utilizando su mano cerrada como raqueta, lanzará hacia la pared, haciendo un solo bote.

26.6. **Estrategias metodológicas del juego:** Desarrollar la imaginación, con este juego desarrolla métodos que mejoren la creatividad, realizar variantes.

26.7. **Evaluación:** Se evaluará de acuerdo a la destreza del estudiante.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 27

LA ESCALERA SALTARINA

25.1. **Objetivo.-** Mejorar la agilidad y capacidad de reacción

25.1. **Destrezas:** Agilidad, velocidad.



Fuente: Cevallos Jorge

27.3. Reglas: No dejar pasar la pelota por otro lado que no sea la escalera.

27.4. Recursos: Escalera de juegos infantiles, pelota.

27.5. Desarrollo del juego

Se coloca, con cuidado un estudiante arriba de la escalera, abajo espera otro estudiante, abierto las piernas dejara pasar la pelota que su

compañero lanzará desde arriba, conforme vayan pasando más estudiantes, se complicará el paso de la pelota, donde se quede la pelota, ese grupo, tendrá una penitencia.

27.6. Estrategias metodológicas del juego: Mediante esta actividad mejorar la técnica del salto largo para mejorar su nivel en dicha disciplina.

27.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo a su rapidez en respuesta a la orden dada.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 28

AGUANTADAS

28.1. Objetivo.- Trabajar la coordinación dinámica general.

28.2. Destrezas: Agilidad, coordinación., rapidez.



Fuente: Cevallos Jorge

28.3. Reglas: No debe hacer cuatro botes.

No pasar por debajo de la escalera china.

28.4. Recursos: Escalera china (juego infantil), pelota.

28.5. Desarrollo del juego

Se colocarán dos grupos de tres estudiantes, igual que el ecua vóley, pasaran la pelota por sobre la escalera china, pero con la diferencia que

no existe limitación de líneas, haciendo tres toques, pasarán la pelota al contrario.

28.6. Estrategias metodológicas del juego

Establecer métodos que favorezcan la realización de actividad física, mediante ejercicios de fuerza.

28.7. Evaluación: Se evaluará de acuerdo al orden de botes realizados.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 29

EL PARAGUAS

29.1. **Objetivo-** Fomentar la agilidad y la atención.

29.2. **Destrezas:** Agilidad, velocidad, flexibilidad.



Fuente: Cevallos Jorge

29.3. **Reglas:** No debe tardar en entregar el objeto pedido al estudiante con el paraguas

29.4. **Recursos:** Paraguas, espacio libre.

29.5. **Desarrollo del juego:**

Eligen a un estudiante, que escondiendo el paraguas (sin abrir) sale a esconderse, pidiendo un objeto que otro estudiante deberá encontrar por todo el patio, una vez hallado el objeto, deberá encontrar al estudiante que tiene el paraguas, una vez encontrado, abrirá el paraguas y dará paso a otro estudiante.

29.6. **Estrategias metodológicas del juego:** Optimizar la capacidad de orientación en el estudiante.

29.7. **Evaluación:** Se evaluará de acuerdo al tiempo que tarde en encontrar el objeto.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

ACTIVIDAD N° 30

SÁLVATE COMO PUEDas

30.1. **Objetivo:** Desarrollar la coordinación dinámica y la percepción en espacio y tiempo.

30.2. **Destrezas:** Fortalecer la concentración del estudiante.



Fuente: Cevallos Jorge

30.3. **Reglas:** Los estudiantes que estén dentro del círculo no deberán moverse.

30.4. **Recursos:** Patio, pelota.

30.5. **Desarrollo del juego:**

Se hace un círculo, se forman dos grupos, uno dentro del círculo, el otro fuera, los de fuera deberán topar a los de dentro con lanzamientos de

la pelota (con cuidado), hasta lograr topar a todos, el estudiante que no lo tope con su lanzamiento, tendrá una penitencia.

30.6. Estrategias metodológicas del juego

Mediante este juego mejora la capacidad de reacción, rapidez y agilidad en beneficio del estudiante.

30.7. **Evaluación:** Se evaluará de acuerdo a la precisión del estudiante.

Rendimiento:

Domina los aprendizajes requeridos	10 - 9
Alcanza los aprendizajes requeridos	7- 8,99
Próximo alcanzar los aprendizajes	4,01- 6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	Menos de 4

6.7 CONCLUSIONES

La guía didáctica de juegos recreativos aporta significativamente a mejorar la calidad de vida de los estudiantes involucrados y su relación con el entorno social.

La guía didáctica de juegos recreativos constituye una forma de fortalecer la práctica de la actividad recreativa, deportiva y promueve las capacidades mentales y físicas preparando psicológicamente para enfrentar en mejores condiciones los procesos de aprendizaje, y la relación social con el medio externo.

La implementación de la Guía Didáctica, es importante porque aporta con la formulación de una serie de actividades que permiten ocupar la mente y estado emocional de los niños que, pudiendo tener dificultades deberán superar dificultades que se prestan en lo educativo.

Los resultados esperados con esta guía didáctica, es la motivación de los niños y niñas a llevar una vida activa, sana en relación con la naturaleza y el entorno ambiental y se contribuya a la conservación sustentable

6.8 DIFUSIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta fue difundida, socializada y validada por medio de la realización de las 30 actividades señaladas en este documento; las cuales fueron dirigidas a los maestros/as de Educación Física con la participación de estudiantes de sexto y séptimo años de educación básica.

Además la presente Guía Didáctica se lo difundió por medio de redes y pagina web disponibles en la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

Las sugerencias recibidas a través de estos sistemas de comunicación, señalan que es muy interesante para lograr mayor actividad física en los niños.

Esta Guía permitirá que los niños y niñas se dediquen más a las actividades deportivas y recreativas, dejando a un lado las actividades que suelen hacerles daño.

Finalmente, los docentes validadores, señalan que este documento debe perfeccionado en su forma y fondo; orientado en una futura publicación para que sea un recurso didáctico de uso en todas las instituciones educativas de la provincia y de la región.

Del total de los docentes que tuvieron la oportunidad de conocer la propuesta el 95% de ellos han dado el visto bueno de que esta herramienta didáctica es de gran beneficio para la niñez de la provincia de Imbabura; en especial para los niños de los sextos y séptimos años de Educación Básica.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

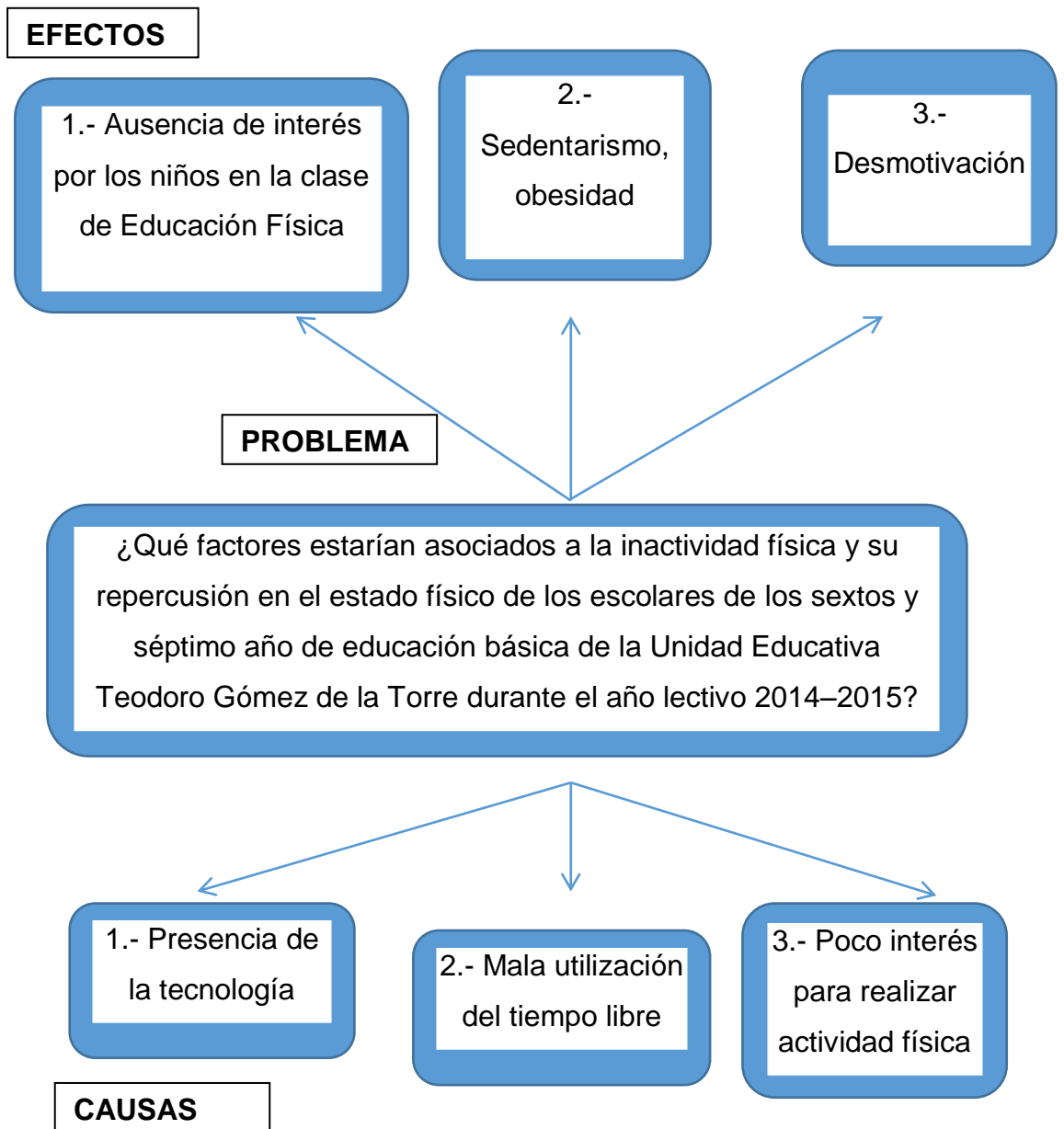
- Alvarado, L. (2000). Características más relevantes del paradigma socio crítico. 190.
- Arévalo, M. (2007). Educación Física y nuevas tecnologías.
- Asamblea constituyente. (2008).
- Asamblea Nacional Legislativa. (2010).
- Aznar, N. (2012). Conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física.
- Barbany, J. (2006). Fisiología del ejercicio físico y del entretenimiento.
- Barrallo, G. (2003). Mejoramiento deportivo.
- Becerro, M. (1989). Efectos de la Actividad Física en la salud de los niños y niñas en edad escolar.
- Becerro, M. (2012). Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar.
- Benítez, J. (2010). La actividad física relacionada con la Salud, Efectos y Beneficios de la misma y consecuencias de la inactividad física.
- Blasco, T. (2004). Actividad física y salud.
- Bustamante, L. (2010). Obesidad y actividad física en los niños y adolescentes.
- Chacon, N. (2010). Manual de educación física.
- Crisorio, R. (2008). Los fundamentos pedagógicos y didácticos de Educación Física.
- De León, M. (2010).
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física.
- Díaz Lucea, J. (2004). El Currículo de la Educación Física en la Reforma Educativa. Zaragoza: INO Reproducciones S.A.
- Díaz, J. (1994). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas.
- Díaz, J. (2004).
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física.
- García, M. (2011). Introducción Filosófica a la Educación Física.
- Guillén, F. (2007). Psicología de la Educación Física y el Deporte.

- Hernández Barcaz, M. (2006). Plan de actividades deportivas recreativas que incrementen la participación de los niños y adolescentes en el marco del Festival de barrio Adentro Deportivo.
- Hernández, L. (2008). Análisis de la actividad física en escolares del medio urbano.
- Herrera, S. (2007). Un análisis a los problemas epistemológicos de la educación física.
- Herrero, D. (2011). Un análisis a los problemas epistemológicos de la educación física.
- Kater, K. (2006). Las personas de verdad son de todas las tallas. Bogotá: Norma.
- Kater, M. (2012). Cuando cambia tu vida.
- Katzmarzyk, & Cols, y. (2000). Sedentarismo y obesidad en las sociedades modernas.
- Klunder, M. (2011). Padres con sobrepeso y obesidad y el riesgo de que sus hijos desarrollen obesidad y aumento en los valores de la presión arterial.
- La Mancha, U. d. (1992). Epistemología de la educación física.
- Lagardera, F., & y Martínez Morales, J. (2008). Ocio y deporte en las edades del hombre. Madrid: Alianza.
- Lamb, M. (2002). Fisiología del ejercicio.
- M., Martínez. (2008).
- M., R., & Ríos, M. (2003).
- Macías, L. (2001). Plan de Actividad Física para la reducción del tejido adiposo.
- Madrona, G. (2005). Enfoques actuales de la Educación Física y Deporte.
- Medina, E. (2010). Actividad Física y Salud Mental.
- Moreno, J. (2008). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico - deportiva.
- Munné, A. (2007). El amanecer del cuerpo. Un camino de transformación corporal, psíquica, emocional y espiritual. Barcelona: Paidós.

- Organización Mundial de la Salud. (S/f de 2004). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud Web site: [Http://oms.org](http://oms.org).
- Padial, M. (2010). Obesidad, Sedentarismo y Ejercicio Físico.
- Pastor, J. (2007).
- Pérez, E. (S/f de 2012). Salud mundial "Deporte para toda la vida". Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://oms.org>
- Ramírez, M., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revista teórica.
- Ramírez, W. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico.
- Ríos, M. (2003). Análisis de las barreras para la participación del aprendizaje.
- Rojo, J. (s.f.). Un análisis de la actividad física para la salud.
- Ross, J. (2008). Actividad Física. Salud.
- Sánchez, E. (2000). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares.
- UNESCO. (2015). Suplemento de Educación Física. Unesco.
- Wilmore, J. (2006). El ejercicio aeróbico y de resistencia mejora la aptitud para beneficios para la salud.

ANEXOS

Anexo 1: Árbol de Problemas



Anexo 2 Matriz de Coherencia

Formulación del Problema	Objetivo General
<p>¿Qué factores estarían asociados a la inactividad física y su incidencia en el estado físico de los escolares de los sextos y séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014–2015?</p>	<p>Determinar los factores asociados a la inactividad física y su incidencia en su estado físico en los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014–2015, para mejorar el estado físico y la calidad de vida de los estudiantes.</p>
Subproblemas o preguntas de investigación	Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los actuales factores asociados a la inactividad física y de qué manera inciden en el estado físico en los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014–2015? • ¿Cuál es la definición conceptual y teórica de los factores asociados a la inactividad física, su incidencia en su estado físico y las alternativas de intervención para 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar la situación actual de los factores asociados a la inactividad física y su incidencia en su estado físico en los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014–2015, para mejorar su estado físico. • Definir conceptual y teóricamente los factores asociados a la inactividad física, su incidencia en su estado físico y las alternativas de intervención para

<p>mejoramiento de los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014–2015?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo diseñar una guía didáctica de juegos recreativos para disminuir los factores asociados a la inactividad física y su incidencia en su estado físico en los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”? • ¿Es posible socializar la guía didáctica con el grupo de docentes de sexto y séptimo años de educación general básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra? 	<p>mejoramiento de los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre durante el año lectivo 2014–2015.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseñar una guía didáctica de juegos recreativos para disminuir los factores asociados a la inactividad física y su incidencia en su estado físico en los escolares de los sextos y séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”. • Socializar la guía didáctica con el grupo de docentes de sexto y séptimo años de educación general básica de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra.
---	---

Anexo 3 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSION	INDICADOR
Elementos que se identifican como consecuencia de la influencia de la inactividad física en el organismo humano y que por lo general se reflejan en la disminución o pérdida de su condición ideal.	Inactividad física	Ambiental Orgánicos Motivacional Social Psicológico y afectivo Educativo	Encuesta - Motivación de docentes y padres de familia a estudiantes - Problemática del sedentarismo - Falta de actividad física
Capacidad corporal de una persona para realizar esfuerzo, desarrollar una actividad, movilidad de las articulaciones) y poner en juego su condición física.	El estado físico	Velocidad Flexibilidad Fuerza	Test físico - Fuerza - Velocidad - Flexibilidad

Elaborado por: Cevallos Jorge

Anexo 4 Test

BATERIA DE TEST PARA LAS PRUEBAS FISICAS

PUNTOS	ABDOM	VELOC. 50 mts.	FLEX. CODO
100	45	7.4"	25
95	43	7.5"	24
90	41	7.6"	23
85	39	7.7"	22
80	37	7.8"	21
75	35	7.9"	20
70	33	8.00"	19
65	31	8.15"	18
60	29	8.20"	17
55	27	8.25"	16
50	25	8.30"	15
45	23	8.35"	14
40	21	8.40"	13
35	19	8.45"	12
30	17	8.50"	11
25	15	8.60"	10
20	13	8.70"	09
15	11	8.80"	08
10	9	8.90"	07
05	7	9.00"	06

Anexo 5 Fotos







UNIDAD EDUCATIVA "VÍCTOR MANUEL GUZMÁN"

EDUCACIÓN INICIAL- PREPARATORIA- BÁSICA ELEMENTAL- BÁSICA MEDIA- BÁSICA SUPERIOR-
BACHILLERATO TÉCNICO - ESPECIALIDADES- CONTABILIDAD Y ADMINISTRACIÓN - ADMINISTRACIÓN DE SISTEMAS -
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA SECRETARÍA Y BACHILLERATO INTERNACIONAL.
RUMBO A LA EXCELENCIA

Ibarra, 12 de enero de 2016

LICENCIADA MARISOL ARMAS, DOCENTE DE LENGUA Y LITERATURA DE
LA UNIDAD EDUCATIVA "VÍCTOR MANUEL GUZMÁN"

CERTIFICA:

Que, se procedió a la revisión ortográfica del Trabajo de Grado, titulado "FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos. y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015" del estudiante Jorge Luis Cevallos Cabrera con cédula de identidad 100251642-3.

Es lo que puedo documentar en honor a la verdad.

Atentamente


Lic. Marisol Armas
DOCENTE



Dirección: Av. El Retorno 5-130 y Av. Ricardo Sánchez
Teléfonos: 593 06 2950712-2955819- 2605404

Pág. web: www.colegiovmg.edu.ec
E-mail: colegiovmg@hotmail.com
vicerectoradouevmg@gmail.com

Ibarra - Ecuador



Dra. Rocío Tafur, RECTORA

CERTIFICO

QUE: El señor **CEVALLOS CABRERA JORGE LUIS, CC. 100251642-3**, estudiante del 8º semestre de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, Carrera de Educación Física; asistió el lunes 14 de diciembre de 2015, desde las 08H00 a las 12H00, con la finalidad de aplicar la **ENCUESTA** dirigida a Docentes y el **TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS** aplicado a estudiantes de los **SEXTOS A – B** y **SEPTIMO A** de Educación Básica del Plantel.

Así como también, el 19 de diciembre de 2015, socializó la propuesta con el tema: **GUÍA DIDÁCTICA DE JUEGOS RECREATIVOS** con los mismos.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 1 de febrero de 2016


Dra. Rocío Tafur Valera
RECTORA



RESUMEN

This Degree work is a feasible project with field research that aims to determine the factors associated with physical inactivity affecting the physical state of students in sixth and seventh years of basic education at "Teodoro Gomez de la Torre" School during 2015. It is based on educational, sportive and psychologically field. The design is based on a descriptive research to determine the needs and feasibility of the proposal. It is considered important to fight obesity, sedentary lifestyle and promoting the proper use of leisure time and solidarity among peers, to improve the quality of life, taking into account the social, economic and educational environment. The study provides knowledge and practical strategies to help students to succeed improving their level of physical activity to lead a successful student and social life, not to mention the significant improvement in their health in order to function in the environment, developing methods and techniques to obtain better results in learning new sport techniques to promote physical activity among students and to look for solutions to the problems of obesity which are very common in today society. Significant learning based on motivation was supported, forming a team that collaborates with the integral development of the student. After the analysis and interpretation of the results it leads the conclusion, it is necessary to promote a culture of good use of free time to reduce physical inactivity by applying techniques of integration and recreation. The alternative proposal will support the work displayed by the teacher in the area of Physical Education and all the teachers who works in this prestigious institution.



[Handwritten signature]



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

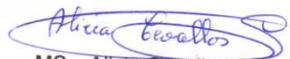
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CERTIFICACION

Certifico que:

El Sr **CEVALLOS CABRERA JORGE LUÍS**, estudiante de la especialidad de Licenciatura en Educación Física, realizó las correcciones respectivas de su trabajo de grado, titulado **FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos Y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE" DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015.** Y una vez ingresado al programa de **URKUND** el resultado que arroja es 9 % de similitud por lo tanto está aprobado para continuar con el proceso de defensa pública del trabajo de grado.

Ibarra, 10 de diciembre del 2015


MSc. Alicia Cevallos Campaña.
DIRECTORA

Urkund Analysis Result

Analysed Document: CORRECCIONES EMPASTADO 25-02-2016 NUEVA - copia.docx
(D18198349)
Submitted: 2016-02-26 15:19:00
Submitted By: margajime@yahoo.es
Significance: 9 %

Sources included in the report:

TESIS.docx (D9833146)
actual.docx (D11390610)
TESIS JADAN.docx (D16915462)
TESIS FINAL SANTIAGO.docx (D13583181)
CAPITULO II.docx (D13071798)
<http://www.slideshare.net/toyocontreras/ejes-transversa-edufisica>
<http://educacion.gob.ec/wp-content/plugins/download-monitor/download.php?id=2390>
http://api.ning.com/files/OXwvCRUjhCvydKqy*XctPdeRx1LkPFsSiCTHjkF-MFL7drHkhsLsnlgLZJCY8jhX*9ZTX*IFBAXPzpkMI7AEhoKoOUiKgDB/tesisfinal.docx
<https://sicsemanal.files.wordpress.com/2010/03/informeconsumocultural2010.ppt>
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1551/1/TESIS.pdf>
<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1900/2/17506268.pdf.txt>
<http://educaciondecalidad.ec/ley-educacion-intercultural-menu/reglamento-loei-texto.html>

Instances where selected sources appear:

108



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002516423		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CEVALLOS CABRERA JORGE LUIS		
DIRECCIÓN:	Guillermina García Ortiz 2-21		
EMAIL:	coco1985@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	2953190	TELÉFONO MÓVIL	0987011629

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos Y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE" DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015"
AUTOR (ES):	CEVALLOS CABRERA JORGE LUIS
FECHA: AAAAMMDD	2016-02-13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alicia Cevallos.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

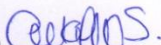
Yo, CEVALLOS CABRERA JORGE LUIS, con cédula de identidad Nro. 1002516423, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes diciembre de 2015

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: CEVALLOS CABERA JORGE LUIS
C.C. 1002516243



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, CEVALLOS CABRERA JORGE LUIS, con cédula de identidad Nro. 1002516423 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: " **FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN SU ESTADO FÍSICO EN LOS ESCOLARES DE LOS 6tos Y 7mo. AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE" DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015**" que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 10 días del mes de diciembre de 2015

(Firma)
Nombre: CEVALLOS CABRERA JORGE LUIS
Cédula: 1002516423