



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA – PROVINCIA DE IMBABURA DEL AÑO LECTIVO 2015 – 2016

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

AUTOR:

Quiroz Aguilar Edisón Marcelo

DIRECTORA:

Msc. Anita Gudiño

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA – PROVINCIA DE IMBABURA DEL AÑO LECTIVO 2015 – 2016**. Trabajo realizado por el señor egresado: Quiroz Aguilar Edisón Marcelo previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dra. Anita Rocío Gudiño Msc.

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

Ibarra, 26 de Octubre del 2016

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida, fuerza y sabiduría para seguir adelante y culminar con éxito mis estudios venciendo todos los obstáculos que se me presentan en el diario vivir

A mis padres por ser mi apoyo incondicional, y mi guía mostrándome el camino del bien, para ser una persona humilde, responsable y solidaria.

Edison

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

A Dios y más seres supremos por darme el camino correcto y el conocimiento suficiente para culminar con éxito este trabajo.

Gracias a mis maestros que conforman el Instituto de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de esta tesis.

A las personas que me brindaron sus conocimientos sobre programas deportivos, a las autoridades del Colegio Universitario UTN que me abrieron sus puertas para realizar la investigación dentro de su institución educativa.

A mis amigos quienes me han sabido apoyar a través de sus consejos ejemplo de honestidad, por sus constantes desafíos y metas personales cumplidas.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi directora de trabajo de grado Dra, Anita Rocío Gudiño., sin el cual no hubiese podido salir adelante.

Edison

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	
TEMA:.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	6
1.4.3 Delimitación temporal	6
1.5 Obejtivos	6
1.5.1 Objetivo General.....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica	12
2.1.3 Fundamentación Pedagógica	13
2.1.4 Fundamentación Sociológica.....	14
2.1.5 Fundamentación legal.....	15
2.1.6 Actividad Física.....	16

2.1.7	Tipo de actividades físicas	17
2.1.8	Actividades no estructuradas	18
2.1.8.1	Caminar	18
2.1.8.2	Trotar	19
2.1.8.3	Subir escaleras	20
2.1.8.4	Excursiones	21
2.1.8.5	Bailar	21
2.1.9	Actividades estructuradas	22
2.1.9.1	Fútbol	22
2.1.9.2	Baloncesto	23
2.1.9.3	Atletismo	23
2.1.9.4	Natación	24
2.1.9.5	Ciclismo	24
2.1.9.6	Ecuavoley	25
2.1.9.7	Deportes de Combate	25
2.1.9.8	Condición física	26
2.1.9.9	Ejercicio físico	26
2.1.10	Las dimensiones de la actividad física son de tipo o modo.....	28
2.1.11	Formación integral	29
2.1.12	Contenidos Conceptual.....	30
2.1.12.1	Los contenidos	31
2.1.12.2	Conceptos.....	31
2.1.12.3	Hechos.....	32
2.1.12.4	Conocimientos previos.....	32
2.1.12.5	Aprendizaje significativo.....	32
2.1.12.6	Aprendizaje descubrimiento.....	33
2.1.13	Contenido Procedimental.....	33
2.1.13.1	Aplicar habilidades.....	34
2.1.13.2	Destrezas.....	35
2.1.13.3	Estrategias en la práctica.....	36
2.1.13.4	Procesos	36
2.1.13.5	Secuencia	37

2.1.14	Contenido Actitudinal	38
2.1.14.1	Actitudes y valores	39
2.1.14.2	Los valores y su significado	40
2.1.14.3	Educar en valores morales consiste en:	41
2.1.14.4	Decencia	41
2.1.14.5	Pulcritud	42
2.1.14.6	Puntualidad	42
2.1.14.7	Coherencia.....	42
2.1.14.8	Docilidad	43
2.1.14.9	Sensibilidad.....	43
2.1.14.10	Comunicación	43
2.1.14.11	Compasión.....	44
2.1.14.12	Orden.....	44
2.1.14.13	Voluntad.....	44
2.1.14.14	Serenidad.....	44
2.1.14.15	Paciencia	45
2.1.14.16	Experiencia	45
2.1.14.17	Sencillez.....	45
2.1.14.18	Amistad	45
2.1.14.19	Respeto.....	46
2.1.14.20	Normas	46
2.1.15	Equilibrio personal.....	47
2.1.15	Convivencia social	47
2.2	Posicionamiento teórico personal	48
2.3	Glosario de términos	50
2.4	Interrogantes de investigación	54
2.5	Matriz categorial.....	55
CAPÍTULO III.....		56
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		56
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	56
3.1.1	Investigación Bibliográfica.....	56
3.1.2	Investigación de Campo.....	56

3.1.3	Investigación Descriptiva	56
3.1.4	Investigación Propositiva	57
3.2	Métodos	57
3.2.1	Método Inductivo	57
3.2.2	Método Deductivo	57
3.2.3	Método Analítico	58
3.2.4	Método Sintético	58
3.2.5	Método Estadístico.....	58
3.3	Técnicas e instrumentos	58
3.4	Población	59
3.5	Muestra	59
CAPÍTULO IV		60
4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		60
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	61
CAPÍTULO V		86
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		86
5.1	Conclusiones	86
5.2	Recomendaciones	87
5.3	Contestación a las preguntas de investigación	88
CAPÍTULO VI		90
6. PROPUESTA ALTERNATIVA		90
6.1	Título	90
6.2	Justificación	90
6.3	Fundamentación	91
6.3.1	Directrices metodológicas	91
6.3.2	Finalidades de la actividad física	92
6.3.3	Ventajas de la actividad física en la infancia	94
6.3.4	Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física ...	95
6.3.5	Tipo o modo	95
6.3.6	Frecuencia	96
6.3.7	Duración.....	96
6.3.8	Intensidad	96

6.3.9	Actividades aeróbicas o cardiovasculares	97
6.3.10	Relación entre actividad física e infarto de miocardio	97
6.3.11	Cuando hacer actividad física	98
6.3.12	Educación física, delimitación objeto de estudio	99
6.3.13	Clases de contenidos.....	100
6.3.14	Concepto.....	100
6.3.15	Los procedimientos	101
6.3.16	Actitudes y valores	102
6.3.17	Respeto.....	103
6.3.18	Autenticidad	103
6.3.19	Gratitud	103
6.3.20	Sinceridad	104
6.3.21	Generosidad	104
6.3.22	Felicidad.....	104
6.3.23	Honestidad.....	105
6.4	Objetivos	105
6.4.1	Objetivo General	105
6.4.2	Objetivos Específicos.....	105
6.5	Ubicación sectorial y física	106
6.6	Desarrollo de la propuesta	106
6.7	Impacto	147
6.7.1	Impacto Educativo.....	147
6.7.2	Impacto en la Salud	147
6.7.3	Impacto social	147
6.8	Difusión	148
6.9	Bibliografía.....	149
ANEXOS	151

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	59
Cuadro N° 2	Realiza actividad física.....	61
Cuadro N° 3	Las actividades físicas que las prácticas.....	62
Cuadro N° 4	Beneficios de la actividad física.....	63
Cuadro N° 5	Principales motivos por los que no lo hace.....	64
Cuadro N° 6	Qué tipo de deportes le agrada practicar.....	65
Cuadro N° 7	Seleccione la actividad que más realiza.....	66
Cuadro N° 8	Frecuencia realizan actividades físicas.....	67
Cuadro N° 9	Cuantos días a la semana realizas.....	68
Cuadro N°10	Qué tiempo haces actividad física.....	69
Cuadro N° 11	Enseña historia, conceptos, normas, reglas.....	70
Cuadro N° 12	Educación física dentro del proceso didáctico.....	71
Cuadro N° 13	Enseña los valores cívicos, sociales y éticos.....	72
Cuadro N° 14	Elabore una propuesta alternativa	73
Cuadro N° 15	Aplicación una Guía de actividades físicas.....	74
Cuadro N° 16	Aprender los diversos contenidos y valores.....	75
Cuadro N° 17	El estudiante relata hechos, conceptos.....	76
Cuadro N° 18	Conoce las reglas de los diferentes deportes.....	77
Cuadro N° 19	Conoce variedad de juegos didácticos.....	78
Cuadro N° 20	Enseña contenidos conceptuales	79
Cuadro N° 21	Demuestra los diversos fundamentos... ..	80
Cuadro N° 22	Aplica las reglas de los juegos.....	81
Cuadro N° 23	Domina algunas habilidades y destrezas.....	82
Cuadro N° 24	Por medio juego aprende valores éticos.....	83
Cuadro N° 25	Por medio juego aprende valores cívicos.....	84
Cuadro N° 26	Por medio juego aprende valores morales.....	85

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Realiza actividad física.....	61
Gráfico N° 2	Las actividades físicas que las prácticas.....	62
Gráfico N° 3	Beneficios de la actividad física.....	63
Gráfico N° 4	Principales motivos por los que no lo hace.....	64
Gráfico N° 5	Qué tipo de deportes le agrada practicar.....	65
Gráfico N° 6	Seleccione la actividad que más realiza.....	66
Gráfico N° 7	Frecuencia realizan actividades físicas.....	67
Gráfico N° 8	Cuantos días a la semana realizas.....	68
Gráfico N°9	Qué tiempo haces actividad física.....	69
Gráfico N° 10	Enseña historia, conceptos, normas, reglas.....	70
Gráfico N° 11	Educación física dentro del proceso didáctico.....	71
Gráfico N° 12	Enseña los valores cívicos, sociales y éticos.....	72
Gráfico N° 13	Elabore una propuesta alternativa	73
Gráfico N° 14	Aplicación una Guía de actividades físicas.....	74
Gráfico N° 15	Aprender los diversos contenidos y valores.....	75
Gráfico N° 16	El estudiante relata hechos, conceptos.....	76
Gráfico N° 17	Conoce las reglas de los diferentes deportes.....	77
Gráfico N° 18	Conoce variedad de juegos didácticos.....	78
Gráfico N° 19	Enseña contenidos conceptuales	79
Gráfico N° 20	Demuestra los diversos fundamentos... ..	80
Gráfico N° 21	Aplica las reglas de los juegos.....	81
Gráfico N° 22	Domina algunas habilidades y destrezas.....	82
Gráfico N° 23	Por medio juego aprende valores éticos.....	83
Gráfico N° 24	Por medio juego aprende valores cívicos.....	84
Gráfico N° 25	Por medio juego aprende valores morales.....	85

RESUMEN

La investigación hace mención a la Incidencia de la actividad física en la formación integral de los estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – Provincia de Imbabura del año lectivo 2015 – 2016 .Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la actividad física y de la formación integral que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y ficha de observación relacionados con la actividad física y la formación integral, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de la encuesta y fichas de observación aplicados a los estudiantes, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios y medios para el desarrollo de la formación integral, la guía didáctica contiene actividades que ayuden al desarrollo de los aspectos cognoscitivos, procedimentales y actitudinales. En la guía debe constar ejercicios donde se enseñe conceptos, hechos, reglas de algún determinado deporte, con respecto a lo procedimental se debe aplicar los fundamentos, habilidades y destrezas y finalmente por medio de las actividades se debe enseñar valores como la puntualidad, responsabilidad, cooperación. La actividad física es una de las actividades físicas que ha sido comprobado científicamente que ayuda a que los estudiantes estén más motivados, mas perseverantes, ágiles en la aplicación de los fundamentos y por medio de estas actividades se aprende valores.

Descriptores: Actividad física, formación integral, guía didáctica, fútbol, estudiantes.

ABSTRACT

The research makes reference to the Incidence of physical activity in the integral formation of the students of the Tenth Years of Basic General Education of the University College UTN of the city of Ibarra - Province of Imbabura of the academic year 2015 - 2016. Background, problem statement, problem formulation, objectives and justification where the reasons were explained because this diagnosis was made, what are the contributions, who will benefit the results obtained. For the construction of the Theoretical Framework was investigated according to the categories related to physical activity and comprehensive training that were investigated in books, magazines, internet. The Methodological Framework was then developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, followed by surveys and observation cards related to physical activity and integral training, and represented in tables and Circular diagrams, and subsequently analyzed and interpreted each of the survey questions and observation sheets applied to the students, then drafted the conclusions and recommendations, which are related to the proposed objectives and guided the elaboration and construction Of the didactic guide, where exercises and means for the development of the integral formation will be found, the didactic guide contains activities that help the development of the cognitive, procedural and attitudinal aspects. In the guide should include exercises where you teach concepts, facts, rules of a certain sport, with respect to procedural should apply the fundamentals, skills and skills and finally through the activities should be taught values such as punctuality, responsibility, cooperation. Physical activity is one of the physical activities that has been scientifically proven to help students become more motivated, more persevering, agile in applying the fundamentals and through these activities they learn values.

Descriptors: Physical activity, comprehensive training, didactic guide, soccer, students

INTRODUCCIÓN

La actividad física ha significado en los últimos años una moda, pasando de ser un simple espectáculo a una actividad asequible a todo el grupo de edad, desde niños y jóvenes hasta adultos y personas. La sociedad le da a la actividad física el valor que le toca y toma conciencia de los aspectos positivos de su práctica adecuada. La actividad física es válida y tiene efectos positivos para el organismo a lo largo de toda la vida del hombre.

Desde hace tiempo se ha asumido la actividad física como una variable básica y que incide positivamente en la formación integral. La práctica de la actividad física en los adolescentes para que sea beneficiosa para la salud hay que realizarla un mínimo de tres veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa y a los menos 30 minutos diarios. La intensidad del ejercicio es vital para controlar, planificar y cuantificar los esfuerzos, en el ámbito de la salud un rango de trabajo saludable es que abarca el 55 – 90% de la frecuencia cardiaca máxima o bien el 40. 58 % del volumen de oxígeno máximo adaptado todo ello a la condición física de cada sujeto. Par su mejor estudio se divide en actividad física no estructurada y estructurada, que son las fundamentales que se presentan dentro de la práctica de la actividad física.

Las actividades físicas no estructuradas incluyen muchas actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa, divertirse en ocupaciones domésticas y además de los juegos y otros cuidados. Estas actividades físicas no tiene reglas, es la común y corriente que se la practica en la vida cotidiana, son actividades naturales que llevan a cabo durante la jornada laboral, por ejemplo caminar, subir escaleras, arreglar las

situaciones de la casa, montar bicicleta, para trasladarse al trabajo, escuela.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta y una ficha de observación a los estudiantes

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

En todos los lugares del mundo se practica actividad física de alguna manera, los gobiernos de los países del mundo construyen cada día más escenarios, canchas deportivas, pistas atléticas, canchas de fútbol, básquet, indorfútbol, construye calles exclusivas para ciclismo, implementa programas de actividad, pero lamentablemente cada vez los jóvenes practican actividad física, en este mundo globalizado cada vez se dedican menos a practicar deportes, debido a que la tecnología en los países desarrollados y no desarrollados ha influido mucho en los hábitos deportivos.

Existe estadísticas de que los jóvenes cada vez practican menos deportes o menos actividad deportiva debido a que se preocupan en otros menesteres como a pasar más tiempo al frente de una computadora, celular, internet, redes sociales, en la televisión a veces se dedican muchas horas de televisión y la actividad física regular a quedado relegada peligrosamente a un segundo plano., todos aspectos han incido en la formación integral.

Según las estadísticas proporcionadas por la Organización mundial de Salud, sólo el 30% de los jóvenes practican de manera habitual, con tendencia cada vez a bajar la práctica deportiva. En tiempos anteriores se observaba jóvenes jugando fútbol en las calles, parques o cerca de su barrio o puerta de su caso, hoy los tiempos han cambiado, la juventud se

dedica a las actividades antes mencionadas, estas actividades han influido en la calidad de vida de los estudiantes de los décimos años de Educación General del Colegio Universitario UTN.

Con estos antecedentes se evidencia que la actividad física sí Incide en la formación integral de los estudiantes, por la sencilla razón de que cuando una persona practica alguna actividad deportiva tiene deseos de aprender nuevos conceptos relacionados al conocimiento, el aprendizaje de nuevos contenidos conceptuales de manera significativa, duradera, también la actividad física tiene relación con los contenidos procedimentales, porque todo movimiento que se aprende en la vida cotidiana, como caminar, correr, saltar, lanzar y los deportes se le debe realizar técnicamente, es decir todo lo que se aprende en las instituciones se les de aplicar y ejecutar en los diferentes organizados por la institución o simplemente participar en la vida cotidiana.

Para resaltar la importancia de la actividad física, en sentido general, es todo movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo y con un gasto energético. La física en el joven estudiante hay que entenderle en un sentido, como espontánea y natural, ligada estrechamente a la intensidad de movimiento que tiene. En este sentido, puede resaltar que la práctica regular de la actividad física ayuda o contribuye en la formación integral, es por ello que se debe resaltar que actividad física tiene muchos beneficios, ayuda al desarrollo de la mente, cuerpo y la actitud que presentan los adolescentes.

Finalmente con la práctica regular de las actividades físicas, se aprende muchos valores éticos, morales, por ejemplo aprenden los valores como la solidaridad, compañerismo, cooperación, responsabilidad, perseverancia, lealtad, en fin el esfuerzo que se ocasiona durante la práctica deportiva genera los valores antes mencionados. Entonces la práctica de la actividad física regular si influye

positivamente en la formación integral de los educandos, es por ello que padres de familia, profesores, amigos, autoridades gubernamentales deben apoyar a que los jóvenes realicen actividad física por los múltiples beneficios que brindan el practicarla.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La práctica de la actividad física es uno de los aspectos que influye en la formación integral, en la calidad de vida, en el estilo, en la condición física, en la salud física y mental, en fin un sinnúmero de aspectos de la vida, de allí su importancia, pero lamentablemente en los actuales momentos la actividad física a quedado relegado a un segundo plano, por ejemplo la edad, se puede afirmar que la práctica de la actividad física experimenta un retroceso paralelo al incremento de la edad, es decir según avanza la edad se disminuye su práctica de manera particular en las damas. Estos estudios se han llevado a cabo en algunos países y se ha evidenciado que tienen la tendencia a bajar la práctica de esta importante actividad.

También existe otros factores por los cuales se realiza de manera esporádica las actividades física, entre ellos esta los tecnológicos, falta de tiempo, no hay incentivos por parte de los profesores, padres de familia, amigos, todo esto influye en los procesos de formación integral, por ejemplo cuando se realiza actividad física, se tiene deseos de aprender nuevas cosas, conceptos, contenidos, hechos; también por medio de la actividad física los individuos desarrollas las habilidades y destrezas, es decir con la práctica de las actividades estructuradas y no estructuradas los jóvenes son más ágiles, mejoran su condición física, aptitud física y la habilidad deportiva y finalmente con la práctica de la actividad física regular se aprende muchos valores por ejemplo la responsabilidad, cooperación, perseverancia, la disciplina, la puntualidad y otros más valores.

Entonces la práctica de la actividad física, si influye positivamente en la formación integral de los jóvenes, pero que lamentablemente se la práctica en forma limitada por los aspectos antes mencionados, e allí el incentivo permanente por parte de los profesores, las autoridades creando talleres o programas de actividad física dentro o fuera de la institución. Algunas instituciones educativas o ya están trabajan con estos programas por los múltiples beneficios para la mente, cuerpo y el espíritu.

Existe muchas causas y efectos que se presentan del porque se realiza actividad física deportiva de forma parcial, entre ellos los siguientes claramente identificados que han incidido en la formación integral de los estudiantes del Colegio Universitario UTN.

Los docentes de educación física incentivan esporádicamente a los estudiantes para que practiquen actividad física, mejor dicho no les han indicado acerca de la importancia de la práctica de la actividad física en la formación integral, identificado esta causa trae como consecuencia estudiantes sedentarios sin los deseos de trabajar en lo que concierne a la práctica física.

La edad, el género es una de las causas para que los adolescentes vayan disminuyendo la práctica de la actividad física deportiva regular, es decir según avanza la edad según estudios la práctica de la actividad física disminuye, también quienes realizan actividad física de manera esporádica los hombres más que las mujeres, la disminución de estas actividades trae como consecuencia estudiantes con un inadecuada condición física.

El desarrollo tecnológico que ha invadido a la juventud, por ejemplo las redes sociales, el uso indiscriminado del celular, la televisión, el internet, los videos juegos han sido los causantes para la disminución

deportiva y por ende a afectado en la formación integral, que se refiere al desarrollo de los aspectos cognitivo, procedimental y actitudinal.

En la institución motivo de la investigación no existe un programa de actividades físicas, que promuevan la práctica, esto ha traído como consecuencia estudiantes con pocos deseos de superación, con una escasa habilidad deportiva y sin valores, este último es un problema a nivel de todo el mundo, que los jóvenes ya no son perseverantes, son poco colaboradores, etc.

El papel de la educación juega un papel importante en los procesos de formación de las sociedades, la educación es un elemento catalizador de la práctica deportiva, puesto que se han evidenciado mayores cotas de actividad en los individuos con un nivel de estudios. Como un breve comentario en España existe una correlación positiva entre el nivel de estudios con la práctica de la actividad físico deportivo de la población, incrementándose una a medida que aumenta la otra. Esta distancia se hace mayor si comparamos personas con estudios superiores (64% de práctica) con otras sin formación académica (11% de práctica). La actividad física practicada con regularidad ayuda en la formación de los tres ejes que influyen la formación de la personalidad de la juventud.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera la actividad física incide en la formación integral de los estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

Los estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.

1.4.2 Delimitación Espacial

En el Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura del año lectivo 2014 - 2015

1.4.3 Delimitación temporal

Se realizó la investigación en el año lectivo 2014 - 2015

1.5 OBEJTIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar cómo influye la actividad física en la formación integral de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar que tipo de actividades físicas realizan los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.
- Identificar con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.
- Analizar cómo están formados integralmente de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN-

- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para formarse integralmente en los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por la valor educativo, ya que la labor de los docentes juega un papel fundamental, en la que se ha de resaltar la importancia de realizar la actividad física regular y cómo influye positivamente en la formación integral de los educandos.

La aplicación de la encuesta proporcionaron un diagnostico realista acerca de cómo se viene practicando actividad física, con qué frecuencia y que factores impiden el desarrollo, los resultados arrojaron que la juventud con forme avanza la edad, el género, va disminuyendo la actividad física y va afectando en la formación integral, que son los factores más valiosos que los docentes, padres de familia se debe cuidar como un tesoro, para que sus hijos se formen llenos de conocimientos, habilidades, destrezas y valores, pero lamentablemente no es así por los resultados obtenidos de luego de aplicación de la encuesta y ficha de observación. La investigación es original ya que se investigó aspectos relacionados con la actividad física y la formación integral. Considerando la importancia de la actividad física, con aquellos enfoques y modos de practicarla hacen que se incentive de manera permanente porque incide en la formación integral de los educandos.

La misión y la visión abarca aspectos muy amplios como la de contribuir a solucionar una problemática detectada que es la falta de práctica de la actividad física, estos aspectos han influido directamente en los procesos de formación integral, es por ello que se debe hacer una campaña de concientización para que la juventud practique la actividad

física de manera regular y se incrementen los niveles de productividad académica, sus niveles de habilidad deportiva y lo más fundamental el cultivo de los valores a través de la práctica de la actividad física, que puede ser motivo de otra investigación.

1.7 FACTIBILIDAD

Es factible realizarlo porque existe la predisposición de las autoridades, docentes y padres de familia para que se realice esta investigación, los gastos de la investigación serán cubiertos por el responsable.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En la práctica de la actividad física influyen determinadas variables como son las personales (biológicas y psicológicas) y las ambientales (sociales y físicas). Dentro de las biológicas aparece la edad que ya le analizamos, género de igual manera, y en la psicológica están las creencias respecto a la salud, barreras percibidas y personalidad. En las variables sociales destacan el apoyo de los padres, el apoyo de los compañeros y docentes, juegan un papel importante dentro de los procesos de formación.

Algunos de los jóvenes si tiene conciencia de la importancia, una de las razones más importantes que aducen los adolescentes para practicar actividad física regular es la necesidad de diversión, circunstancia que ha sido correlacionada positivamente con los niños y adolescentes, al igual que experiencias y actitudes favorables hacia la asignatura de Educación Física.

La práctica regular de la actividad física, la socialización se la puede definir como un proceso a lo largo de la vida por el cual el individuo adquiere actitudes, creencias, costumbres, valores, roles y expectativas de una cultura o grupo social. Cuando las personas están en periodo de la adolescencia la importancia que se atribuye a la Actividad física puede estar influenciada por normas socio. Culturales, por el ambiente familiar y

escolar, pudiendo condicionar el mantenimiento o no de unos hábitos de vida activos o sedentarios.

La socialización es un proceso por el cual el joven va adquiriendo la cultura propia de su grupo de pertenencia que dura toda la vida y que se intensifica más en la infancia. Este es un proceso no formal e inconsciente en el cual el niño interioriza conocimientos, actitudes, valores, costumbres, necesidades sentimientos y demás patrones culturales que caracterizan su estilo de adaptación al ambiente.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

Ocuparse del cuerpo para mantenerlo saludable, esbelto y joven es algo a lo que cada vez se dedica más tiempo, información y dinero. El cuerpo está siendo objeto de atención y dedicación por la gran influencia de la moda, la dietética y la estética, suele generar respuestas siempre agradables y positivas. Crea en nosotros sensaciones nuevas, proporciona equilibrio interior, satisfacción, mejora la autoestima, es una forma de relajación, de evasión, nos permite estar en forma, etc. El deporte es una forma de ocio, es una fuente de salud y forma parte del desafío competitivo. El deporte tiene una gran repercusión en el desarrollo individual y social de la persona.

El ejercicio físico más o menos regular, nos equilibra frente a esta cultura de la comodidad, del reposo y del sedentarismo. Es una manera de llenar el tiempo de ocio e indispensable para lograr un cuerpo esbelto y mantenerse en forma. El ejercicio físico es placentero, proporciona bienestar, mejorar el estado de ánimo y la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad, estimula la sexualidad y contribuye a prevenir determinadas enfermedades: la obesidad, osteoporosis y las enfermedades reumáticas,

etc. La práctica de ejercicio físico como un objetivo social prioritario por los beneficios biológicos, psicológicos y sociales. Sin olvidarnos de los riesgos que también vamos conociendo y descubriendo siendo necesarios los conocimientos para hacer una adecuada prescripción del ejercicio científico especializado e individualizado.

Es pues responsabilidad nuestra fomentar el gusto, la adhesión por la actividad física y hacerla extensible: “deporte para y todos”, adecuándola a las diferentes etapas de la vida. Esta tarea debe ser iniciada en la familia, debe ser continuada en la escuela, en todos los niveles educativos, y facilitada y compartida por las instituciones encargadas de la salud, la educación y el bienestar social.

La motivación por el deporte contempla dos aspectos: el primero atraer o centrar la atención y el interés de los jóvenes hacia el conjunto de las diferentes actividades deportivas y que deberían ser amplio. El segundo tiene que ver con el tiempo que se dedica a la práctica la regularidad, el nivel de esfuerzo, las dificultades, la duración del compromiso. La actitud del adolescente es oscilante: entusiasmo y desinterés, práctica variada, regular e intensa y abandono de la misma. En la actualidad educamos a nuestros hijos rodeados en un ambiente en el que predomina el reposo físico, hábitos como ver la televisión, los videos-juegos, la inadecuada utilización del Internet por parte de los jóvenes, horarios escolares largos, compartimos espacios pequeños en nuestras vivencias. (Vásquez, 2013, pág. 386)

La adolescencia es la etapa de la aproximación de los jóvenes al mundo de los adultos, existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre y la práctica deportiva pierde interés, las opciones alternativas suelen ser actividades sedentarias, en ambientes desfavorables y desarrollando conductas poco saludables. Los profesionales sanitarios, los padres y las madres tenemos un papel importante que jugar. Intentemos mostrarles a nuestros jóvenes

que hay alternativas mejores. Aparentemente no nos harán caso, pero, sin duda, ellos valoran nuestra opinión.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Realizar una actividad física de modo regular (por ejemplo, dar largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También se útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad. Una actividad física moderada, realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud. Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares.

Las personas que realizan asiduamente ejercicio físico corren menos riesgos de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria. También ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo de los carbohidratos y de los lípidos. También aporta beneficios psicológicos, pues se ha visto que la realización de una actividad física regular reporta beneficios considerables a la persona.

En primer lugar, una actividad física energética practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad. El ejercicio y la buena forma física pueden proteger a la gente de los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud. Han mostrado una fuerte evidencia de que la realización de ejercicio o gozar de una buena salud contribuye a la estabilidad emocional, fruto de la reducción de la ansiedad, la depresión, tensión. (Oblitas, 2000, pág. 76)

En segundo lugar, los individuos que siguen programas para estar en forma informaron que mejoraron en sus actitudes y actividad laboral.

En tercer lugar, la participación en una actividad física regular contribuye a la mejorar del auto concepto del sujeto, porque las personas que realizan ejercicio mantienen más fácilmente el peso adecuado, presentan un aspecto más atractivo y suelen implicarse de modo exitoso en distintos deportes y actividades físicas.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Durante la infancia y en los primeros años de la adolescencia, el deporte es para divertirse, para pasarlo bien y muchos niños están motivados por aprender, avanzar y dominar algún deporte; incluso intentan parecerse a alguno de sus ídolos. A medida que se cree, importa más el reconocimiento de los compañeros, sentirse integrado y valorado dentro del grupo.

El adolescente quiere ganarse un puesto dentro del equipo, para afirmar su personalidad, y son muy importantes las opiniones que los otros compañeros tienen de él. Con este objetivo intenta mejorar sus habilidades deportivas y sociales, y empiezan a compararse y comparar sus habilidades. Es importante ganar, marcar un gol, sumar puntos.... La victoria se percibe como superioridad de habilidad y permite el reconocimiento, la autoafirmación del resto del equipo. El formar parte de un equipo se vive con orgullo; Yo soy del.... Yo juego en el.....En el grupo deportivo se crea una gran cohesión y surge amistades que se mantienen fuera del deporte y más allá de la adolescencia. A medida que se va avanzado en el adolescencia se ira produciendo un equilibrio en la motivación, los propios avances y la competición.

En la etapa de la adolescencia numerosos trabajos de investigación así lo evidencia, la regularidad en la práctica deportiva y la actividad física van decreciendo

año tras año. Los niños y los jóvenes escolares se sienten intensamente atraídos por el deporte y al mismo tiempo, y contradictoriamente, abandonan en gran medida su práctica. ¿Por qué? ¿Cuáles son las causas? Estas son, seguramente, preguntas de difícil respuesta y sería más fácil adoptar medidas educacionales, sociales y políticas si intentáramos al menos identificarlas. (Vásquez, 2013, pág. 394)

Los profesionales de la salud que creemos que la prescripción del ejercicio es prescribir “salud, bienestar, equilibrio, prevención y valores” tenemos la responsabilidad de adquirir conocimientos y la formación necesarias para nuestra labor de “educar para la salud” y que desde edades muy tempranas, cada día haya más ampliación de los jóvenes en la práctica deportiva. Es importarse preguntarse, ¿Cómo deben aconsejar y motivar los padres a sus hijos, para que realicen una práctica deportiva habitual? ¿Cuál es la labor pedagógica y de acción que debe diseñar y utilizar el profesor de educación física, el entrenador, para asegurarse de la continuidad del joven deportista?. Al adolescente se debe motivar continuamente para que realice actividad física habitual.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Los estudios a menudo se centran en la socialización en el deporte dentro de la familia, la escuela y el grupo de pares. Las influencias sociales pueden definirse como una presión que las personas perciben de otros importantes para realizar una determinada conducta y como resultado puede ser determinantes importantes del tiempo de ocio deportivo. Fuentes de influencia social son los familiares, amigos y compañeros de trabajo/clase. Así como la influencia general de la sociedad. La actividad deportiva de otras personas importantes parece un importante flujo de influencia. El apoyo social de amigos del mismo sexo se ha considerado un factor importante en la participación y en la prolongación continua en el

tiempo de ocio basado en las actividades físico-deportivas, de los jóvenes.

Para los jóvenes, incluso también en los adolescentes, el aliento de sus familiares y amigos es muy importante para que sean físicamente activos. Este colectivo están conformado por amigos de la misma edad y suelen ejercer una gran influencia en la niñez y la adolescencia, condicionado la formación de actitudes y valores que se evidencian en el comportamiento de los sujetos. (Moral, 2014, pág. 34)

En la adolescencia surge la necesidad de emanciparse, consolidándose los motivos para iniciarse y mantenerse en niveles deseables de actividad física, perfeccionándose determinadas habilidades y actitudes. De hecho, practicar actividad física con los amigos se correlaciona positivamente con la práctica en edades superiores. En 1992 a nivel europeo se aplicó un estudio de hábitos saludables en niños de 11 a 15 años, y cuando tres o más miembros de la familia o amigos realizan actividad física un 84% de los valores y un 74% de las mujeres hacen deporte 2 o más veces en la semana.

La literatura científica identifica una serie de variables, aspectos o dimensiones que obstaculizan o frenan la práctica de actividad física de los sujetos. Todo esto se conoce con el nombre de barreras. Por tanto, la intención de llevar a cabo una determinada conducta deportiva, junto con la percepción de grado de facilidad para ejecutarla, son los mayores predictores relacionados con la salud y el ejercicio físico.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan Nacional del buen Vivir 2013 – 2017

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este

indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012).

La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes.

2.1.6 Actividad Física

En el campo de Ciencias de la Salud, esta aceptada e internacionalmente consensuada la definición de actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo – esquelético del que resulta un gasto energético. Esta definición es a menudo modificada sensiblemente en algunos de sus términos en otras definiciones. La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo. La actividad física es una conducta del ser humano compleja y multidimensional.

La actividad física resulta esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que mejora la salud física, mental y social durante la adolescencia, se generan beneficios para la salud en la adolescencia que

llegan a la edad adulta, y los hábitos de actividad durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta.

La adolescencia en especial las chicas no desarrollan una actividad física suficiente para obtener beneficios para la salud y tienen una condición física inferior en comparación con adolescentes de otros países. La reducción de la actividad física es probablemente el principal factor coadyuvante en relación con el incremento de los niveles de obesidad de la adolescencia. (MEC, 2006, pág. 6)

La desaceleración o la reducción de los crecientes niveles de obesidad juvenil en el seno de nuestra sociedad requieren la realización de amplios cambios en relación con la salud pública que generen así mismo cambios importantes en los entornos que rodean a los adolescentes en materia de actividad física y de nutrición

2.1.7 Tipo de actividades físicas

Desde hace tiempo se ha asumido la actividad física como una variable básica y que incide positivamente en los estilos de vida saludables. La práctica de la actividad física en los adolescentes para que sea beneficiosa para la salud hay que realizarla un mínimo de tres veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa y a los menos 30 minutos diarios. La intensidad del ejercicio es vital para controlar, planificar y cuantificar los esfuerzos, en el ámbito de la salud un rango de trabajo saludable es que abarca el 55 – 90% de la frecuencia cardiaca máxima o bien el 40. 58 % del volumen de oxígeno máximo adaptado todo ello a la condición física de cada sujeto. Par su mejor estudio se divide en actividad física no estructurada y estructurada, que son las fundamentales que se presentan dentro de la práctica de la actividad física.

2.1.8 Actividades no estructuradas

Las actividades físicas no estructuradas incluyen muchas actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa, divertirse en ocupaciones domésticas y además de los juegos y otros cuidados. Estas actividades físicas no tiene reglas, es la común y corriente que se la practica en la vida cotidiana, son actividades naturales que llevan a cabo durante la jornada laboral, por ejemplo caminar, subir escaleras, arreglar las situaciones de la casa, montar bicicleta, para trasladarse al trabajo, escuela.

2.1.8.1 Caminar

La más simple, segura y barata forma de ejercicios es caminar. No sólo eso, sino que es la más recomendable para las personas más mayores sin previa experiencia en el ejercicio. Partiendo del concepto de que no hay una actividad mejor o peor que otra para conseguir los beneficios del ejercicio, ya que los efectos de cualquier actividad dependen de la regularidad, el tiempo la intensidad con la que se realice, la popularidad del caminar no debe sorprendernos. Caminar de forma habitual, según muchos estudios de investigación, mejoran la función cardiovascular, ayuda a conservar la masa muscular y controlar el peso corporal y aumenta la esperanza de vida.

La técnica de caminar aeróbicamente no tiene misterio, sólo hay que asegurarse de que un pie esté siempre en contacto con el suelo, eso es lo que distingue el caminar del correr y lo que lo hace simple y seguro. El cuerpo debe estar recto la cabeza levantada, la mirada al frente y los hombros relajados y caídos de forma que los brazos se balanceen suave, ritmo y cómodamente de adelante a atrás en la misma dirección del desplazamiento. Cuando se camina a cierta velocidad puede resultar más fácil adelantar ligeramente el centro de gravedad del cuerpo,

pero nunca al nivel de la cintura lo que impediría el movimiento del diafragma y dificultaría la respiración, sino más bien en la cadera y evitando sacar los glúteos. (Soto, 2005, pág. 88)

El movimiento de los brazos puede resultar clave a la hora de intentar que la caminata se convierta en un ejercicio aeróbico. Muchas personas consiguen acelerar el corazón hasta su zona ideal de intensidad aeróbica sin mayor problema, otras necesitan añadir cierto grado de esfuerzo para llegar a esos niveles y la forma más sencilla de conseguirlo es mediante el movimiento de los brazos. Como ya se ha mencionado una de las características del ejercicio aeróbica es que sea grandes masas musculares las que se pongan en movimiento, como las piernas o los brazos. Eso facilita la labor al caminar ya que el movimiento adicional de los brazos nos permite alcanzar mayores niveles de intensidad sin necesariamente aumentar la velocidad no el estrés sobre las piernas, lo que facilitará la labor de muchos y disminuirá el riesgo de lesiones en las personas menos preparadas

2.1.8.2 Trotar

Trotar a bajas intensidades produce una serie de cambios fisiológicos importantes que reduce las probabilidades de sufrir ataques cardiacos y favorecen notablemente la funcionalidad del corazón. La realización cotidiana de esta actividad contribuye de forma eficaz a mantener o reducir el peso corporal, siempre que se siga una higiene alimenticia. Se cree que la inactividad puede ser un factor mucho más relevante en el desarrollo de la obesidad. “En general la práctica cotidiana de por lo menos unos 30 minutos a ritmos moderados tiene muchos beneficios que aporta sobre los aparatos cardiovascular, respiratorio, locomotor, sistema nervioso, favoreciendo el equilibrio psicosocial”. (Hornillos, 2005, pág. 45)

Cuando realizas una carrera, con un mínimo de tiempo e intensidad, entre otras actividades físicas, se suele tener una evidente sensación de bienestar que puede prolongarse durante varias horas. El trotar es una de las actividades físicas no planificadas que ayudan al buen funcionamiento de los diferentes aparatos.

2.1.8.3 Subir escaleras

Es una de las actividades físicas cotidianas que se llevan a cabo en la institución o en la casa, al respecto se manifiesta que el subir y bajar gradas es un ejercicio relativamente común en la vida cotidiana. Pero lamentablemente hoy en la actualidad, los métodos automáticos han sustituido las escaleras con el objetivo de eliminar barrera con personas con discapacidad física, también estos ascensores han servido para ofrecer mayor comodidad a los usuarios que no tienen problemas físicos aparentes en sus desplazamientos.

Cuando se sube y baja escaleras el gasto energético es unos 8 kcal, min lo que equivale a una actividad de intensidad moderada. La sugerencia muy relevante es la posibilidad de utilizar escaleras en lugar de ascensores de casa. Una persona que se desplace al trabajo caminando o suba y baje escaleras tranquilamente puede acumular en un día de actividad normal 20 minutos, que equivalen a 160 kcal como mínimo. (Serra, 2004, pág. 130)

El caminar, subir y bajar escaleras son actividades naturales que se realiza en la vida cotidiana, por los múltiples beneficios para la salud física y mental de los adolescentes, también ayudan a incrementar la condición física. Esto proporciona más facilidades para el estilo de vida sedentario y menor gasto energético global.

2.1.8.4 Excursiones

Es la actividad básica al aire libre. De ella derivan todos los demás y especialidades que describimos. Tradicionalmente y de manera especial en nuestro país, el excursionismo ha estado ligado al recorrido y exploración de las montañas, denominándose así a las primeras personas que ascendían a las cumbres, así como los clubes y entidades en las que se asociaba.

Excursionismo puede utilizar senderos del mismo modo que los senderistas, pero no es su objetivo principal, ni mucho menos exclusivo, como puede ocurrirle a estos. El excursionista va más allá y recorre rutas por caminos o sendas, pero también campo a través, por parajes más salvajes y aislados, mostrando preferencia por las montañas. Realizan itinerarios con mayor grado de dificultad y compromiso que los senderistas, y la mayor parte de sus recorridos carecen de señalización homogeneizada, aunque sí son frecuentes señales antiguas con hitos y manchas de pintura. (Merino, 2005, pág. 58)

Respecto al tiempo, su actividad suele ser de una jornada, pero también hay excursiones que precisan más tiempo. Esto induce en determinadas ocasiones a confundir las excursiones prolongadas con el trekking, por influencia del significado sajón de este término. El excursionismo es una actividad natural que ayude a fortalecer su salud física y mental.

2.1.8.5 Bailar

Baile de salón, aunque no es un deporte propiamente dicho, el baile de salón o baile social, no precisa de una preparación rigurosa, y suelen ser unas acciones que realizan las personas con el ánimo de divertirse, es una forma de demostrar que se comparte una alegría con el otro o con los otros y la oportunidad de expresar que se está alegre o contento. "Puede

incluso ser la forma de demostrar ante los demás el ingenio de bailar con cierta brillantez, gracias y elegancia”. (Jimeno, 2009, pág. 39)

2.1.9 Actividades estructuradas

La actividad física estructurada como su nombre lo indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñadas para mejorar la condición física, para mejorar sus índices de condición y aspectos relacionados con la salud física y mental. Estas actividades se refieren a la práctica determinados deportes y el ejercicio.

2.1.9.1 Fútbol

Los orígenes del fútbol se sitúan en el Japón, unos mil años antes de Jesucristo. Era un juego que enfrentaba a dos bandos, que compuestos por mucha gente, se disputaban un balón con las manos y las piernas. El terreno de juego era cuadrado, de dimensiones variables y los ángulos estaban marcados por un pino al N.O un cerezo al S.O un arce al N.E y un sauce al S.E, en Grecia y sin remontarnos épocas tan lejanas, se encuentran los primeros vestigios del fútbol occidental. (Planells, 2000, pág. 85)

El fútbol como juego moderno nació en Inglaterra en 1863. En este año se creó en Londres, la Football Asociación y unos años más tarde en 1885, aparece la primera reglamentación sobre este juego que apenas presenta modificaciones respecto a reglamento que rigen la actualidad. Por tanto, el fútbol propiamente dicho tiene algo más de un siglo de vida y durante este periodo de tiempo a conseguido el imperio más espectacular que jamás haya logrado otro deporte, ya que alrededor de este espectáculo giran infinidad de ambiciones, sueños, organizaciones, dineros y sobornos que hacen del fútbol el deporte más controvertido que haya existido jamás.

2.1.9.2 Baloncesto

A pesar de que el baloncesto es un juego de equipo, el dominio individual de las técnicas fundamentales es esencial para poder jugar bien como equipo. Estas técnicas son lanzar, pasar, driblar, rebotar, defender, realizar jugadas con el balón y desplazarse sin el balón. Si usted un jugador principiante deberá practicar para aprenderlas, mientras que si es experimentado la práctica de las mismas le servirá para fortalecer sus puntos débiles y perfeccionar los que ya domina.

Los requisitos previos para realizar correctamente cada una de las técnicas fundamentales son el equilibrio y la rapidez. Es muy común asociar el éxito en baloncesto con la estatura, pero el equilibrio y la rapidez son los atributos físicos más importantes del jugador. No puede hacer nada para aumentar su estatura, pero si puede mejorar su equilibrio y su rapidez al efectuar las técnicas de baloncesto mediante la práctica. (Wissel, 2002, pág. 11)

El equilibrio significa que tiene las partes de su cuerpo bajo control y en disposición de realizar movimientos rapidez solo representa una ventaja si sabe jugar bien. No es lo mismo ir deprisa que ser rápido. Si va deprisa,, habiendo movimientos inusuales o demasiado rápidos, tiene más probabilidades cometer un error, y al mismo tiempo refleja una falta de equilibrio o control tanto emocional como físico.

2.1.9.3 Atletismo

La práctica atlética produce beneficios tanto en los aspectos cualitativos como en los cuantitativos del movimiento; trabaja y mejora elementos físicos básicos: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad así como la coordinación, equilibrio, agilidad y percepción espacio temporal.

Ámbito cognoscitivo: El Atletismo trata de crear unos esquemas mentales de las distintas habilidades atléticas, lo que supone un trabajo cognoscitivo. Dentro de este marco cognoscitivo hay que destacar la necesidad de concentración necesaria en el aspecto competitivo y en el decisional del movimiento. (Limonés, 2001, pág. 13)

Ámbito afectivo- social: Según la disciplina atlética, el Atletismo puede ser un deporte tanto individual como colectivo; el atletismo individual fomentará valores humanos con el esfuerzo personal, la perseverancia o el conocimiento de los propios límites mientras que el colectivo desarrollará la solidaridad, amistad, generosidad, compañerismo y cooperación.

2.1.9.4 Natación

La natación es un deporte que a lo largo de los últimos años ha experimentado un avance espectacular, como consecuencia del aumento, también asombroso, del número de practicantes. “En opinión de muchos como la natación es uno de los deportes más bellos y más completos de los que se practican en la actualidad. No obstante, es también uno de los que requiere mayores sacrificios fuerza de voluntad y dedicación”. (Planells, 2000, pág. 109)

La superación constante del nadador y la lucha titánica que mantienen entre ellos tratando de superar los records otorgan a este deporte la categoría de segundo deporte olímpico detrás del atletismo.

2.1.9.5 Ciclismo

Podemos afirmar que el ciclismo inicia su auténtica evolución a partir de 1890. La aparición del neumático supone un beneficio sustancial en todos los medios mecánicos.

El número de competiciones es mayor día a día; se van perfilando las diferentes categorías. Algunas carreras clásicas que todavía se celebran en nuestros días, tuvieron su origen durante la floreciente década ciclista en 1890- 1900. Las primeras competiciones ciclísticas se celebraron en parques, avenidas, plazas o bulevares, pero en 1890 aparecen ya los velódromos. (Planells, 2000, pág. 37)

La creación de nuevos clubs y entidades ciclistas no interrumpían. El ciclismo año a año y va tomando auge. En lo que concierne al ciclismo en pista su evolución en la última década del pasado siglo fue si cabe mayor que la del ciclismo en carretera, quizás esto fue debido no se habían credo las grandes vueltas por etapas que años más tarde coparían la atención de los aficionados.

2.1.9.6 Ecuavoley

Un concepto aceptable es que ecuavoley significaría batida, bate, impulso, saque o voleo ecuatoriano de una bola usando las manos, el puño o el antebrazo desnudos, por uno de los jugadores, desde una de las esquinas de la cancha por sobre la red sin tocarla, hacia el lado contrario, tratando de que aquella puede caer al piso sobre la superficie válida sin ser tocada o sobre la superficie libre de la cancha siendo tocada por el rival. Este puede devolver la bola con máximo tres toques y así sucesivamente hasta que ésta caiga.

2.1.9.7 Deportes de Combate

El judo es un deporte de combate que nació en Japón en la segunda mitad del siglo XVIII y cuyo fundador fue el profesor Jigoro Karo. El origen del Judo se basa en el Jijitsu, método de combate que integraba una técnica muy guerrera, muy frecuente en el periodo feudal Japonés.

Actualmente, se practica como deporte competitivo en base a obtener un adiestramiento físico y mental, pudiéndose aplicarse a la autodefensa. En el paso de Jujitsu, al Judo, tuvo que eliminar todo aquello que la práctica pusiera en peligro la integridad física de los participantes como puntapiés o llaves sobre la columna vertebral. Así el nuevo deporte se reducía a una serie de lanzamientos y derribos, llaves, estrangulaciones, presas y sujeciones siempre bajo un estricto control que evitara el riesgo de lesiones. (Planells, 2000, pág. 55)

La eficacia de Yudo depende de las enseñanzas adquiridas, de la coordinación, del equilibrio, de la destreza de aplicación, de la forma física y del estudio espiritual de la vida. En definitiva, podemos decir que el Judo se trata de un deporte muy exigente y eminentemente técnico que puede resultar singularmente agotador.

2.1.9.8 Condición física

La condición es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos y se manifiestan como capacidad de fuerza, velocidad y resistencia y también como flexibilidad, está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen. La condición física es el resultado de haber evaluado algunas pruebas físicas, estos tests deben ser tests válidos y confiables, es decir estos tests deben medir lo que se pretende medir. La condición física es la valoración de un conjunto de cualidades físicas.

2.1.9.9 Ejercicio físico

La realización de un ejercicio físico comporta la actuación de componentes de tipo motor; los músculos de tipo esquelético artífices de este proceso maravilloso por medio del cual la energía química es

transformada directamente en energía mecánica, generada por una fuerza que se aplica a la realización de un movimiento y/o establecimiento de una tensión o resistencia mecánica. Pero aun siendo los protagonistas evidentes de cualquier ejercicio o actividad de tipo físico, los músculos serían absolutamente incapaces de cumplir su función si no contasen con el concurso de prácticamente el resto del cuerpo, comenzando por el sistema nervioso, que dicta las ordenes, planifica el tipo de movimiento y controla el desarrollo del mismo y finalizando con los sistemas de termorregulación, encargados de evitar que el calor generado por el trabajo muscular acabe dañando las estructuras y distorsionando la dinámica general del propio organismo.

Para comprender la fisiología del ejercicio es necesario conocer en qué medida se hallan implicados los distintos sistemas corporales en la realización de un determinado esfuerzo, el cual, a diferencia de lo que ocurre en las actividades del resto de los órganos y tejidos, comporta un gasto metabólico extremadamente variable, en cantidad y calidad en función de la modalidad, intensidad, duración, ambientación, etc, del ejercicio realizado, así como el grado de entrenamiento, estado nutricional, nivel de motivación, etc, individuo que lo realiza. (Barbany, 2002, pág. 6)

La aplicación de las ciencias fisiológicas al deporte y a la actividad física ha sido y es de capital importancia para mejorar el rendimiento deportivo y en general, para conseguir un buen estado o condición física, contribuyendo con ello a alcanzar y mantener el nivel de salud deseable para nuestra sociedad. Es por ello que a los jóvenes estudiantes se les debe motivar a que realicen ejercicios físicos de manera cotidiana para mejorar la condición física.

2.1.10 Las dimensiones de la actividad física son de tipo o modo, la intensidad, la duración y la frecuencia.

El tipo o modo de hacer referencia al tipo de actividad realizado (caminar, nadar), así como el patrón temporal, con el que se desarrolla (continuo o intermitente). La ocasión, el tipo de actividad también puede ser clasificado según la ocupación que se desarrolla durante el tiempo que se realiza, por ejemplo, actividad física de ocio, actividad física laboral, actividad física de la vida diaria, actividad física saludable, actividad física de transporte.

La intensidad: hace referencia a la cantidad de trabajo realizado o energía consumida por unidad de tiempo. Una forma habitual y sencilla de clasificar la intensidad de la actividad física es categorizarla en función del esfuerzo que representa al realizarla, por ejemplo, actividad física de intensidad ligera, moderada y vigorosa o intensa. “Por otro lado, la intensidad de la actividad física también puede expresarse en términos de intensidad “absoluta” o “relativa” (Martinez D. , 2011, pág. 25)

La intensidad absoluta “es definida como el ratio de energía gastada durante un periodo de tiempo específico. Las formas más comunes de expresar la intensidad absoluta son en consumo de oxígeno (V_{O_2} ; l/min) o gasto de oxígeno relativo al peso corporal. La intensidad de la actividad física puede ser expresada en equivalente metabólico o también denominada como gasto energético del ser humano en reposo.

La frecuencia se refiere normalmente al número de episodios o sesiones de actividad física o ejercicio desarrollado en la semana típica.

La duración hace referencia al tiempo en que se realiza actividad física o la sesión del ejercicio.

2.1.11 Formación integral

Diariamente los padres de familia y educadores enfrentan nuevos retos en la tarea de educar a sus hijos y alumnos con miras a ofrecerles una verdadera formación integral, que les ayude a vivir como personas de bien, ofreciéndoles seguridad, el ambiente familiar y escolar que fortalezca la autoestima y la madurez personal necesarias para alcanzar sus metas en la vida.

Tanto padres como educadores están llamados a preparar a sus hijos y alumnos para la vida de hoy y del mañana, de tal forma que acepten y asuman las responsabilidades de la sociedad y aprenden a servir a los demás, con el constante fundamento de una pedagogía de valores. Esta preparación para la vida permite que cada quien esté capacitado para desempeñar las diferentes funciones y roles de la sociedad le tienen reservados, además, a convivir, a trabajar y a usar racionalmente el tiempo libre. (Duque, 2007, pág. 7)

Los padres de familia, educadores y adultos en general, necesitan ofrecer a los niños, adolescentes y jóvenes, de forma constante orientaciones prácticas a manera de ejemplos, anécdotas y experiencias que apunten a una vida en constante crecimiento, que los lleve a la madurez personal y a la felicidad.

Este dentro del campo de la educación se refiere a los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, es decir mente cuerpo y espíritu. A los individuos de todos los niveles se les debe formar integralmente con el objetivo de mejorar el rendimiento intelectual, físico y el cultivo de los valores sean estos cívicos, sociales, éticos, morales. Dentro de la formación de los individuos se debe trabajar generalmente en estos aspectos para que la educación sea de calidad, que es lo que se necesita en los actuales momentos.

2.1.12 Contenidos Conceptual

Al hablar del desarrollo cognitivo de los sujetos este se ha resumido en frase de “un cuerpo sano conduce a una mente sana” y la actividad física en todo este entramado puede ayudar al desarrollo intelectual del adolescente. Sin embargo, hay algunos padres que el tiempo destinado a la práctica deportiva lo ven como competidor del rendimiento académico, creyendo que sus hijos tendrán un descenso en las notas.

Los investigadores han surgido que la práctica de actividades físicas deportivas puede mejorar el rendimiento académico, aumentando el flujo de sangre al cerebro, mejorando el estado de ánimo y aumentando la agilidad mental. A pesar de que sigue siendo necesaria mucha investigación en este campo de trabajo, la mayor parte de los estudios existentes sugieren una relación positiva entre el funcionamiento intelectual y la actividad física regular, tanto para adultos y adolescentes. (Martínez, 2014, pág. 22)

Varios organismos nacionales y organizaciones, así como la academia de pediatría han hecho recomendaciones sobre las cantidades de actividad física para los jóvenes en edad escolar en los últimos años. Sin embargo, una reciente revisión de la literatura recomienda que los jóvenes en edad escolar deban participar, en la mayoría de los días de la semana, en 60 minutos de diversas actividades físicas de intensidad de moderada a vigorosa, que sean apropiadas al desarrollo y agradables. Este total se puede conseguir uniendo el tiempo invertido en las clases de educación física y en la actividad física, aumentaron la sesión de actividad física hasta llegar a los 60 minutos de práctica durante casi todos los días, modificando.

2.1.12.1 Los contenidos

Los contenidos son objeto de enseñanza y aprendizaje adecuados para la formación en el área de estudios que se trate. Los contenidos son los temas que se van a tratar a los temas de los que trata el área de estudio que es objeto de conocimiento y dominio por parte del alumno. Constituye el temario clásico de las asignaturas y las áreas. Los contenidos suponen, pues, las nociones que se aprenderán en orden ascendente y progresivo.

La enseñanza de la educación física y el deporte es un proyecto para cambiar las conductas motrices de los alumnos en función de finalidades y objetivos definidos. Esto supone enseñar para que en el futuro sean capaces de adaptarse y responder mejor a los requerimientos de su medio, lo cual supone poner en acción los mecanismos de transferencia. (Moral, 2014, pág. 34)

Esta noción de transferencia ha sido, y es, muy tratada en la literatura tanto investigadora como pedagógica sobre educación física y deporte. Las diversas corrientes pedagógicas han tratado de explicar este fenómeno de muy diversas maneras: por la existencia de elementos idénticos por un mecanismo asociativo; como propiedad inherente a las estructuras preformadas del organismo; por generalización de principios, etc. Durante mucho tiempo se aceptó que el progreso motor es importante para el desarrollo de la inteligencia en los niños y que aprendizaje potencial de aprendizaje varía con el nivel de aptitud física de una persona.

2.1.12.2 Conceptos

Los conceptos son las representaciones mentales de una realidad física o una entidad abstracta, que va asociada o significativa, ya sea un morfema, una palabra o una expresión.

2.1.12.3 Hechos

Los hechos son sucesos que acontecen en el plano de la realidad singular.

2.1.12.4 Conocimientos previos

Son los conocimientos anteriores que debe poseer un individuo para recurrir a aprender unos nuevos. Como debemos a los estudiantes para que recuerden y utilicen lo que ya saben sobre algún tema. Son acción y efecto de averiguar, mediante la inteligencia, los principios.

2.1.12.5 Aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo a través del cual los conocimientos y destrezas, valores y hábitos adquiridos pueden ser utilizados en las circunstancias en las cuales los estudiantes viven y en otras situaciones que se presentan a futuro.

Es aquel que teniendo una relación sustancial entre la nueva información y la información previa, pasa a formar parte de la estructura cognoscitiva del ser humano y puede ser utilizada en cualquier momento requerido para la solución de problemas similares. (Wray, 2005, pág. 54)

Es aquel que conduce al estudiante a la comprensión y significación de lo aprendido, creando mayores posibilidades de usar el nuevo aprendizaje en distintas situaciones, tanto en la solución de problemas como en el apoyo de futuros aprendizajes.

2.1.12.6 Aprendizaje descubrimiento

El aprendizaje por descubrimiento considera que la condición indispensable para aprender una información de forma significativa es tener una experiencia personal para descubrirla. El aprendizaje por descubrimiento lo más importante es el cómo se aprende, es decir el objetivo visualizado en el resultado de aprendizaje. “En el aprendizaje por descubrimiento, el proceso constituye el motor de lo que se aprende siempre en función de las necesidades interés del problema”. (Wray, 2005, pág. 80)

2.1.13 Contenido Procedimental

Son los procedimientos de carácter cognitivo, motriz y social que los estudiantes van a adquirir y/o a desarrollar durante el proceso de enseñanza- aprendizaje. Son diferentes los procedimientos utilizados para tratar de establecer los efectos de unos aprendizajes sobre otros aprendizajes. En definitiva, se ha estudiado como unas tareas podían influir sobre otras proactivamente o retroactivamente, y si estos eran favorables positivos, desfavorables negativos o inexistentes neutros. Cuando lo aprendido previamente influye en lo posterior se dice que el efecto fue proactivo; este efecto es denominado retroactivo.

Se entiende que estudiante aprenderá a observar, experimentar, analizar, sintetizar, inducir, deducir, reaccionar, abstraer, generalizar, clasificar, sistematizar y transferir conocimiento, a través de métodos, estrategias y técnicas adecuadas. En el área psicomotriz, el aprenderá el uso y manejo de instrumentos que se utilizaran en el proceso de aprendizaje. (Wray, 2005, pág. 80)

En la rea social, destrezas para relacionarse y trabajar en grupos. Todo ello comprenderá el desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas, psico- motoras y socio- afectivas encaminadas a la solución de problemas y a la realización de pequeñas investigaciones de orden científico y tecnológico. El contenido procedimental se refiere a la aplicación de habilidades y destrezas que los estudiantes adquieren producto de la enseñanza de actividades y ejercicios que los docentes les impartes en las clases de educación física.

2.1.13.1 Aplicar habilidades

La enseñanza de la educación física y el deporte es un proyecto para cambiar las conductas motrices de los alumnos en función de finalidades y objetivos definidos. Esto supone enseñar para que en el futuro sea capaz de adaptarse y responder mejor a los requerimientos de su medio, lo cual supone en acción los mecanismos de trasferencia.

Esta noción de trasferencia ha sido, y es, muy tratada en la literatura tanto investigadora como pedagógica, sobre educación física y deporte. Las diversas corrientes psicológicas han tratado de explicar este fenómeno de muy diversas maneras. Por las existencias de elementos idénticos por un mecanismo asociativo; programas de las máquinas de enseñar de progresiones educativas; como propiedades inherente a las estructuras preformadas del organismo; por generalización de principios, etc. (Castillo, 2003, pág. 123)

Generalmente, las definiciones sobre la trasferencia se refieren a la manera en que el aprendizaje de una habilidad motriz o formula motriz, influye en la adquisición de otras habilidades motrices. El fenómeno de la trasparencia debe ser considerado desde el punto de vista del pensamiento, de la aplicación a situacionesnuevas,de soluciones anteriores descubiertas.

En el ámbito motor una de las afirmaciones más conocidas es lo que aprendemos no es algo que sea estrictamente nuevo, sino que es una combinación nueva de habilidades y estrategias ya adquiridas. Está claro que lo que subyace en estas afirmaciones es precisamente el fenómeno de la transferencia.

2.1.13.2 Destrezas

Los movimientos que consisten en destrezas motoras suponen la totalidad de movimientos que un individuo es capaz de realizar voluntariamente. Estas destrezas suponen la combinación por tanto, el aprendizaje de otros más sencillo. Los resultados de la combinación de movimientos elementales son, el principio, una serie de actividades que pueden tomar la apariencia de no ser complicados.

Este tipo de destrezas se denominan destrezas motoras básicas, Pueden ampliarse a tocar, palpar, empujar, frotar y en contextos que habría que matizar, acariciara y manipular. La combinación de diversas destrezas básicas derivan otras más complejas o especiales. Estas habilidades requieren dar un paso más en la complejidad de las destrezas motoras básicas; se ubican en una categoría superior. (Gil, 2007, pág. 54)

Cuando el resultado o la aplicación de la combinación de las destrezas motoras básicas conduce a destrezas especiales que se inscriben en el marco de las actividades deportivas, pasamos a denominarlas destrezas deportivas. Entre ellas podemos mencionar botar la pelota, saltar a la cuerda, dar la voltereta hacia adelante o recorrer la escalera horizontal del gimnasio.

2.1.13.3 Estrategias en la práctica

Los aspectos que incumben a la presentación y a la organización de la información que el técnico quiere transmitir se conocen como estrategia práctica. Desde este punto de vista hay dos formas de presentar la información a los aprendices para que asimilen conocimientos o ejecuten tareas; forma global y forma analítica.

La estrategia global supone el tratamiento del conjunto de información. La información se presenta de forma que el alumno emita respuestas encaminadas a actuaciones completas a partir de ella. Sería el caso de presentar la secuencia de pasos que componen un determinado baile en conjunto para todos los alumnos intenten, a continuación, ejecutarlo también en conjunto. Es la actuación global y en conjunto sobre la totalidad de la información presentada, también global. (Gil, 2007, pág. 161)

Estrategia analítica supone el tratamiento de la información dividiéndola en varios apartados, de forma que las ejecuciones de los alumnos se realizan también por partes. Sería el caso de la presentación de los pasos de determinado baile “uno a uno”, de forma que la actuación de los alumnos también fuera por partes.

2.1.13.4 Procesos

En educación física son los contenidos que dan cuerpo al área, por lo tanto, es lógico que en general, estos sean los que ocupen la atención en los procesos de evaluación. Pero no debemos olvidar el conjunto de aspectos conceptuales ya actitudinales que rodean el área y que tienen cierta trascendencia e importancia en el proceso educativo.

Se evalúan tan sólo los efectos observables; en educación física hablamos que un alumno ha aprendido cualquier acción motriz cuando lo manifiesta a través de su conducta motriz. Por lo tanto, somos conscientes de que esta conducta motriz es el resultado de un proceso de aprendizaje y que el aprendizaje es un hecho interno en la persona que se produce de manera específica en cada uno por la puesta en juego de diferentes estrategias personales de aprendizaje. (Díaz, 2003, pág. 53)

En este sentido, sería necesario tener en cuenta y evaluar los procesos de aprendizaje y no tan sólo sus resultados. Los procesos son el conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o una operación.

2.1.13.5 Secuencia

Secuencia de actos u operaciones encaminadas a aumentar nuestros saberes teóricos, actitudinales o motóricos, a este proceso instructivo se puede acceder desde tres campos:

Actitud práctica. Ver el proceso instructivo desde un hacer práctico. Se necesita una determinada capacidad para llevar a cabo esta actividad. Métodos.

Actitud tecnológica: Es distinta e independiente de la práctica. Son aquellos que se interesan por las técnicas para llevar a cabo el proceso instructivo correctamente, metodología.

Actitud especulativa o teórica serían aquellas que intentan desentrañar en que consiste este proceso instructivo. Didáctica. (López, 2003, pág. 59)

Secuencia es la serie de etapas que constituyen el desarrollo biológico o psicológico de un individuo y en la que cada una de estas presenta unas determinadas particularidades que son fruto de la

interacción del individuo con el medio y de las distintas partes de su psique o de su organismo.

2.1.14 Contenido Actitudinal

Se refiere a la formación de valores y actitudes del estudiante en torno al conocimiento, lo cual está íntimamente relacionado con su comprensión y funcionalidad. La labor de valorar un hecho o un objeto es concederle una disposición actitudinal. Es otorgarle un valor positivo o negativo que lo sitúa en un determinado lugar en una escala de valoración. Los hechos indiferentes adquieren un valor neutro en esa escala.

En muy pocos años, la educación física escolar ha conseguido importantes transformaciones que han hecho de ella una disciplina capaz de aportar a los alumnos un significativo bagaje propiciador de su formación personal y social. No obstante, aún podemos darnos por satisfechos y debemos seguir esforzándonos para el objetivo de formar parte de la educación integral de la persona, que en algunos lugares todavía es un ideal, se convierta en realidad. (Gutierrez, 2003, pág. 26)

Aunque no dejamos de reconocer que el sucesivo paso del modelo tecnológico a un modelo humanístico ha supuesto que las directrices básicas del currículo de la educación física no sólo incorporen objetivos sobre conocimientos y procedimientos, sino también relativos a la educación de actitudes y valores, estos últimos, sin embargo, aún no han sido llevados a la práctica en la medida suficiente, entre otras razones, por no sobre muy bien cómo hacerlo. Esto nos ha motivado para que en las siguientes páginas ofrezcamos algunas sugerencias en tal sentido.

2.1.14.1 Actitudes y valores

En un lenguaje coloquial las actitudes son los sentimientos o pensamientos que una persona tiene a propósito de otras o de las cosas, lo que le atrae o repele, le gusta o le disgusta. Las actitudes están integradas por tres componentes básicos que son el cognitivo (conocimientos y creencias), al afectivo (sentimientos y preferencias), y el conductual (acciones manifiestas y declaraciones de intenciones).

Por su parte los valores son principios éticos con respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso emocional que emplean para juzgar las conductas. Como parte del sistema cultural de una sociedad, la escuela transmite, reproduce y contribuye a generar los valores básicos de la sociedad. En este sentido adquieren una especial relevancia las normas escolares como patrones de conducta compartidos por los miembros de un grupo social. (Contreras, 2002, pág. 174)

Los valores educativos se encuentran inmersos en la selección de los contenidos concretos, en los métodos y en la evaluación. Ya hemos visto en páginas anteriores como los distintos contenidos de la Educación Física han transmitido diferentes valores y actitudes a lo largo de la historia, y como cada uno de los contenidos puede transmitir valores distintos a otros.

Los valores y actitudes como contenido de enseñanza, al igual que los conceptos y procedimientos, no constituyen una disciplina separada, sino que son parte integrante de todas las materias de aprendizaje. Las actitudes guían los procesos receptivos y cognitivos que conducen el aprendizaje de cualquier tipo de contenido educativo, ya que sea conceptual, procedimental o actitudinal. (Contreras, 2002, pág. 174)

Finalmente hemos de decir que la distinción entre contenidos conceptuales, procedimentales ya actitudinales es puramente didáctica,

ya que en una misma tarea se pueden dar todos ellos a la vez. Asimismo, la mencionada triple distinción no supone discriminación en cuanto a la importancia de cada tipo de contenido dado que todos colaboran de la misma forma al logro de los objetivos establecidos.

La reforma del sistema educativo español se ha realizado sobre un modelo constructivista, que como hemos visto en páginas anteriores supone una especial relación entre al alumno y lo que ha de aprender, de acuerdo a la teoría piagetiana. El aprendizaje, antes que considerarse una transmisión del profesor, supone una construcción propia del alumno.

Lejos de ello la enseñanza tradicional en Educación Física se ha operado a través de la demostración y la repetición de ejercicios, lo que sin duda producía rutina motoras que se manifestaban en esquemas de acción rígidos y estereotipados. En consecuencia, es preciso cambiar el modelo de aprendizaje que ha de basarse en dos premisas fundamentales: Que el aprendizaje sea significativo o lo que es lo mismo, que tenga sentido personal para los alumnos y no constituye simplemente un aprendizaje mimético o repetitivo. Ello supone desde el punto de vista práctico que ha de estar directamente relacionado con los intereses, capacidades y ritmos de asimilación.

2.1.14.2 Los valores y su significado

Actualmente se entiende por educación moral el proceso de enseñanza y aprendizaje por el cual un individuo va configurándose como una persona. Hay autores que consideran moral a aquella que se ha formado una manera de ser o un carácter que se refleja en sus acciones y comportamientos sociales.

Otros consideran que una persona es objetivamente moral a aquella que ha asumido un desarrollo del juicio que juzga la moralidad de

las situaciones de acuerdo con unos principios conforme con la dignidad que corresponde a toda persona y en cualquier situación. Hay otros que consideran persona moral a aquella que tiene conciencia clara sobre sus preferencias de valor, sobre las consecuencias que se derivan de estas preferencias y que actúa de acuerdo con ellas.

2.1.14.3 Educar en valores morales consiste en:

De acuerdo con estas definiciones, educar en valores morales consiste en:

- El proceso de formación del carácter.
- El proceso de adquisición de habilidades para percibir, juzgar y actuar en relación con el bien de todos.
- En el proceso de desarrollar el juicio moral.
- El proceso de aclaración de valores personales y adquisición de habilidades para la puesta en práctica de estos valores en las situaciones conflictivas de la vida.

Todas estas teorías tienen semejanzas y diferencias, tanto conceptuales como prácticas. De entre todas ellas, la primera por ser la más próxima a nosotros y por la situación en la que viven nuestros hijos en estos momentos es la que más me interesa desarrollar.

2.1.14.4 Decencia

El valor que nos recuerda la importancia de vivir y comportarse dignamente en todo lugar. Posiblemente uno de los valores que habla más de una persona es la decencia, para vivirla se necesita educación, compostura buena presencia y respeto por los demás, pero es muy notable la delicadeza que guarda respecto a la sexualidad humana y todo lo que de ella se deriva.

2.1.14.5 Pulcritud

El valor de la pulcritud es la práctica habitual de la limpieza, la higiene y el orden en nuestras personas, nuestros espacios y nuestras cosas. Todos los días, dejamos ver los demás parte de nuestra personalidad y costumbres a través de nuestro arreglo personal, el esmero para trabajar, el cuidado al utilizar las cosas y en general, orla limpieza que procuramos mantener en nuestra vivienda y lugar de trabajo.

2.1.14.6 Puntualidad

El valor que se construye por el esfuerzo de estar a tiempo en el lugar adecuado. El valor de la puntualidad es la disciplina de estar a tiempo para cumplir nuestras obligaciones. Una cita del trabajo, una reunión de amigos, un compromiso de la oficina, un trabajo pendiente por entregar.

El valor de la puntualidad es necesario para dotar a nuestra personalidad de carácter, orden y eficacia, pues al vivir este valor en plenitud estamos en condiciones de realizar más actividades, desempeñar mejor nuestro trabajo, ser merecedores de confianza.

2.1.14.7 Coherencia

Es el valor que nos hace ser personas de una pieza, actuando siempre de acuerdo a nuestros principios. Coherencia es la correcta conducta que debemos mantener en todo momento, basada en los principios familiares, sociales y religiosos aprendidos a lo largo de nuestra vida.

2.1.14.8 Docilidad

Es el valor que nos hace conscientes de la necesidad de recibir dirección y ayuda en todos los aspectos de nuestra vida. La docilidad es el valor que nos hace tener la suficiente humildad y capacidad para considerar y aprovechar la experiencia y conocimientos que los demás tienen, la docilidad nos ayuda a ser más sencillos, pues nos dispone a escuchar con calma y atención, a considerar con mayor detenimiento las sugerencias que nos hacen y a tomar decisiones más serenas y prudentes en base a la información recibida.

2.1.14.9 Sensibilidad

Es el valor que nos hace despertar hacia la realidad, descubriendo todo aquello que afecta en mayor o menor grado al desarrollo personal, familiar y social. La sensibilidad nos permite descubrir en los demás el otro yo que piensa, siente y requiere en nuestra ayuda.

2.1.14.10 Comunicación

Una buena comunicación puede hacer la diferencia entre una vida feliz o una vida llena de problemas. La comunicación es indispensable para procurar y mantener las buenas relaciones en todos los ámbitos de nuestra vida, particularmente en la familia, el trabajo y con las personas más cercanas a nosotros. Aun así enfrentamos desacuerdos y discusiones sin sentido, provocando en ocasiones una ruptura en las relaciones.

2.1.14.11 Compasión

La compasión se enfoca en descubrir a las personas, sus necesidades y padecimientos, con una actitud permanente deservicio, parece que la compasión solo se puede tenerse en algunos momentos de nuestra vida, son aquellos que han caído en desgracia y los desvalidos.

2.1.14.12 Orden

A todos nos agrada encontrar cosas en su lugar pero lo más importante es el orden interior y es el que más impacta a la vida. Es muy fácil dejar cautivarse por la primera impresión. Eso todos lo sabemos. Pero el orden es un valor en el cual fácilmente podemos percibir la parte más superficial del mismo. Por su puesto que a todos nos agrada encontrar las cosas en su lugar, ver un sitio limpio y donde cada cosa tiene su propio espacio. Sin embargo el orden es algo mucho más profundo que eso.

2.1.14.13 Voluntad

La voluntad nos hace realizar cosas por encima de las dificultades, los contratiempos y el estado de ánimo.

2.1.14.14 Serenidad

Este valor nos enseña a conservar la calma en medio de nuestras ocupaciones y problemas, mostrándonos cordiales y amables con los demás. El valor de la serenidad nos hace mantener un estado de ánimo apacible y sosegado aun en las circunstancias más adversas, esto es, sin exaltarse o deprimirse, encontrando soluciones a través de una reflexión detenida y cuidadosa, sin engrandecer los problemas.

2.1.14.15 Paciencia

La paciencia es el valor que hace a las personas tolerar, comprender, padecer y soportar los contratiempos y las adversidades con fortaleza, sin lamentarse, moderando sus palabras y su conducta para actuar de manera acorde a cada situación.

2.1.14.16 Experiencia

Todos apreciamos el valor de la experiencia. Tenemos la necesidad de acudir a las personas mayores en busca de guía y consejo, pues su conocimiento del mundo, de la vida y de la gente es una fuente invaluable para tomar decisiones.

La experiencia es el conocimiento adquirido en el transcurso de nuestra vida, ayudando a tomar mejores decisiones ponderando posibilidades y riesgos, aprendemos en la intimidad de nuestro ser, en la familia, con los amigos a través de la lectura, en el trabajo.

2.1.14.17 Sencillez

La personalidad sencilla es única, recia, sin adornos ni artificios, no le hace falta mostrar y poner en un escaparate sus posesiones y cualidades porque son evidentes y naturales. La sencillez nos enseña a saber quiénes somos y lo que podemos.

2.1.14.18 Amistad

La amistad es un valor universal. Está claro que dócilmente podemos sobrevivir en la sociedad y el aislamiento. Necesitamos a alguien en quien confiar, a quien llamar cuando las cosas se pone difícil, y

también con quien compartir una buena película. Las amistades suelen comenzar de improviso, y muchas veces sin buscarlas. En el camino de la vida vamos encontrándolas, y todo comienza porque alguien nos cae bien.

2.1.14.19 Respeto

Hablar de respeto es hablar de los demás, es establecer hasta donde llegan mis posibilidades de hacer o no hacer, y donde comienzan las posibilidad de los demás. El respeto es la base de toda convivencia en sociedad. Las leyes y reglamentos establecen las reglas básicas de lo que debemos respetar. Sin embargo, el respeto no es solo hacia las leyes o la actuación de las personas. También tiene que ver con la autoridad como sucede con los hijos y sus padres o los alumnos con sus maestros. El respeto también es una forma de reconocimiento, de aprecio y de valoración de las cualidades de los demás.

2.1.14.20 Normas

Convivir en democracia implica libertad pero también responsabilidad en las decisiones que tomamos o en los actos que realizamos. Curiosamente en la mayoría de las escuelas, ya sean de países democráticos o no, el sistema de organización con respecto al alumnado es vertical, de arriba hacia abajo. “Los profesores son los que imponen las normas de clases y los alumnos quienes obedecen. Ante cualquier incumplimiento de las reglas, son los profesores los que aplican los castigos y los alumnos quienes deben cumplirlos aun cuando a veces, estos no sean vistos como justos por el alumnado”. (Grasso, 2009, pág. 143)

2.1.15 Equilibrio personal

El bienestar emocional tiene mucho que ver con encontrar diferentes fuentes de satisfacción personal, con disponer de multitud de ámbitos o facetas que enriquecen la dimensión personal. Cuando el bienestar emocional depende múltiples inquietudes parece ser más sólido y estable que cuando todos los esfuerzos se facilitan en una o dos inquietudes. El bienestar emocional es bastante vulnerable cuando se apoya en uno o dos ámbitos, de forma que si surgen dificultades importantes en uno de ellos o en ambos, el sentido de la propia vida se resiente hasta quedar sin rumbo a la deriva.

El desarrollo personal se asemeja a una rueda de bicicleta, en la que varios ejes bien equilibrados permiten rodar sin dificultad. Cuantos más ejes guardan un equilibrio, mayor estabilidad dan a la rueda en su radar por cualquier tipo de superficie, asfalto, montaña, pista. Cuantos más ámbitos dibujen el desarrollo personal, más fácil será encontrar equilibrio y bienestar emocional. (Crrascosa, 2011, pág. 183)

La persona debe cuidar que los diferentes ámbitos que conforman su vida (pareja, hijos, familia, trabajo, amigos, valores y creencias, ocio y tiempo libre) están atendidos y desarrollados. No todos requieren la misma dedicación, pero sí que todos exigen estar entendidos y cuidados. Cada uno de ellos se convierte en una fuente de satisfacción, energía o bienestar emocional.

2.1.15 Convivencia social

Hoy en día las investigaciones asignan al deporte varias intenciones formativas. Así, la atención docente dirigida a satisfacer las necesidades de aprendizaje motor aprovecha el deporte con los escolares según

distintas perspectivas, educativa, orientación y promoción, social y organizativa y de iniciación deportiva.

Es indispensable tomar en cuenta lo que el deporte escolar aporta desde estas perspectivas a la formación de los estudiantes, para poder así sacar provecho de esa práctica en la mejora de la competencia motriz, la formación en valores, la identidad y la autoestima, se requiere, entonces, impulsar una práctica deportiva donde participen todos y no sólo quienes destacan en dichas actividades. (Grasso, 2009, pág. 84)

La finalidad del deporte educativo es poner a prueba los distintos dominios motrices, aprovechar el sentimiento de vencer obstáculos, miedos e incertidumbres, de conocerse o enfrentarse consigo mismo y disfrutar lo realizado, recuperar el sentido lúdico, promover el cuidado de la salud, así como transmitir valores, normas y contenidos éticos para la convivencia social y el trabajo en equipo.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La actividad física cumple un rol importante en la vida de los estudiantes, tienen muchos beneficios para la salud física y mental, es por ello que se debe practicar de forma regular por todos, para eso se debe cambiar los hábitos de vida para obtener los resultados deseados. Conocidos estos breves antecedentes se manifiesta que la investigación propuesta está fundamentada en la teoría humanista, que no es más que la preocupación integral de sus educandos, es decir el docente juega un papel importante en la formación de sus estudiantes, a veces a los educandos se les considera como una tiernas plantas que crecen y se desarrollan, del mismo modo se puede pensar en los jóvenes estudiantes como arboles bastante crecidos, pero todavía verde y bastante flexibles, es decir todavía hay mucho que hacer en los adolescentes.

Es por ello que el maestro con la hábil conducción, de impartir buenas bases en la educación de los adolescentes, primeramente se les debe incentivar a que practiquen actividad física de manera regular con el objetivo de mejorar la calidad de vida, al contar a estos aspectos nos referimos que deben cambiar sus hábitos como la televisión , las redes sociales, el celular, el internet, las amistades y otros vicios han sustituido esta buena práctica, corregido estos aspectos se debe coadyuvar en la formación integral.

Se entiende por formación integral en los educandos cuando se le prepara en las principales áreas del conocimiento como en las clases de educación física se les debe enseñar teoría, citemos un ejemplo o un deporte, por ejemplo el estudiante debe conocer la historia del fútbol, sus reglas, la teoría de los fundamentos técnicos del fútbol, toda esta teoría debe ser impartida por los docentes y procesada por los estudiantes por medio de diversas técnica estrategias didácticas es decir utilizando variedad de métodos de enseñanza, técnicas didácticas y procedimientos didácticos que aprendan los conocimientos de manera significativa. Los conocimientos adquiridos teóricamente tienen que ser aplicados en las clases y además en la vida cotidiana, por ejemplo en la parte practica la aplicación de los fundamentos del baloncesto, como ya conoce la teoría ya no será difícil su aplicación, como todo deporte tiene sus reglas, estas deben ser aplicadas en un encuentro para que el juego sea esquivo y se puede desenvolver de la mejor manera, buscando la complejidad de los ejercicios se debe aplicar técnicas y tácticas que contribuyan a mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes.

Finalmente en una clases de educación física se aprende los aspectos actitudinales, que no es más que el aprendizaje de valores a través de la práctica deportiva, por ello de ella se aprende muchos valores éticos, morales y sociales, que posteriormente serán aplicados en la vida cotidiana, estos valores entre los principales serán los siguientes por

ejemplo, el valor de la responsabilidad, el respeto, el compañerismo, la puntualidad, la perseverancia, todos estos aspectos o áreas desarrolladas se la aprende por medio de la práctica de la actividad física y está comprobado que la práctica de la actividad física regular genera muchos cambios y predisposición por parte de los estudiantes en aprender cosas nuevas como es la formación integral, es una de las facetas de la vida de mucha trascendencia.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: Conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, labora, escolar y profesional.

Actividades no estructuradas: Las actividades físicas no estructuradas incluyen muchas actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa, divertirse en ocupaciones domésticas

Actividades estructuradas: La actividad física estructurada como su nombre lo indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñadas para mejorar la condición física, para mejorar sus índices de condición y aspectos relacionados con la salud física y mental

Aprendizaje descubrimiento: Es una metodología de aprendizaje en la que el sujeto en vez de recibir los contenidos de forma pasiva, descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

Aprendizaje motor: Proceso de desarrollo – adquisición, corrección, fijación y aplicación orientados pedagógicamente y perfeccionamiento de los movimientos.

Aprendizaje significativo: Un tipo de aprendizaje en que un estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee; reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso.

Calentamiento: Se compone de ejercicios que permiten obtener un estado óptimo de preparación psicofísica y motriz. También sirve para prevenir las lesiones.

Cansancio: Cualquier carga por encima del umbral produce cansancio. Esta se define como la disminución reversible de la funcionalidad como consecuencia de la actividad muscular.

Capacidades: Son condiciones necesarias para la formación de acciones motrices que se desarrollen y perfeccionen en el proceso de instrucción y de entrenamiento.

Capacidad aeróbica: Es la magnitud del volumen de trabajo que se puede realizar por la vía metabólica aeróbica.

Capacidad de rendimiento: Se entiende como la totalidad de las condiciones motoras, psíquicas y senso cognitivas del atleta para los rendimientos deportivos.

Conceptos: Son las unidades más básicas de toda forma de conocimiento humano”; construcciones o autoproyecciones mentales, por medio de las cuales comprendemos las experiencias que emergen de la interacción con nuestro entorno.

Condición física: Es la suma o combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el rendimiento.

Conocimientos previos: Es la información que el individuo tiene almacenada en su memoria, debido a sus experiencias pasadas. Es un concepto que viene desde la teoría de aprendizaje significativo postulada por David Ausubel, por ende también se relaciona con la psicología cognitiva.

Destrezas: Construye de un sustantivo y el adjetivo «diestro». Una persona diestra en el sentido estricto de la palabra, se refiere a una persona cuyo dominio reside en el uso de la mano derecha. «Diestro» tiene también la acepción de referirse a toda persona que manipula objetos con gran habilidad.

Duración: Hace referencia al tiempo en que se realiza actividad física o la sesión del ejercicio.

Edad biológica: Es la edad que se determina con arreglo a una serie de características biológicas significativas, en particular con base en los elementos tales como las características de maduración ósea y las características primarias y secundarias.

Edad cronológica: La edad determinada con base a los años, meses y días de vida.

Eficiencia física: Grado óptimo de nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que posibiliten al individuo lograr éxitos ante determinadas exigencias de la sociedad.

Estrategias: Plan ideado para coordinar las acciones y maniobras necesaria para lograr un fin.

Flexibilidad: Es específica para cada articulación y depende de una serie de variables específicas, incluyendo pero no limitando a la tensión de los ligamentos y tendones específicos.

Frecuencia: Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo: La frecuencia se expresa generalmente en las sesiones.

Habilidades: "La estrategia consiste en destacar en pantalla aquellos elementos que aportan las claves de la narrativa; las estrategias de memorización se prestan a que cada uno invente las suyas propias; nuestra estrategia ha sido tomar la iniciativa del juego desde el comienzo del partido"

Hechos: Los aspectos que incumben a la presentación y a la organización de la información que el técnico quiere transmitir se conocen como estrategia práctica. Desde este punto de vista hay dos formas de presentar la información a los aprendices para que asimilen conocimientos o ejecuten tareas; forma global y forma analítica.

Intensidad: Se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Ocio: Tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas y puede ser recreativa.

Procesos: En educación física son los contenidos que dan cuerpo al área, por lo tanto, es lógico que en general, estos sean los que ocupen la atención en los procesos de evaluación.

Progresión: Es el proceso de aumentar la intensidad duración, frecuencia o la cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón de actividad determinado.

Recreación: Todas aquellas actividades y situaciones en las cuales este puesta en marcha la diversión.

Salud y actividad física: Actividad que cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud, caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar, yoga ejemplos de actividad física.

Sedentarismo: Se entiende por sedentarismo a aquel estilo de vida que se caracteriza por la permanencia en un lugar más o menos definido como espacio de habitad.

Test: Los test son técnicos, por eso se aplican a casos concretos con fines utilitarios. Lo que se mide es la exteriorización de ciertas acciones de un sujeto, que permite catalogarlo en ciertas categorías.

Valores: Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas.

Volumen: Es la cantidad de la actividad realizada por el sujeto durante el ejercicio, sesión o ciclo de trabajo.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Qué tipo de actividades físicas realizan los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

¿Cuál es el nivel de formación integral que tienen los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

¿Cómo ayudará la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas en la formación integral de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Actividad Física	Tipo de actividades físicas	Actividades no estructuradas
			Actividades estructuradas
		Frecuencia	Duración
			Frecuencia
			Intensidad
		Son el conjunto de los saberes relacionados con lo cultural, lo social, lo político, lo económico, lo científico, lo tecnológico, que conforman las distintas Áreas Académicas y Asignaturas, cuya asimilación y apropiación por los alumnos	Formación Integral
Hechos			
Conocimientos previos			
Aprendizaje significativo			
Aprendizaje descubrimiento			
Procedimental	Aplicar habilidades		
	Destrezas		
	Estrategias		
	Procesos		
	Secuencia		
Actitudinal	Valores		
	Normas		
	Equilibrio personal		
	Convivencia social		

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Esta investigación es una de las más importantes porque mediante esta nos ayudó a construir el marco teórico y fundamentación de la propuesta acerca de las actividades físicas y formación integral de los estudiantes para ello se basó en libros, revistas, internet, artículos científicos, estas fuentes ayudaron a fundamentar la investigación a través de citas textuales y de autor.

3.1.2 Investigación de Campo

Este tipo de investigación se utilizó porque se llevó a cabo en el lugar de los hechos en este caso en el Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura, sirvió para recabar información relacionada con el problema de investigación como es la actividad física y como están formados integralmente.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para describir características y atributos acerca la actividad física en la formación integral de los

estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura.

3.1.4 Investigación Propositiva

Esta investigación se utilizó luego de conocer los resultados de la aplicación de la encuesta y la ficha de observación, estos insumos ayudaron y orientaron en la construcción y elaboración de una propuesta de solución, este caso de la actividad física y de la formación integral de los educandos.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Inductivo

Este método es de suma importancia porque ayudó a construir el marco teórico, es decir partió de hechos particulares como son los indicadores para llegar a hechos generales como son las dimensiones y categorías, estos aspectos acerca de la actividad física en la formación integral de los educandos.

3.2.2 Método Deductivo

Este método de investigación es de suma importancia porque ayudó a construir el marco teórico, es decir partió de hechos generales como es el tema mismo con sus respectivas categorías, dimensiones para llegar a hechos particulares como son los indicadores, estos aspectos relacionados con la actividad física y la formación integral de los educandos.

3.2.3 Método Analítico

Este método de investigación es de suma importancia porque ayudó a realizar los respectivos análisis de las preguntas formuladas en la encuesta y ficha de observación estos aspectos relacionados con la actividad física y la formación integral de los educandos.

3.2.4 Método Sintético

Esta investigación es de suma importancia porque ayudó en la redacción de las conclusiones y recomendaciones, que allí se sintetiza toda la información relacionada con la actividad física y la formación integral de los estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario.

3.2.5 Método Estadístico

Finalmente el método estadístico sirvió para realizar los cuadros, la elaboración de diagramas circulares, estos instrumentos servirán para representar la información relacionada con la actividad física y la formación integral de los educandos, estos insumos sirvieron de base para construir una propuesta de solución a la problemática detectada.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Dentro de las técnicas de investigación que se utilizó para recabar la información relacionada con el problema fue la encuesta y ficha de observación que se refirió a la actividad física y la formación integral de los educandos, todos ítems contienen preguntas cerradas de opción múltiple y finalmente el instrumento que se utilizó fue el cuestionario, es decir son la formulación de los ítems que se elaboró de acuerdo a las

categorías existentes, en este caso la actividad física regular y la formación integral de los educandos.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro N° 1 Población

Institución	Paralelos	Damas	Varones
Colegio Universitario	Décimo “A”	21	19
UTN de la ciudad de Ibarra	Primero “A”	16	21
	Primero “B”	20	25
TOTAL	122		

Fuente: Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra

3.5 MUESTRA

Para incrementar la población se trabajó además con los primeros años de bachillerato “A” y “B” y además no se hizo el cálculo muestral debido a que su población es inferior a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta y ficha de Observación acerca la Incidencia de la actividad física en la formación integral de los estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura del año lectivo 2014 – 2015. Los resultados fueron organizados, tabuladas, para luego ser procesadas en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por las docentes de la Institución motivo de la investigación se organizaron a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de los Décimos y Primeros de bachillerato del Colegio Universitario UTN.

Pregunta N° 1

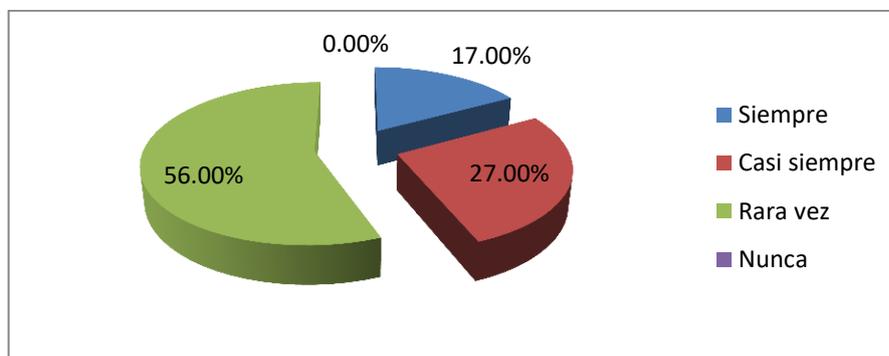
¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Cuadro N° 2 Realiza actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	21	17,%
Casi siempre	33	27,%
Rara vez	68	56,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 1 Realiza actividad física



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que rara vez realiza actividad física, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que la actividad física regular ayuda al buen funcionamiento de los sistemas, aparatos, parte cognitiva y actitudinal de los educandos.

Pregunta N° 2

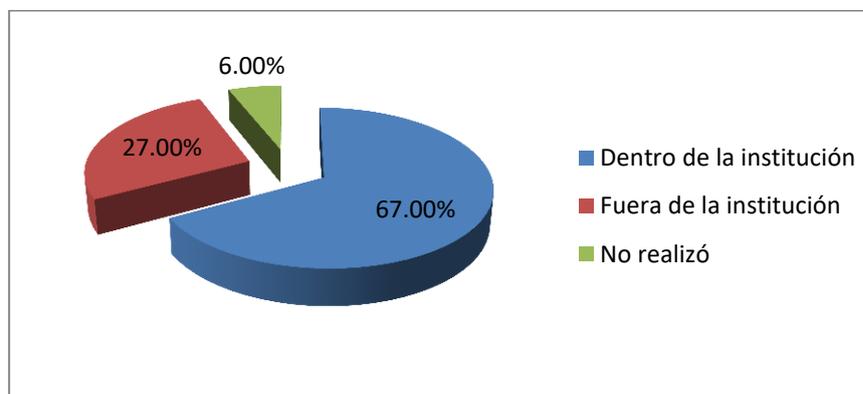
¿Las actividades físicas que las prácticas con mayor frecuencia la realizas?

Cuadro N° 3 Las actividades físicas que las prácticas

Alternativa	Frecuencia	%
Dentro de la institución	82	67,%
Fuera de la institución	33	27,%
No realizó	7	6,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 2 Las actividades físicas que las prácticas



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que las actividades físicas que las prácticas con mayor frecuencia la realizas dentro de la educación, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace fuera de la institución, otros no realizan. La actividad física regular se la debe hacer en cualquier parte, lo que importa que es que ayude en la formación integral del educando.

Pregunta N° 3

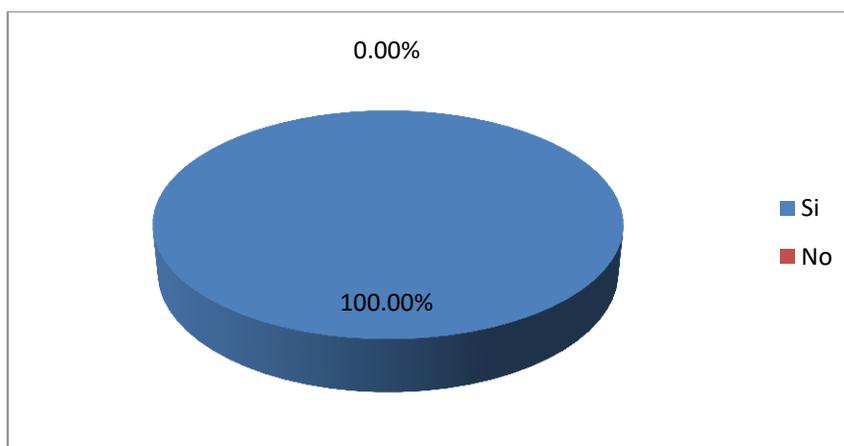
¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Cuadro N° 4 Beneficios de la actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Si	122	100,%
No	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 3 Beneficios de la actividad física



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

La totalidad de los estudiantes encuestados manifiestan que si conoce los beneficios e importancia de la actividad física. Pero sin embargo su práctica es limitada por muchos factores, como situaciones que se presentan en la vida cotidiana, los deberes o la tecnología de punta que a perjudicado en la salud física y mental de los educandos.

Pregunta N° 4

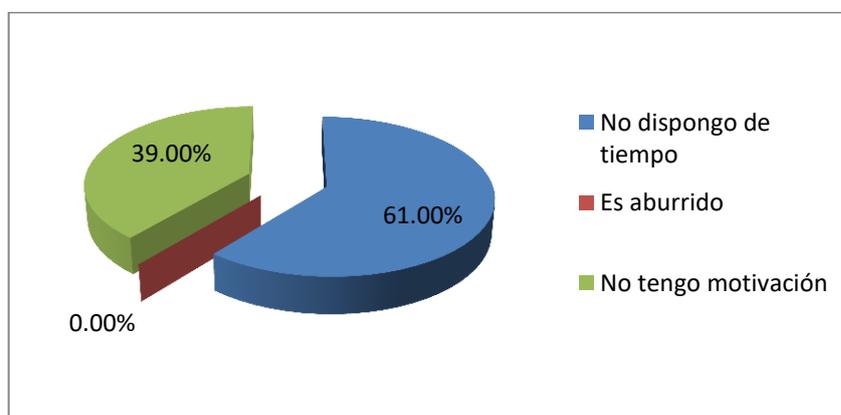
¿Si Ud. No realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace?

Cuadro N° 5 Principales motivos por los que no lo hace

Alternativa	Frecuencia	%
No dispongo de tiempo	74	61,%
Es aburrido	0	0,%
No tengo motivación	48	39,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 4 Principales motivos por los que no lo hace



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que si no realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace que no dispone de tiempo y en menor porcentaje que no tiene motivación. Al respecto se manifiesta que la actividad física es una situación que genera efectos positivos para la salud, física y mental.

Pregunta N° 5

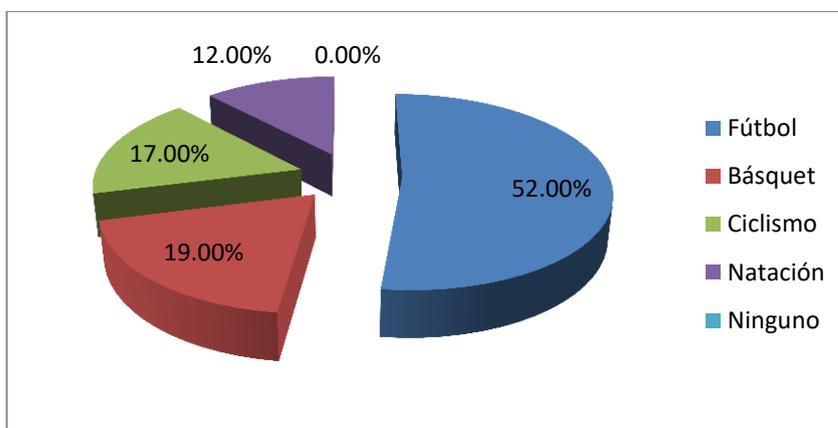
¿Qué tipo de deportes le agrada a usted practicar?

Cuadro N° 6 Qué tipo de deportes le agrada practicar

Alternativa	Frecuencia	%
Fútbol	64	52,%
Básquet	23	19,%
Ciclismo	21	17,%
Natación	14	12,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 5 Qué tipo de deportes le agrada practicar



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que tipo de deportes le agrada a usted practicar es el fútbol, y en menor porcentaje están las disciplinas de baloncesto, ciclismo, natación. Al respecto se manifiesta que se debe practicar todo tipo de deportes con el objetivo de fortalecer su salud física y mental.

Pregunta N° 6

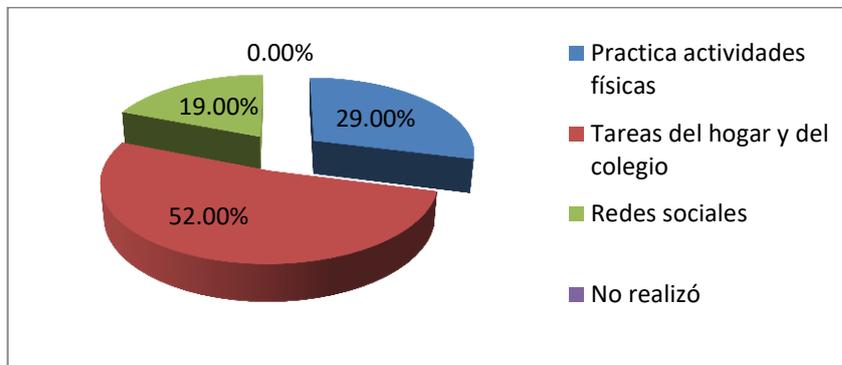
¿Seleccione la actividad que más realiza?

Cuadro N° 7 Seleccione la actividad que más realiza

Alternativa	Frecuencia	%
Practica actividades físicas	35	29,%
Tareas del hogar y del colegio	64	52,%
Redes sociales	23	19,%
No realizó	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 6 Seleccione la actividad que más realiza



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la actividad que más realiza es tareas del hogar y del colegio, y en menor porcentaje las alternativas práctica de actividades físicas, redes sociales. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben dar todo tipo de actividad, ya que es beneficios para la salud integral de los estudiantes.

Pregunta N° 7

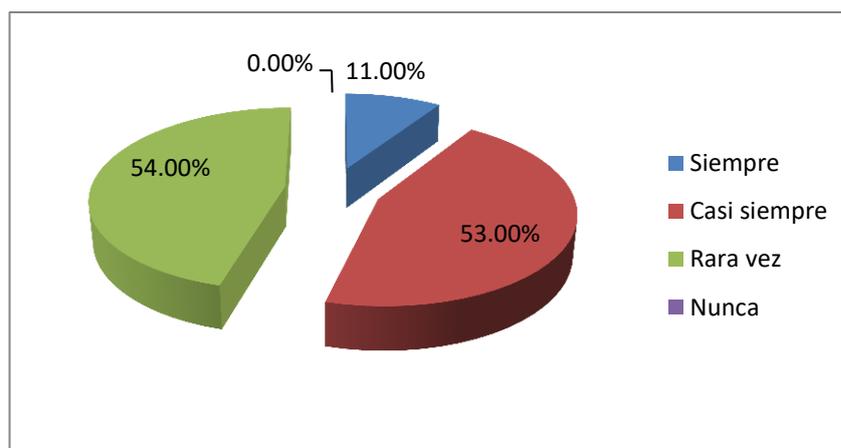
¿Según su criterio con qué frecuencia realizan actividades físicas?

Cuadro N° 8 Frecuencia realizan actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	11,%
Casi siempre	43	53,%
Rara vez	66	54,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 7 Frecuencia realizan actividades físicas



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre realizan actividades físicas, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física en forma permanente con un tiempo de 45 minutos tal como recomienda la Organización mundial de Salud.

Pregunta N° 8

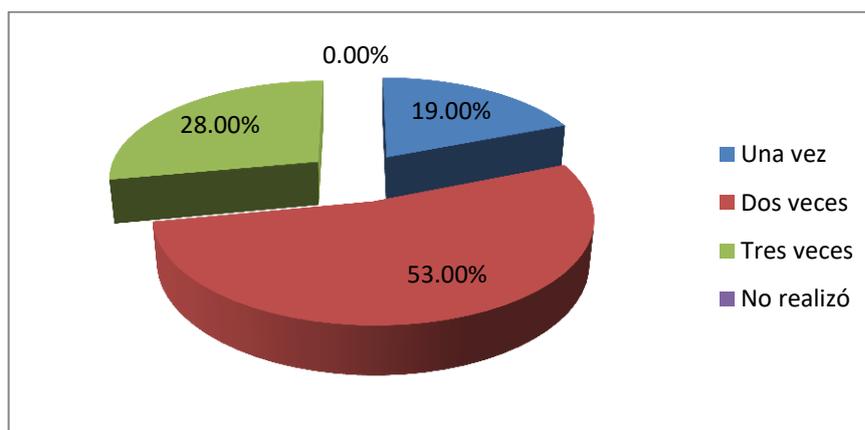
¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

Cuadro N° 9 Cuántos días a la semana realizas

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	23	19,%
Dos veces	65	53,%
Tres veces	34	28,%
No realizó	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 8 Cuántos días a la semana realizas



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que practican dos días a la semana, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace una vez y tres veces a la semana. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física forma regular por los beneficios que ofrece como mayor circulación cardiaca, evita enfermedades, evita el estrés y predispone para aprender algunas cosas nuevas.

Pregunta N° 9

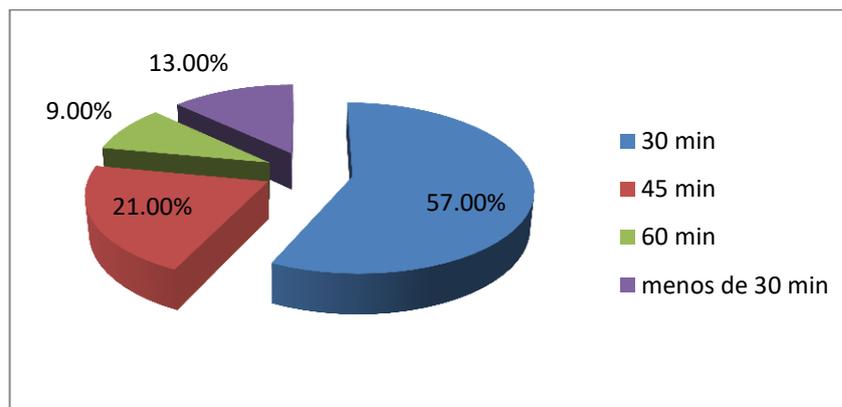
¿Qué tiempo te demoras en hacer actividad física?

Cuadro N° 10 Qué tiempo haces actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	70	57,%
45 min	25	21,%
60 min	11	9,%
menos de 30 min	16	13,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 9 Qué tiempo haces actividad física



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tiempo que se demora para hacer actividad física es de 30 minutos, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace 45 minutos, 60 minutos y menos de 30 minutos así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física en forma permanente con un tiempo de 45 minutos tal como recomienda la Organización mundial de Salud.

Pregunta N° 10

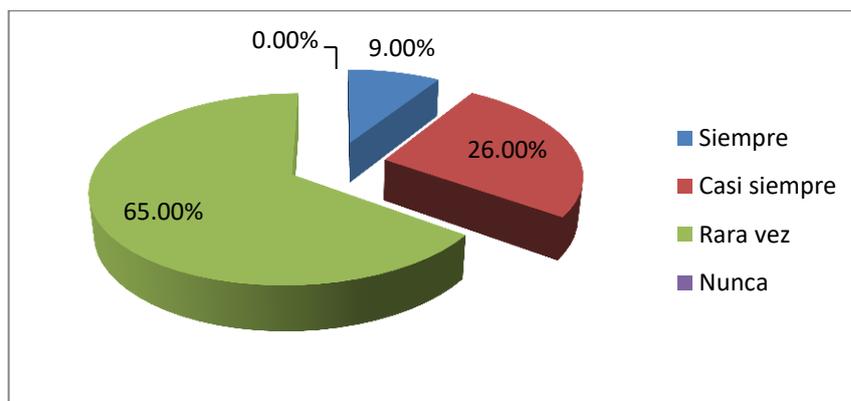
¿Su profesor en las clases de educación física le enseña la historia, conceptos, normas, reglas de los diferentes deportes?

Cuadro N° 11 Enseña historia, conceptos, normas, reglas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	11	9,%
Casi siempre	32	26,%
Rara vez	79	65,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 10 Enseña historia, conceptos, normas, reglas



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física le enseña la historia, conceptos, normas, reglas de los diferentes deportes, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre, casi siempre así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar contenidos con el objetivo de aprender los aspectos teóricos.

Pregunta N° 11

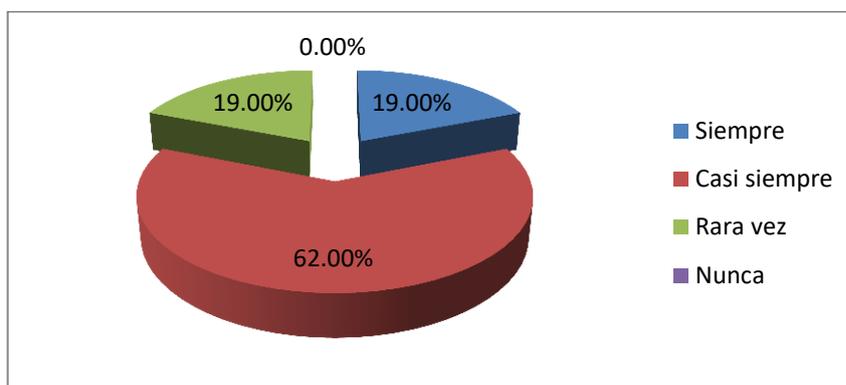
¿Su profesor de educación física dentro del proceso didáctico le enseña actividades físicas y recreativas para que ponga en práctica en la vida cotidiana?

Cuadro N° 12 Educación física dentro del proceso didáctico

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	19,%
Casi siempre	76	62,%
Rara vez	23	19,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 11 Educación física dentro del proceso didáctico



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que casi siempre su profesor de educación física dentro del proceso didáctico le enseña actividades físicas y recreativas para que ponga en práctica en la vida cotidiana, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre, rara vez así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar variedad de juegos con el objetivo de mejorar su parte motriz.

Pregunta N° 12

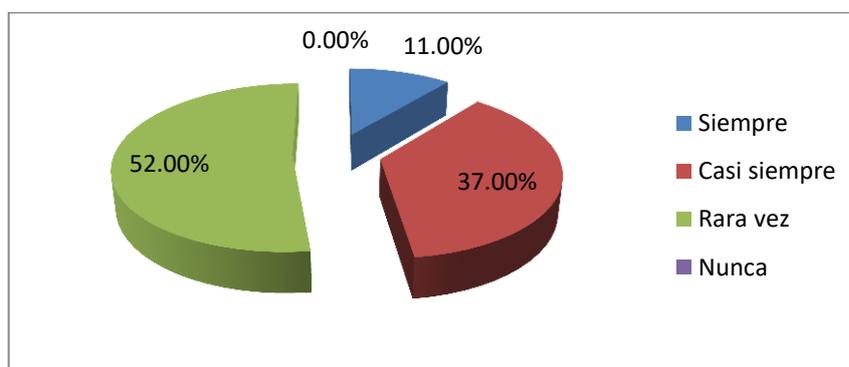
¿Su profesor a través de incentivación de las actividades físicas le enseña los valores cívicos, sociales y éticos?

Cuadro N° 13 Enseña los valores cívicos, sociales y éticos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	13	11,%
Casi siempre	45	37,%
Rara vez	64	52,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 12 Enseña los valores cívicos, sociales y éticos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor a través de incentivación de las actividades físicas le enseña los valores cívicos, sociales y éticos, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre, casi siempre así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar variedad de valores que ayuden en la formación integral de los educandos.

Pregunta N° 13

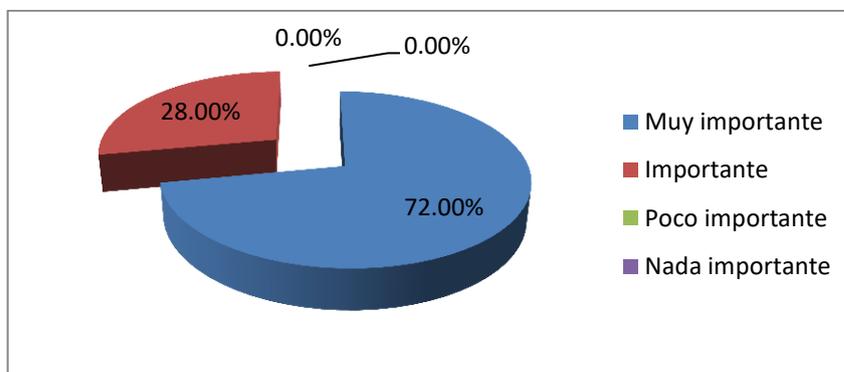
¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar la práctica de las actividades físicas y por ende la formación integral?

Cuadro N° 14 Elabore una propuesta alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	88	72,%
Importante	34	28,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 13 Elabore una propuesta alternativa



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los estudiantes encuestados indican que considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar la práctica de las actividades físicas y por ende la formación integral, mientras tanto que un grupo minoritaria dice que es importante así opinaron respectivamente.

Pregunta N° 14

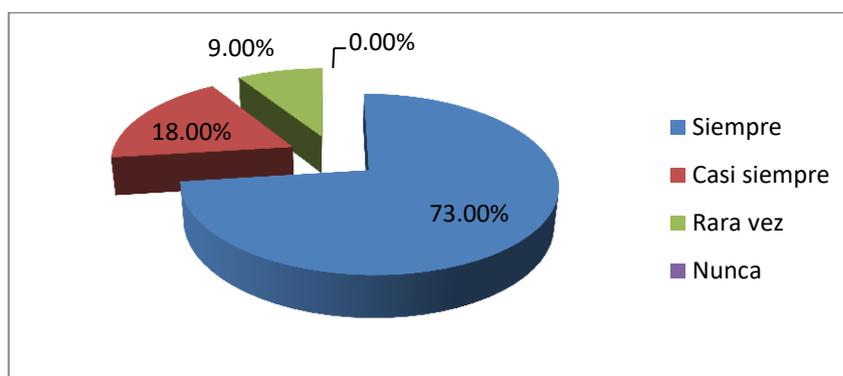
¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a mejorar la formación integral?

Cuadro N° 15 Aplicación una Guía de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	89	73,%
Casi siempre	22	18,%
Rara vez	11	9,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 14 Aplicación una Guía de actividades físicas



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mayoría de los estudiantes encuestados indican que siempre que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a mejorar la formación integral, mientras tanto que un grupo minoritaria dice casi siempre y rara vez. Al respecto se indica que deben aplicar esta guía con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

Pregunta N° 15

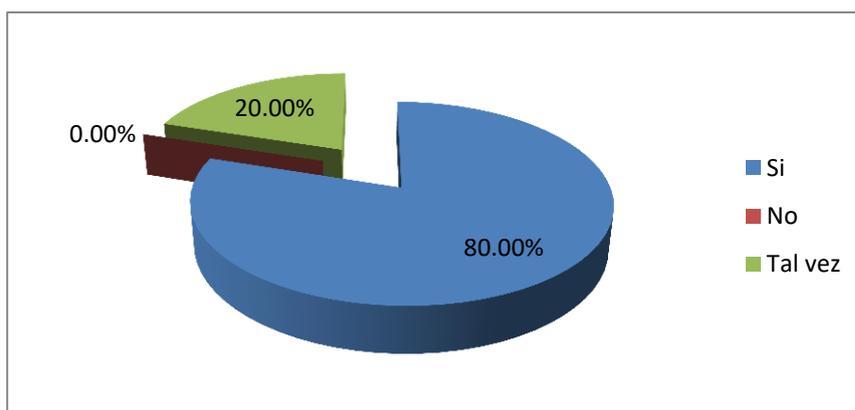
15. ¿Te gustaría aprender los diversos contenidos y valores por medio de actividades físico recreativo?

Cuadro N° 16 Aprender los diversos contenidos y valores

Alternativa	Frecuencia	%
Si	97	80,%
No	0	0,%
Tal vez	25	20,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 15 Aprender los diversos contenidos y valores



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los estudiantes encuestados indican que sí le gustaría aprender los diversos contenidos y valores por medio de actividades físico recreativo, mientras tanto que un grupo manifiesta tal vez así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar variedad de contenidos conceptuales, procedimental y actitudinales que son parte de la formación integral de los estudiantes.

4.1.2 Resultados de la Ficha de Observación aplicada a los estudiantes de los Décimos y Primeros de bachillerato del Colegio Universitario UTN.

Contenidos conceptuales

Observación N° 1

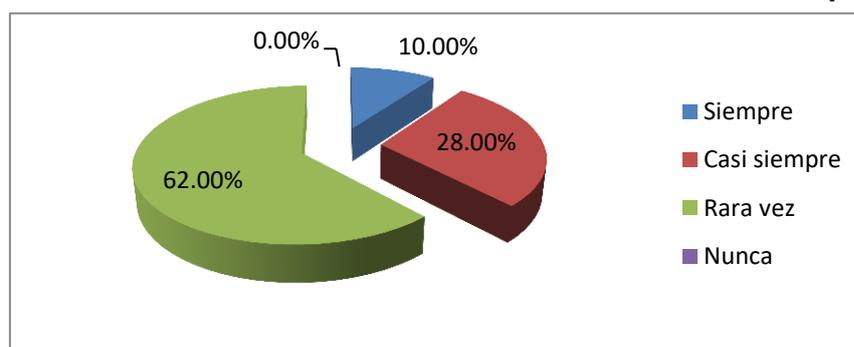
El estudiante relata hechos, conceptos de los diferentes deportes

Cuadro N° 17 El estudiante relata hechos, conceptos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	12	10,%
Casi siempre	34	28,%
Rara vez	76	62,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 16 El estudiante relata hechos, conceptos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que rara vez el estudiante relata hechos, conceptos de los diferentes deportes, mientras tanto que un grupo manifiesta siempre y casi siempre así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar variedad de contenidos conceptuales.

Observación N° 2

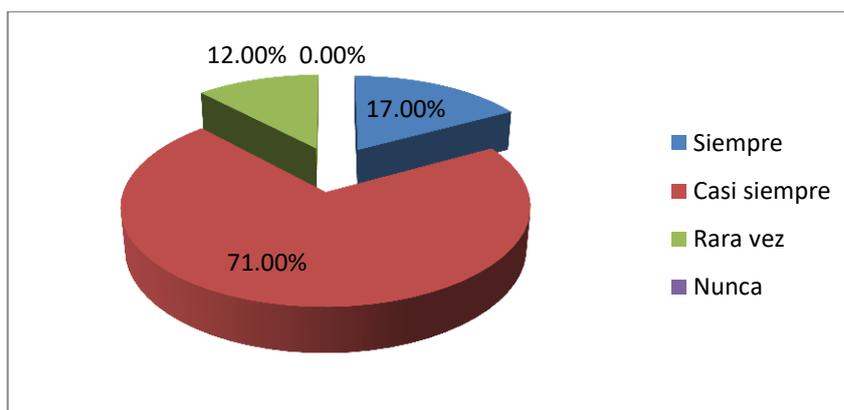
Conoce las reglas de los diferentes deportes

Cuadro N° 18 Conoce las reglas de los diferentes deportes

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	21	17,%
Casi siempre	86	71,%
Rara vez	15	12,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 17 Conoce las reglas de los diferentes deportes



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos presentados la mayoría de los estudiantes observados se evidencia que casi siempre conoce las reglas de los diferentes deportes, un grupo minoritario manifiesta siempre y rara vez. El docente de educación física con la hábil conducción debe enseñar el reglamento de juego de los diferentes deportes, con el objetivo de poner en práctica en los diferentes encuentros deportivos.

Observación N° 3

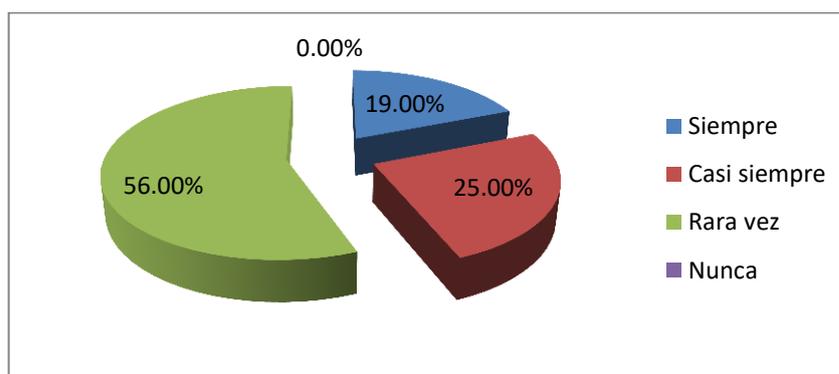
Conoce variedad de juegos didácticos para comprender los contenidos

Cuadro N° 19 Conoce variedad de juegos didácticos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	23	19,%
Casi siempre	31	25,%
Rara vez	68	56,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 18 Conoce variedad de juegos didácticos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos presentados más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que rara vez conoce variedad de juegos didácticos para comprender los contenidos, un grupo minoritario manifiesta siempre y casi siempre. El docente de educación física debe enseñar variedad de habilidades, destrezas y juegos con el objetivo de poner en práctica en la vida cotidiana.

Observación N° 4

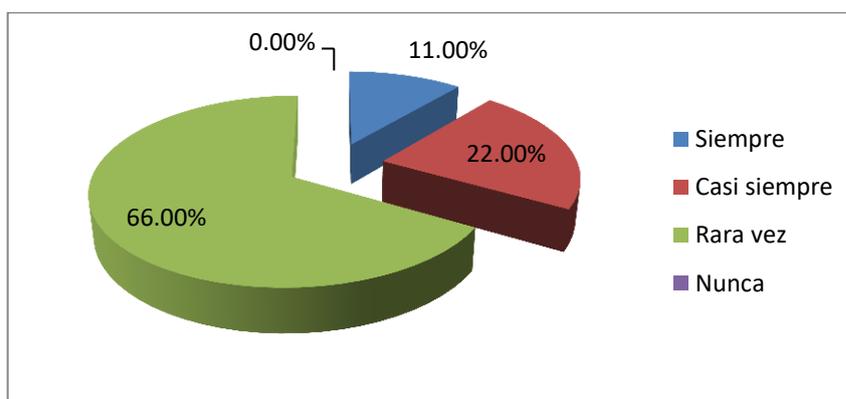
Su profesor enseña en las clases de educación física contenidos conceptuales

Cuadro N° 20 Enseña contenidos conceptuales

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	14	11,%
Casi siempre	27	22,%
Rara vez	81	66,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 19 Enseña contenidos conceptuales



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos presentados más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que rara vez su profesor enseña en las clases de educación física contenidos conceptuales, un grupo minoritario manifiesta siempre y casi siempre. El docente de educación física debe enseñar cocpto, normas, reglas, por medio de la aplicación de diversas técnicas didácticas como organizadores gráficos, mapas conceptuales.

Contenidos procedimentales

Observación N° 5

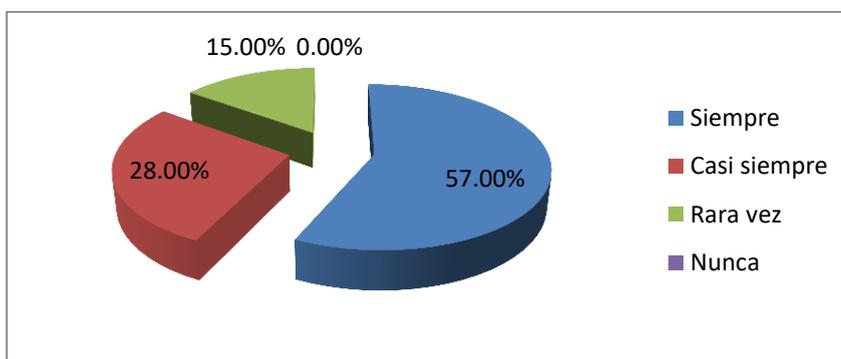
Demuestra los diversos fundamentos de manera aceptable

Cuadro N° 21 Demuestra los diversos fundamentos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	69	57,%
Casi siempre	35	28,%
Rara vez	18	15,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 20 Demuestra los diversos fundamentos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad estudiantes observados se evidencia que rara vez demuestra los diversos fundamentos de manera aceptable, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que el docente educación física debe ser un experto en lo que concierne, en realizar demostraciones de manera adecuada, para que los estudiantes pongan en práctica.

Observación N° 6

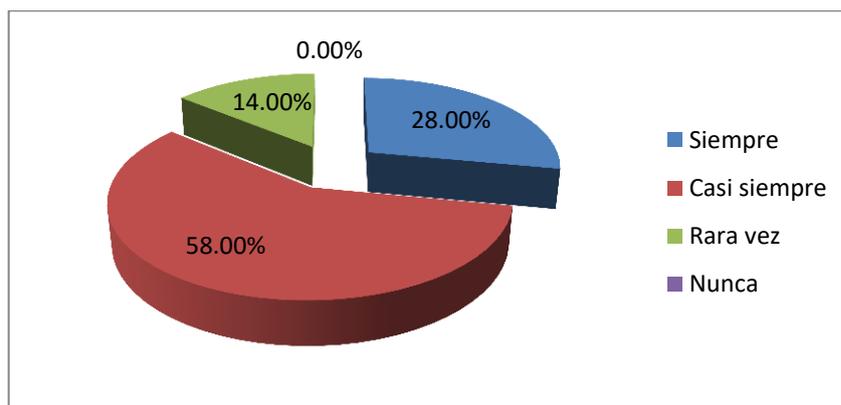
Aplica las reglas de los juegos seleccionados

Cuadro N° 22 Aplica las reglas de los juegos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	34	28,%
Casi siempre	71	58,%
Rara vez	17	14,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 21 Aplica las reglas de los juegos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que casi siempre aplican las reglas de los juegos seleccionados, mientras tanto que un grupo minoritario lo hace siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que el docente de educación física debe enseñar y aplicar reglas de las diferentes disciplinas deportivas.

Observación N° 7

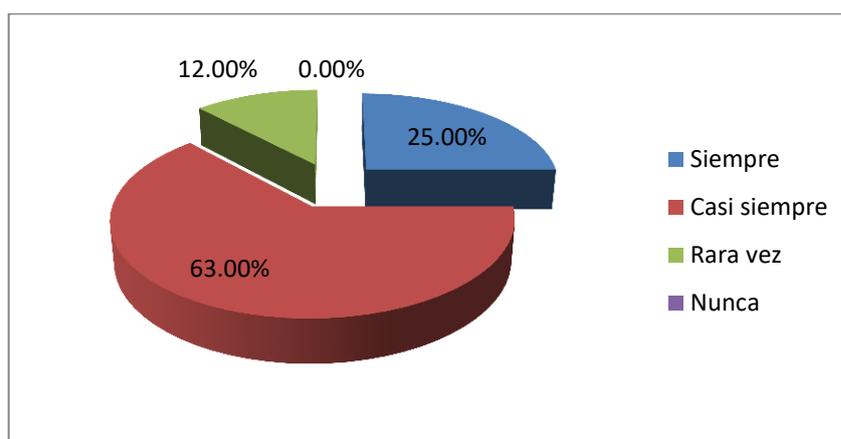
Domina algunas habilidades y destrezas

Cuadro N° 23 Domina algunas habilidades y destrezas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	31	25,%
Casi siempre	77	63,%
Rara vez	14	12,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 22 Domina algunas habilidades y destrezas



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que casi siempre domina algunas habilidades y destrezas, mientras tanto que un grupo minoritario lo hace siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que el docente de educación física debe ofrecer variedad de ejercicios con el objetivo de que los estudiantes asimilen los fundamentos técnicos de las diversas disciplinas deportivas.

Contenidos actitudinales

Observación N° 8

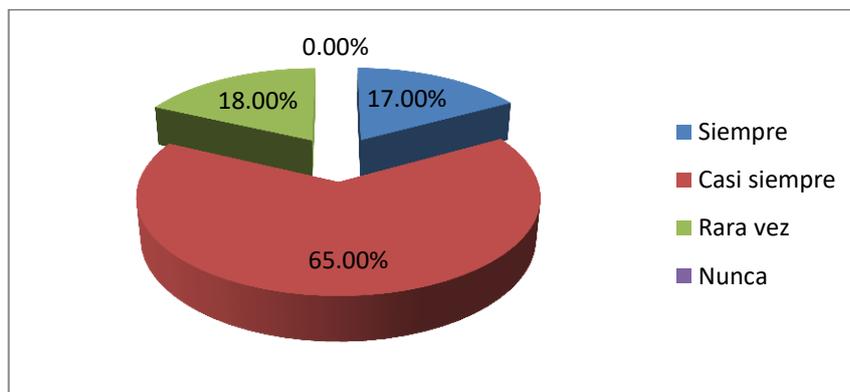
Por medio del juego aprende los valores éticos

Cuadro N° 24 Por medio juego aprende valores éticos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	21	17,%
Casi siempre	79	65,%
Rara vez	22	18,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 23 Por medio juego aprende valores éticos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad estudiantes observados se evidencia que casi siempre por medio del juego aprende los valores éticos, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que el docente educación física debe ofrecer variedad de ejercicios de ejemplos con el objetivo de que el estudiante ponga en práctica lo aprendido en la vida cotidiana.

Observación N° 9

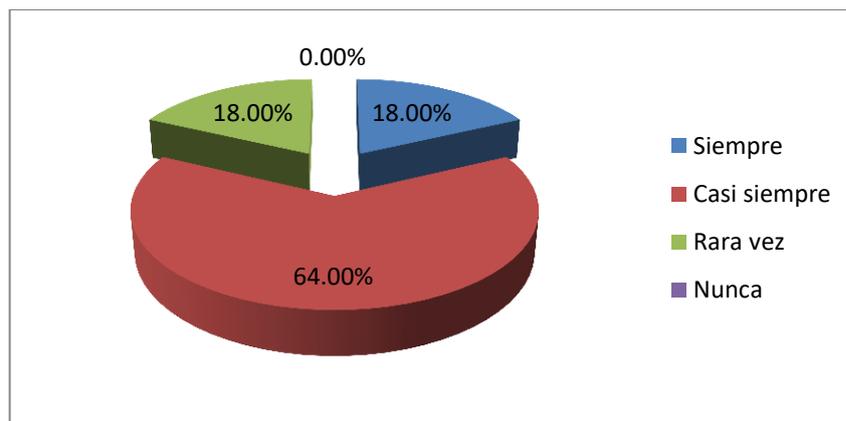
Por medio del juego aprende los valores cívicos

Cuadro N° 25 Por medio juego aprende valores cívicos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	22	18,%
Casi siempre	78	64,%
Rara vez	22	18,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 24 Por medio juego aprende valores cívicos



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad de los estudiantes observados se evidencia que casi siempre a través del juego aprenden los valores cívicos, mientras tanto que un grupo minoritario lo hace siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que la educación física debe ofrecer variedad de ejercicios de ejemplos con el objetivo de que el estudiante ponga en práctica lo aprendido en la vida cotidiana.

Observación N° 10

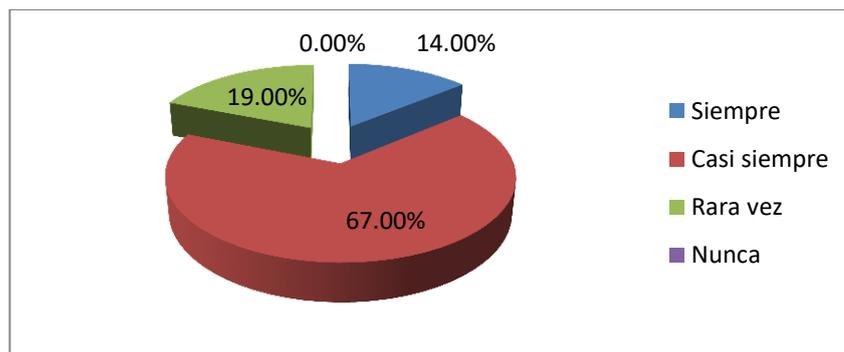
Por medio del juego aprende los valores morales

Cuadro N° 26 Por medio juego aprende valores morales

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	17	14,%
Casi siempre	82	67,%
Rara vez	23	19,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	122	100,%

Fuente: Observación aplicada a los estudiantes de los 10 años C. UTN

Gráfico N° 25 Por medio juego aprende valores morales



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo

INTERPRETACIÓN

Más de la mitad estudiantes observados se evidencia que casi siempre por medio del juego aprende los valores morales, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que el docente educación física debe ofrecer variedad de ejercicios de ejemplos con el objetivo de que el estudiante ponga en práctica lo aprendido en la vida cotidiana.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se revela que los estudiantes encuestados indican que la actividad que más realiza es tareas del hogar y del colegio, y en menor porcentaje las alternativas práctica de actividades físicas, redes sociales.
- Los estudiantes encuestados indican que practican dos días a la semana, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace una vez y tres veces a la semana. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física forma regular.
- Se concluye que los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor a través de incentivación de las actividades físicas le enseña los valores cívicos, sociales y éticos, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre, casi siempre así opinaron respectivamente.
- Se revela que de los estudiantes encuestados indican que siempre que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a mejorar la formación integral, mientras tanto que un grupo minoritaria dice casi siempre y rara vez.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes practicar actividad física regular durante 30 minutos con el objetivo de formarse integralmente, porque por medio de la actividad física se desarrolla la inteligencia, los fundamentos técnicos de determinados deportes y también por medio de esta práctica se desarrolla los valores.
- Se exhorta a los docentes de educación física y padres de familia incentivar para que los estudiantes incrementen la práctica de la actividad deportiva durante toda la semana con el objetivo es mejorar su aspecto físico, psíquico y volitivo.
- Se recomienda a los docentes de educación física incluir dentro de la planificación micro curricular aspectos relacionados con los conceptos, procedimientos y actitudes para formarle al educando de manera integral.
- Se recomienda a los docentes de educación física aplicar la Guía de actividades físicas con el objetivo de coadyuvar a la formación integral de esta importante institución.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 1

¿Qué tipo de actividades físicas realizan los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la actividad que más realiza es tareas del hogar y del colegio, y en menor porcentaje las alternativas práctica de actividades físicas, redes sociales. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben dar todo tipo de actividad, ya que es beneficios para la salud integral de los estudiantes.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 2

¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?

Los estudiantes encuestados indican que practican dos días a la semana, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace una vez y tres veces a la semana. Al respecto se manifiesta que los estudiantes deben realizar actividad física forma regular por los beneficios que ofrece como mayor circulación cardiaca, evita enfermedades, evita el estrés y predispone para aprender algunas cosas nuevas.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 3

¿Cuál es su nivel de formación integral que tienen los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura del año lectivo 2014 – 2015?

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor a través de incentivación de las actividades físicas le enseña los valores cívicos, sociales y éticos, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre, casi siempre así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar variedad de valores que ayuden en la formación integral de los educandos.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas ayudará a formarse integralmente en los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura del año lectivo 2014 – 2015?

Se revela que los estudiantes encuestados indican que siempre, la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudará a mejorar la formación integral, mientras. Al respecto se indica que los docentes de Educación Física deben aplicar esta guía con el objetivo de mejorar la parte conceptual, procedimental y actitudinal.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS

6.2 JUSTIFICACIÓN

El trabajo de actividades físicas, se justifica porque luego del diagnóstico permitió conocer la realidad de cómo se encuentran los estudiantes y como están formados integralmente, por ejemplo se detectó que más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que rara vez realiza actividad física, las actividades físicas que las prácticas con mayor frecuencia la realizas dentro de la institución. Además la totalidad de los estudiantes encuestados manifiestan que si conoce los beneficios e importancia de la actividad física. Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que tipo de deportes le agrada a usted practicar es el fútbol, también los estudiantes encuestados revelan que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la actividad que más realiza es tareas del hogar y del colegio, la frecuencia que realiza para la práctica de la actividad es dos días a la semana. Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tiempo que se demora para hacer actividad física es de 30 minutos, Más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física le enseña la historia, conceptos, normas, reglas de los diferentes deportes. Se concluye que más de la mitad de los estudiantes

encuestados indican que rara vez su profesor a través de incentivación de las actividades físicas le enseña los valores cívicos, sociales y éticos, mientras tanto que un grupo minoritaria lo hace siempre, casi siempre así opinaron respectivamente. Al respecto se manifiesta que los docentes deben enseñar variedad de valores que ayuden en la formación integral de los educandos.

Conocidos estos resultados se propone una alternativa de solución al problema detectado, para ello en la propuesta consta de ejercicios para mejorar las principales cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, todas estas cualidades serán desarrolladas con ejercicio, que serán aplicados utilizando variedad de medios y ejercicios que ayuden a mejorar las cualidades físicas. Una vez desarrollado estas cualidades servirán para mejorar la formación integral, está comprobado científicamente que el ejercicio físico ayuda a mejorar algunas áreas del conocimiento, también mejora los fundamentos técnicos y a través de las actividades físicas se mejoran los valores, que juntado los tres aspectos se le forma al individuo de forma integral.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

6.3.1 Directrices metodológicas para la práctica de la actividad física

Actualmente se habla mucho de la actividad física, en los últimos años ha habido un claro aumento de practicantes, los grupos de actividad física han ido creciendo. Paralelamente ha mejorado el nivel y la calidad de la práctica y está siendo educada para que adopte una actitud positiva hacia este tipo de actividades.

La actividad física ha significado en los últimos años una moda, pasando de ser un simple espectáculo a una actividad asequible a todos los grupos de edad, desde niños y jóvenes hasta adultos y personas. La sociedad le

da a la actividad física el valor que le toca y toma conciencia de los aspectos positivos de su práctica adecuada. La actividad física es válida y tiene efectos positivos para el organismo a lo largo de toda la vida del hombre. (Pont, 2003, pág. 73)

La actividad física nos puede ayudar a mantener en forma, a mantener buenos niveles de salud, a mejorar a la calidad de vida, pero es necesario adaptarla a las necesidades y posibilidades de movimiento de cada persona y cada grupo de edad. No trabajaremos con los mismos objetivos ni a la misma intensidad con adolescentes que con adultos o con personas mayores. Cada momento evolutivo, cada grupo de edad, tiene sus propias necesidades de movimiento. Posiblemente, el objetivo principal que motiva a un adolescente a hacer actividad física y deporte.

6.3.2 Finalidades de la actividad física

Gratificante: Al finalizar la actividad física, deben sentirse a gusto, tener una sensación agradable. La actividad física debe aportar bienestar físico y mental.

Utilitaria: La actividad física para mantener o mejorar las capacidades físicas e intelectuales. Para prevenir posibles atrofas, lesiones, etc o bien con una finalidad rehabilitadora, ya sea después de una lesión, enfermedad, operación, periodo de inactividad.

Recreativa: Para pasarlo bien, como actividad a realizar en el tiempo libre.

Motivante: Que la actividad genere ella misma un interés y cree una necesidad en los practicantes.

Integradora: Donde todos pueden participar, para sentirse integrados a un grupo social.

El juego motriz como mediado didáctico de la educación física. La educación física cuenta con diversos medios para lograr sus propósitos educativos. El juego motriz organizado es uno de uno fundamental que se destaca en la escuela, porque proporciona a los niños y adolescentes placer, un espacio, para expresar afectos y emociones y una variedad de oportunidades para lograr aprendizajes.

Como herramienta didáctica, el juego es una actividad placentera y catártica, que no responde a metas extrínsecas y proporciona a los jóvenes medios de expresión y la comunicación. Además, aporta beneficios de tipo cognitivo, afectivo y social que contribuyen a la formación integral e integración de la corporeidad y a la edificación e integración de la corporeidad y la identificación de la competencia motriz.

Al propiciar el juego en la escuela se debe tomar en cuenta las condiciones y conocimientos previos. El juego permite poner en el centro la actividad. El juego permite poner en el centro de la actividad pedagógica a los alumnos y a sus necesidades formativas, sirve para relacionarse, colaborar y compartir durante el tiempo de ocio, realizar actividad motriz para estar en forma, y también ayuda a relajarse. Se debe entonces, atender y aprovechar el gusto de los escolares por el juego para mejorar la educación física actual y modificar con ello la concepción de la asignatura y el profesor que pone solo a jugar a sus alumnos.

Es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos

conozcan y practiquen diferentes deportes, para que puedan elegir el que más les guste”. (Alarcón, 2011).

Sin embargo, no es bueno encasillar a los menores y empujarlos a que entren en una disciplina en particular, salvo que ellos quieran. “El secreto es motivarlos desde pequeños para que crezcan con el hábito de la actividad física y la vida saludable”. (Alarcón, 2011).

6.3.3 Ventajas de la actividad física en la infancia

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

1. Aprenden a seguir reglas.
2. Se abren a sus pares y superan la timidez.
3. Frenan sus impulsos excesivos.
4. Aumentan sus habilidades motoras.
5. Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
6. Corrigen posibles defectos físicos.
7. Potencian la creación y regularización de hábitos.
8. Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.
9. Estimulan la higiene y la salud.
10. Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar. (Alarcón, 2011).

“La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico” (Alarcón, 2011).

La cantidad y tipo de AF idónea para que dé beneficios para la salud es una cuestión aún con cambios. Además, hay dificultades para hacer recomendaciones adaptadas a los diferentes grupos de edad. A continuación vamos a

referirnos a las recomendaciones en las que casi todos los expertos están de acuerdo. (Sánchez Ruiz, 2012).

La dieta de un niño deportista no cambia de la de cualquier otro. Tan sólo se aumentan los aportes calóricos (comer un poco más) para compensar el gasto calórico extra.

6.3.4 Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón. Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).

El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio y coordinación, y composición corporal. (Serra & Blanca, 2006, pág. 2)

6.3.5 Tipo o modo

Se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse a lo largo del día. Antes de la industrialización de la sociedad, la actividad física se resumía al gasto energético debido al trabajo puesto que el individuo realizaba largas jornadas.. La actividad física en el tiempo

libre supone, o debería suponer, el gasto energético más importante del día. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

6.3.6 Frecuencia

Debe registrarse el número de sesiones de actividad física que se realizan por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). “Tal como se ha comentado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los niños dificulta su registro, por lo que requiere una medida específica”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

6.3.7 Duración

“El registro de la duración de la actividad física, junto con su frecuencia e intensidad, permitirá calcular el gasto energético asociado diario. La duración y la frecuencia del esfuerzo son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

6.3.8 Intensidad

La intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado. La intensidad suele definirse, categóricamente, como ligera, moderada o vigorosa.

Según los autores, se utilizan diferentes conceptos para explicar la intensidad de esfuerzo. En general, la actividad física moderada se define como la que “hace respirar algo más fuerte de lo normal” o que supone “empezar a sudar”. “La actividad vigorosa es la que supone “respirar mucho más fuerte de lo normal” o “que aumenta la respiración dificultando el mantener un conversación”. (Serra & Blanca, 2006, pág. 3)

6.3.9 Actividades aeróbicas o cardiovasculares

“Implican grandes grupos musculares durante un periodo de tiempo prolongado: andar, correr, nadar, pedalear, patinar, aeróbic”. (Ros, 2004, pág. 51)

El ejercicio aeróbico sirve para trabajar la resistencia y la capacidad pulmonar, pero ambos ejercicios, aeróbico y anaeróbico, hacen trabajar el sistema circulatorio y el corazón. Durante la práctica del ejercicio anaeróbico se obliga al corazón a bombear la sangre rápidamente durante un breve periodo de tiempo, y esto ayuda a fortalecer el sistema circulatorio. Combinar y alternar ambos ejercicios es, pues, beneficioso para el organismo.

6.3.10 Relación entre actividad física e infarto de miocardio o enfermedad coronaria

“Existen diversos mecanismos que explicarían la influencia beneficiosa de la actividad física sobre las enfermedades esquemáticas del corazón, tales como los efectos antitrombóticos, el aumento de la vascularización del miocardio y una mejor estabilidad de los impulsos eléctricos del corazón”. (Marquez, 2009, pág. 6)

En un estudio longitudinal de cinco años en el que se investigó la asociación entre actividad física realizada en el tiempo de ocio y la condición física con el riesgo de infarto de miocardio agudo, se ha demostrado que dicho riesgo era significativamente menor para los individuos con el nivel más alto de actividad física y una mejor condición física en comparación con los sujetos que mostraban los niveles más bajos de actividad física y condición física respectivamente.

6.3.11 Cuando hacer actividad física

Si los beneficios de la actividad son cada vez más aceptados para la población en general, aparecen todavía más evidentes en la tercera edad. El cuerpo humano es una máquina; una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose. El funcionamiento del organismo humano es similar, necesita ser engrasa y estar en movimiento. Tanto los huesos, tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos deben ser cuidados ya tendidos de la mejor manera y no caer en el olvido.

Cada una de estas partes necesita movimiento. Si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando.

Con una actividad física adecuada, le daremos a nuestras articulaciones, la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes y tardara más tiempo en aparecer la fatiga, además nos relacionaremos con un grupo de personas con problemas afines, con temas comunes para discutir y hablar, nos sentiremos menos solos y más acompañados, practicaremos, nuestra capacidad de prestar atención, nuestra memoria, etc. Mediante le movimiento y con la práctica de una actividad física adaptada y continuada, la persona alargará su forma natural de estar en el mundo. (Pont, 2003, pág. 56)

Hay que considerar la importancia del ejercicio físico a una edad en las facultades tienden a declinar y necesitan del mantenimiento de la función para conservar activos todos los sistemas que rigen el organismo, sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo articular, etc. Si alguna

persona piensa que a su edad no puede empezar a practicar algún deporte y/o actividad física, está muy equivocada, ya que la edad no tiene que establecer fronteras al modo de vivir.

6.3.12 Educación física, delimitación objeto de estudio

Establecer una aproximación conceptual de Educación física nos exige tener un conocimiento de la realidad cultural y social que ha rodeado a la misma a lo largo de la historia. Como se analizará en siguientes apartados, la noción del cuerpo y motricidad dentro de la evolución histórica de la educación va a configurar la significación que la educación física tendrá en un periodo histórico.

La educación física está compuesta por tres conceptos esenciales que la definen como la una que se refiere al conjunto de conocimientos, también será movimiento y actitud. La educación es ante todo y sobre todo la educación y que ese objetivo que acompaña al sustantivo tiene no la misión de calificar este aspecto de la educación; educación de lo físico, sino que va acompañado al nombre apellidándolo, en un intento de decir que es la educación que se vale de otro medio (el movimiento corporal) para alcanzar su fin de perfeccionamiento. (Rodríguez, 2002, pág. 23)

La educación física es la parte de la educación que utiliza, de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales, aire, sol, agua, como medios específicos. La educación física es un derecho fundamental para todos, que constituye un elemento esencial de la educación permanente dentro del sistema global de educación, que deberá ser programada y ejecutada profesionalmente, con investigación y evaluación propia y sobre la que los medios de comunicación deberían ejercer un influencia positiva.

6.3.13 Clases de contenidos

Tradicionalmente los contenidos se han presentado cargados de significación intelectualista, presentados bajo formas de materias o asignaturas, mientras que en la actualidad se tiene a una aceptación mucho más amplia que abarca las finalidades de la escolaridad y los aprendizajes que los alumnos obtienen de la escolarización. Así los hábitos de salud y ejercicio por ejemplo constituyen un contenido importante de aquella. De ahí que comprenden no solo de informaciones y conocimientos estilo tradicional, sino también actitudes y habilidades.

Desde el punto de vista pedagógico podemos distinguir varias clases de contenido, en función de los objetivos que se persiguen en cada caso. Si bien, ello no quiere decir que la clasificación deba interpretarse rígidamente, pues un mismo contenido puede ser abordado desde diferentes perspectivas. En todo caso las distinciones que siguen suponen una ayuda en asimilación del contenido que revierte tanto en el profesor como en al alumno.

6.3.14 Concepto

Aprender un concepto lleva consigo ser capaz de identificar, reconocer, clasificar o describir lo que algo es, El conocimiento de cualquier rama del saber requiere información que se produce a través de los datos o hecho, que normalmente se aprende de un modo memorístico y suponen una actitud más pasiva por parte del sujeto que los aprenden. De manera diferente, los conceptos, requieren un aprendizaje significativo que precisa una actitud mucho más activa hacia el aprendizaje.

Así pues, los conceptos se diferencian de los hechos en que mientras estos son una copia literal, aquellos suponen una relación con conocimientos anteriores, el aprendizaje de los hechos se realiza por repetición,

mientras que los conceptos gradualmente, por el contrario, el olvido tiene lugar más rápidamente en los hechos y de forma lenta en los conceptos. (Contreras, 2002, pág. 172)

Los contenidos conceptuales tiene escasa tradición en Educación Física si bien son extraordinariamente importantes, toda vez que un enfoque globalizador de la materia sobrepasa la simple práctica de ejercicio para alcanzar un conocimiento racional y propio del cuerpo humano desde el punto de vista de la vivencia.

6.3.15 Los procedimientos

Un procedimiento es un conjunto de acciones que intentan conseguir un objetivo. Los procedimientos se caracterizan porque implican un “saber hacer algo” suponen una dimensión práctica de aplicación y sus, en ellos se presta una mayor atención a los conocimientos en cuanto que actuaciones. Como hemos visto en algún lugar de las páginas anteriores es precisamente este saber de tipo práctico la esencia de la Educación Física, de ahí que los contenidos procedimentales sean extraordinariamente importantes en nuestra materia.

Se ha definido el procedimiento como “un conjunto de acciones ordenadas, orientada a la consecución de una meta. Dicha definición nos permite diferenciar de sus elementos, tales como la idea de acción, practica, que evidencia uso y aplicación concreta, dirigida a la consecución de una meta, guiada por un objetivo, se trata de una acción consciente, ordenada,, estructurada. (Contreras, 2002, pág. 172)

Así los contenidos procedimentales designan un conjunto de acciones, de forma de actuar. Hacen referencia a las actuaciones para solucionar problemas o alcanzar objetivos o metas. Son verbos procedimentales los que normalmente encabezan los redactados

referidos al aprendizaje de procedimientos, como por ejemplo, componer, representar, experimentar, utilizar, manejar

6.3.16 Actitudes y valores

En un lenguaje coloquial las actitudes son los sentimientos o pensamientos que una persona tiene a propósito de otras o de las cosas, lo que le atrae o repele, le gusta o lo disgusta, las actitudes son tendencias o disposiciones adquiridas y relativamente duraderas a evaluar de un modo determinado un objeto, suceso o situación y actuar en consonancia con dicha evaluación. Las actitudes están integradas por tres componentes básicos que son el cognoscitivo (conocimiento y creencias), el afectivo (sentimientos y preferencias) y el conductual (acciones manifestaciones y declaraciones de intenciones)

Por su parte los valores son principios éticos con respecto a los cuales las personas sienten un fuerte compromiso emocional que emplean para juzgar las conductas. Como parte del sistema cultural de una sociedad, la escuela trasmite reproduce y contribuye a generar valores básicos de la sociedad. En este sentido adquieren una especial relevancia las normas escolares como patrones de conducta compartidos por los miembros de un grupo social. (Contreras, 2002, pág. 174)

Los valores y actitudes como contenidos de enseñanza, al igual que los conceptos y los procedimientos, no constituyen una disciplina separada, sino que son parte integrante de todas las materias de aprendizaje. Las actitudes guían los procesos perceptivos y cognitivos que conducen el aprendizaje de cualquier tipo de contenido educativo, ya sea conceptual, procedimental o actitudinal.

6.3.17 Respeto

Hablar de respeto es hablar de los demás es establecer hasta donde llegan mis posibilidades de hacer o no hacer, y donde comienzan las posibilidades de los demás. El respeto es la base de toda convivencia en sociedad, las leyes y reglamentos establecen las reglas básicas de lo que debemos respetar. Sin embargo, el respeto no es solo hacia las leyes o la actuación de las personas. También tiene que ver con la autoridad como sucede con los hijos y los padres o los alumnos con sus maestros. El respeto también forma de reconocimiento, de aprecio y de valoración de las cualidades de los demás, ya sea por su conocimiento, experiencia o valor como personas.

6.3.18 Autenticidad

Las experiencias, el conocimiento y la lucha por concretar os propósitos de mejora, hacen que con el tiempo se vaya conformando una personalidad propia. El valor de la autenticidad le da a la persona autoridad sobre sí mismo ante sus gustos y caprichos, iniciativa para proponerse y alcanzar metas altas, carácter estable y sinceridad a toda prueba, lo que le hace tener una coherencia de vida.

6.3.19 Gratitud

Dicen que de todos los sentimientos humanos la gratitud es el más efímero de todos, y no deja de haber algo de cierto en ello. El saber agradecer es un valor en el que pocas veces se piensa, para algunos es muy fácil dar las gracias por los pequeños servicios cotidianos que recibimos, el desayuno, ropa limpia, la oficina aseada, ser agradecido es más que saber pronunciar unas palabras de forma mecánica, la gratitud es aquella actitud que nace del corazón.

6.3.20 Sinceridad

La sinceridad es un valor que caracteriza a las personas por la actitud congruente que mantiene en todo momento, basada en la veracidad de sus palabras y acciones.

Para ser sinceros debemos decir siempre la verdad, esto que parece tan sencillo. A veces es .o que cuesta más trabajo. Utilizamos las mentiras piadosas en circunstancias que calificamos como de baja importancia, donde no pasa nada, como es decir que estamos avanzadas en el trabajo, cuando aún no hemos comenzado, por la suposición de que es fácil y en cualquier momento podemos estar al corriente.

6.3.21 Generosidad

Es dar sin esperar nada a cambio, entregar la vida, volcase a los demás. Ayudar a los que nos necesitan, dar consuelo a los que sufren, eso es generosidad .Y no es un valor de moda. La generosidad es la puerta de la amistad, el crecimiento del amor, la estrella de la sociedad. Y lo mejor de todo es que nosotros podemos ser generosos muy fácilmente.

6.3.22 Felicidad

Como muchos de los temas más profundos de nuestras vidas, todos tenemos una noción interna sobre que es la felicidad, pero nos parece muy difícil explicarla. Ocurre lo mismo generalmente cuando pensamos en felicidades Fácil confundir la felicidad con el bienestar. Por eso muchas personas tienden a equivocarse el sentido de los bienes materiales en sus vidas creyendo que les dará felicidad que nunca encuentran.

6.3.23 Honestidad

La honestidad es una de las cualidades que nos gustaría encontrar en las personas o mejor aunque nos gustaría poseer. La honestidad es una forma de vivir congruente entre lo que se piensa y la conducta que se observa hacia el prójimo, que junto a la justicia, exige en dar a cada quien lo que le es debido.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar una guía didáctica de actividades físicas mediante el desarrollo de ejercicios previamente establecidos para formarle integralmente a los educandos.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar ejercicios que contribuyan para el desarrollo de la formación integral de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario de la UTN.
- Proporcionar una guía didáctica a los docentes de educación física, con el propósito de que apliquen los ejercicios y coadyuven en la formación integral de los educandos.
- Socializar la guía didáctica de actividades físicas para formarle integralmente a los estudiantes dirigidos a las autoridades, docentes y estudiantes del Colegio Universitario de la UTN.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes del Colegio Universitario UTN.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Desde hace tiempo se ha asumido la actividad física como una variable básica y que incide positivamente en los estilos de vida saludables. La práctica de la actividad física en los adolescentes para que sea beneficiosa para la salud hay que realizarla un mínimo de tres veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa y a los menos 30 minutos diarios. La intensidad del ejercicio es vital para controlar, planificar y cuantificar los esfuerzos, en el ámbito de la salud un rango de trabajo saludable es que abarca el 55 – 90% de la frecuencia cardiaca máxima o bien el 40. 58 % del volumen de oxígeno máximo adaptado todo ello a la condición física de cada sujeto. Par su mejor estudio se divide en actividad física no estructurada y estructurada, que son las fundamentales que se presentan dentro de la práctica de la actividad física.

Las actividades físicas no estructuradas incluyen muchas actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de la casa, divertirse en ocupaciones domésticas y además de los juegos y otros cuidados. Estas actividades físicas no tiene reglas, es la común y corriente que se la practica en la vida cotidiana, son actividades naturales que llevan a cabo durante la jornada laboral, por ejemplo caminar, subir escaleras, arreglar las

situaciones de la casa, montar bicicleta, para trasladarse al trabajo, escuela.

La actividad física estructurada como su nombre lo indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñadas para mejorar la condición física, para mejorar sus índices de condición y aspectos relacionados con la salud física y mental. Estas actividades se refieren a la práctica determinados deportes y el ejercicio

Actividad N° 1

Tema: Trabajo para el desarrollo de la resistencia

Objetivo	Mejorar el resistencia general mediante ejercicios adecuados para mejorar movimientos que se efectúan en la vida cotidiana
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	Es la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.
Construcción del conocimiento	Explicar: en que consiste los ejercicios de resistencia Demostrar: los ejercicios de resistencia
Procedimental	carreras continuas a ritmo suave durante 10 minutos, pausa de 5 minutos caminando carrera continua a ritmo suave durante 15 minutos , pausa de 5 minutos caminando acondicionamiento general durante 15 minutos
Actitudinal	Puntualidad
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.

Evaluación	<p>Carrera de mil metros con tiempo</p> 
-------------------	--

Actividad N° 2

Tema: Trabajo con balón medicinal

Objetivo	Fortalecer la fuerza de los diferentes grupos musculares mediante ejercicios adecuados para mejorar la fuerza de los diferentes grupos musculares
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	La fuerza es la capacidad más influyente desde el punto de vista deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad, acompañada lógicamente del porcentaje correspondiente de las demás capacidades físicas
Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar: en que consiste el trabajo con balón medicinal</p> <p>Demostrar: ejercicios con balón medicinal</p> <p>De pie lanzar el balón al aire y recogerlo</p> <p>Tumbado en posición supino realizar abdominales con el balón medicinal</p>

	<p>Saltar por encima del balón medicinal</p> <p>Balón medicinal en las manos realizar circunferencias</p>
Actitudinal	Orden
Beneficios	<p>Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.</p> <p>Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo</p>
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>Lanzar el balón medicinal lo más cerca posible.</p> 

Actividad N° 3

Tema: Cross paseo

Objetivo	Mantener la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve para aplicar en la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	Se inspira en el entrenamiento natural quien fundamenta sus ideas en la observación de las costumbres de los pueblos primitivos y las

	relaciones con la formación física.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste el cross paseo Demostrar: la posición de piernas y brazos Correr en bosques Dunas de arena Carrera continua Trabajos para realizar los distintos tipos de resistencias.
Actitudinal	Experiencia
Beneficios	En esta práctica, se presionan órganos internos, lo que genera que se estimulen y ayuden al buen funcionamiento de ciertos órganos Aumento de la Autoestima
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Correr de manera continuada 

Actividad N° 4

Tema: Carreras de relevos

Objetivo	Mejorar la técnica de relevos mediante ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste la carrera de relevos Demostrar: la técnica de entrega del testigo Relevos frente a frente, Relevos con variaciones correr, Realizar juegos de relevos, Competencias de relevos de frente, Competencias de relevos en pista, Relevos en aumento, Relevos de tres pies
Actitudinal	Respeto
Beneficios	Aumenta la fuerza de piernas Aumenta la capacidad aeróbica Fortalece los músculos Mejora la calidad de vida Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.

Evaluación	<p>Aplicar la técnica de carrera de relevos</p> 
-------------------	--

Actividad N° 5

Tema: Juegos para desarrollar la fuerza

Objetivo	Incrementar la fuerza general mediante selección de ejercicios adecuados para promover la agilidad en actividades de la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	Los multisaltos tienen por objetivo aumentar tu fuerza y la potencia muscular del tren inferior, con la finalidad, no de conseguir la capacidad de saltar más alto, sino de estar en contacto con el suelo el mínimo tiempo posible por medio de una sucesión de saltos continuados.
Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar: en que consiste el desarrollo de la fuerza</p> <p>Demostrar: los multisaltos</p> <p>Realizar multisaltos, Saltar alternada por aros, Saltar en la cuerda individual, Saltar en la cuerda grupo, Saltar con pequeños obstáculos</p>
Actitudinal	Gratitud

Beneficios	<p>Aumenta la fuerza de piernas</p> <p>Aumenta la capacidad aeróbica</p> <p>Fortalece los músculos</p> <p>Mejora la calidad de vida</p> <p>Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.</p>
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>multisaltos horizontales y verticales</p> 

Actividad N° 6

Tema: Ejercicios velocidad de reacción

Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	La velocidad de reacción es la capacidad de dar respuesta a un estímulo y no que se produce el estímulo hasta la reacción física.
Construcción del	Explicar: en que consiste la velocidad

<p>conocimiento</p> <p>Procedimental</p>	<p>Demostrar: técnica de velocidad de reacción</p> <p>Aceleraciones progresivas, Juegos de velocidad</p> <p>Aceleración simple, Carreras ampliando zancadas, skipping y carrera</p>
<p>Actitudinal</p>	<p>Honestidad</p>
<p>Beneficios</p>	<p>Aumenta la fuerza de piernas</p> <p>Aumenta la capacidad aeróbica</p> <p>Fortalece los músculos</p> <p>Mejora la calidad de vida</p> <p>Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.</p>
<p>Recursos materiales</p>	<p>Un parque, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Carrera de velocidad de reacción</p> 

Actividad N° 7

Tema: Trabajo de fuerza de piernas con cuerdas

Objetivo	Desarrollar la fuerza de piernas mediante ejercicios con cuerdas para fortalecer los grandes músculos.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	El salto de cuerda es considerado el ejercicio básico dentro de los métodos de resistencia, tanto por sus resultados, como por su sencillez. Se recomienda que los saltos se realicen sobre una superficie plana y suave, como el pasto, la tierra o una alfombra.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste el salto con cuerdas Demostrar: el salto con cuerdas Saltar a la comba con dos pies de forma simultánea. Saltar a la comba desplazándose hacia adelante Saltar a la comba cruzando los brazos Saltar a la comba con rotación de brazos hacia atrás. Saltar en parejas
Actitudinal	Solidaridad
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.
Recursos materiales	Un parque, zapatos deportivos, hidratación e indumentaria.

Evaluación	<p>Saltar a la comba cruzando los brazos</p> 
-------------------	---

Actividad N° 8

Tema: Gimnasia Aeróbica

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica mediante ejercicios gimnásticos por lo menos 30 minutos para optimizar el funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Gimnasia Aeróbica
Conceptual	Esta actividad física es aeróbica, a cíclica y lo practican todas las edades.
Construcción del conocimiento Procedimental	Cuando el organismo está expuesto a trabajos que demandan un esfuerzo superior al que se hace en reposo, sus niveles funcionales se elevan. Por lo tanto, una vez concluido dicho trabajo, el organismo requiere alcanzar nuevamente los niveles cercanos a los de reposo.
Actitudinal	Objetividad

Beneficios	<p>Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias</p> <p>Combate la obesidad y la diabetes</p> <p>Fortalece en cuerpo y mente</p> <p>Ayuda a combatir la depresión.</p>
Recursos materiales	Espacio físico disponible, indumentario adecuado, entre otras.
Evaluación	<p>Realizar de ejercicios de manera ininterrumpida.</p> 

Actividad N° 9

Tema: Aerobic en step

Objetivo	Fortalecer los músculos de las diferentes partes del cuerpo mediante actividades aeróbicas para mejorar la salud física y mental
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios aeróbicos
Conceptual	Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar la subida y bajada de las escaleras. Variando la altura del step se puede trabajar a distintas intensidades (pero se trabaja

Procedimental	habitualmente con una altura para evitar lesiones). Aunque parece que el gesto que se realiza con este artefacto es simple, los steps ofrecen bastantes posibilidades coreográficas Fase Aeróbica (30-45 minutos).
Actitudinal	Liderazgo
Beneficios	Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad. Mejora la calidad del sueño. Aumenta la resistencia. Mejora las habilidades y destrezas básicas
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible. Steps.
Evaluación	Realizar series gimnásticas 

Actividad N° 10

Tema: Baile diferentes ritmos

Objetivo	Mejorar la coordinación dinámica general mediante el baile de salud física y mental de los adultos mayores
Prerrequisitos	Calentamiento general

Contenidos	Ejercicios de baile
Conceptual	La danza puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, como en el ballet y la danza folclórica; o puede utilizar gestos simbólicos o mimo, como en las numerosas formas de danza, o bien, pueden buscar un movimiento y un lenguaje más.
Construcción del conocimiento	Explicar el baile de 3 min. De cha cha cha 8 compases de paso básico en el lugar ,8 compases con desplazamiento 8 compases paso básico delante y 8 compases detrás.
Procedimental	3 min. Son 8 compases de paso básico, 8 compases de paso básico delante y 8 compases paso básico detrás, 8 compases de giro ,8 compases de paso básico en el lugar.
Actitudinal	Perseverancia
Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre joven • Huesos fuertes, articulaciones lubricadas • Bailando se queman calorías • colesterol bueno • ejercicio mental
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Evaluación	Bailar a diferentes ritmos 

Actividad N° 11

Tema: Ejercicios de tonificación muscular

Objetivo	Desarrollar la fuerza muscular desde el punto de vista preventivo y de bienestar para evitar lesiones
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios de tonificación muscular
Conceptual	La tonificación consiste en dar tono a los músculos, es decir, poner en tensión las fibras musculares necesarias para mantener el esqueleto y desplazar el cuerpo y/o los objetos
Construcción del conocimiento	El docente explica que se debe trabajar para fortalecer los diferentes grupos musculares, hay ejercicios para fortalecer los brazos, piernas y abdomen, estos se los debe hacer con implementos como fundas de arena, globos, palos de escoba, con el propósito de tonificar los músculos
Procedimental	
Actitudinal	Compromiso
Beneficios	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Evaluación	Ejercicios de fuerza de forma moderada



Actividad N° 12

Tema: Ejercicios con pelotas

Objetivo	Tonificar los diferentes grupos musculares por medio de pelotas para ayudar a mejorar la fuerza muscular del cuerpo
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios de fuerza con pelotas
Conceptual	Usa la pelota para hacer la presión de pecho y fortalecer los músculos del pecho y los brazos.
Construcción del conocimiento Procedimental	Este ejercicio fortalece los hombros y los brazos. Sostén la pelota con las dos manos, siéntate en una silla y coloca los pies en el suelo frente a ti. Levanta la barbilla para que quede paralela al piso y lleva los omóplatos juntos hacia abajo. Levanta los brazos enfrente de sus hombros y paralelos al suelo. Endereza las muñecas, dobla ligeramente los codos y forma pequeños círculos a la derecha con los brazos. Hazlo durante 30 segundos,
Actitudinal	Colaboración
Beneficios	La actividad física beneficia de muchas maneras a personas de la tercera edad. El ejercicio ayuda a aumentar la densidad ósea, mejora la

	movilidad y fortalece los músculos
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Evaluación	Ejercicios de habilidad con pelotas 

Actividad N° 13

Tema: Natación

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios de natación de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del cardiorespiratorio
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Natación durante 30 minutos
Conceptual	La natación es considerada uno de los deportes más completos y no es por casualidad. El que se movilicen la mayor parte de los músculos del cuerpo requiere un buen trabajo cardiovascular y eso aporta muchos beneficios

<p>Construcción del conocimiento</p> <p>Procedimental</p>	<p>Explicar: en que consiste los ejercicios de resistencia</p> <p>Demostrar: los ejercicios de patada brazada</p> <p>Patada, brazada a ritmo suave durante 10 minutos, pausa de 5 minutos nadando</p> <p>natación continua a ritmo suave durante 15 minutos , pausa de 5 minutos nadando</p> <p>coordinación movimiento completo durante 15 minutos</p>
<p>Actitudinal</p>	<p>Puntualidad</p>
<p>Beneficios</p>	<p>Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular.</p> <p>Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo</p>
<p>Recursos materiales</p>	<p>Piscina, pantaloneta, gorra, gafas hidratación indumentaria.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Nadar 25 metros coordinando movimiento completo</p> 

Actividad N° 14

Tema: Fútbol

Objetivo	Mejorar la salud física, mediante ejercicios y encuentros de fútbol para optimizar el funcionamiento del corazón y pulmones.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Jugar fútbol durante 30 minutos
Conceptual	El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste el trabajo con balón aplicado al fútbol Demostrar: ejercicios de conducción Ejercicios de dribling Ejercicios aplicando los diferentes tipos de pases Recepción y control de balón Cabeceo individual y en parejas
Actitudinal	Orden
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Cancha de fútbol, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.

Evaluación	<p>Técnica de la conducción distancia 20 metros</p> 
-------------------	--

Actividad N° 15

Tema: Baloncesto

Objetivo	Incrementar la actividad física, mediante ejercicios y encuentros de baloncesto recreacional para optimizar el funcionamiento del corazón y pulmones.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Jugar baloncesto durante 30 minutos
Conceptual	El baloncesto es ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud.
Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar: en que consiste el trabajo del boteo en un encuentro</p> <p>Demostrar: ejercicios de boteo medio y bajo</p> <p>Ejercicios de dribling con conos</p> <p>Ejercicios aplicando los diferentes tipos de pases</p> <p>Recepción y control de balón</p> <p>El regate aplicar los fundamentos ofensivos y</p>

	defensivos
Actitudinal	Experiencia
Beneficios	En esta práctica, se presionan órganos internos, lo que genera que se estimulen y ayuden al buen funcionamiento de ciertos órganos Aumento de la Autoestima
Recursos materiales	Cancha de baloncesto, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Jugar un mini partido 

Actividad N° 16

Tema: Aeróbicos

Objetivo	Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios de aeróbicos para optimizar el funcionamiento del cardiorrespiratorio y aliviar el estrés.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Realizar aeróbicos durante 30 minutos
Conceptual	Deportivamente, hace referencia a todo ejercicio que se realiza durante un tiempo relativamente largo y con una intensidad moderada, lo cual hace que se necesite una cantidad considerable de oxígeno para ser realizados.

<p>Construcción del conocimiento</p> <p>Procedimental</p>	<p>Explicar: en que consiste los aeróbicos</p> <p>Demostrar: la técnica de los aeróbicos</p> <p>Fortalecer las diferentes partes del cuerpo</p> <p>Trabajar realizando marchas</p> <p>Trabajar elevando rodillas</p> <p>Trabajar al ritmo de la música</p> <p>Preparar coreografías</p>
<p>Actitudinal</p>	<p>Respeto</p>
<p>Beneficios</p>	<p>Reducción del peso corporal</p> <p>Aumenta la capacidad aeróbica</p> <p>Fortalece los músculos</p> <p>Mejora la calidad de vida</p> <p>Fortaleces tu corazón</p> <p>Mantiene las arterias limpias</p> <p>Aumenta tu estado de ánimo</p>
<p>Recursos materiales</p>	<p>Espacio físico, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Inventar nuevos ejercicios en las coreografías de los aeróbicos.</p> <div data-bbox="772 1630 1254 1816" data-label="Image"> </div>

Actividad N° 17

Tema: Actividades en la naturaleza

Objetivo	Mejorar el funcionamiento de los diferentes aparatos del cuerpo, mediante ejercicios en la naturaleza de por lo menos 45 minutos para optimizar su funcionamiento.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Caminar durante 30 minutos
Conceptual	La naturaleza siempre ha sido un lugar privilegiado para desarrollar todo tipo de actividades y deportes, y existen una serie de factores que caracterizan las actividades en la naturaleza
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste el caminar por la naturaleza Demostrar: como se camina en diferentes tipos de terrenos Caminar por diferentes terrenos Caminar por caminos de segundo orden Armar la carpa Enseñar técnicas de supervivencia
Actitudinal	Gratitud
Beneficios	El trabajo en equipo y liderazgo Confianza en sí mismo y confianza en otras personas. Sentido de conservación y ecología Desarrolla Paciencia y Tolerancia.
Recursos materiales	La naturaleza, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.

Evaluación	<p>Caminar por diferentes tipos de terreno</p> 
-------------------	---

Actividad N° 18

Tema: Blanco y negro desarrollo de la velocidad

Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste la velocidad Demostrar: técnica de velocidad de reacción Aceleraciones progresivas, Juegos de velocidad Aceleración simple, Carreras ampliando zancadas, skipping y carrera
Actitudinal	Honestidad
Beneficios	Aumenta la fuerza de piernas Aumenta la capacidad aeróbica Fortalece los músculos Mejora la calidad de vida

	Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
Recursos materiales	Pista atlética, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Carrera de velocidad tramos cortos 

Actividad N° 19

Tema: fútbol de cangrejos desarrollo de la fuerza

Objetivo	Desarrollar la fuerza de brazos mediante ejercicios adecuados para fortalecer los grandes músculos.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Fortalecimiento de la fuerza para los diferentes segmentos corporales durante 30 minutos
Conceptual	El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo.

Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar: en que consiste el juego de cangrejos</p> <p>Demostrar: en que consiste el juego</p> <p>Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo.</p> <p>Cada partido se juego durante 5 minutos.</p>
Actitudinal	Solidaridad
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Mejora la fuerza de todos los segmentos corporales, mejora la agilidad y coordinación
Recursos materiales	Un patio, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>fútbol de cangrejos desarrollo de la fuerza</p> 

Actividad N° 20

Tema: Pasar por el aro a diferentes velocidades

Objetivo	Desarrollar la fuerza de los diferentes segmentos corporales mediante variedad de ejercicios para aplicar en la vida cotidiana
-----------------	--

Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Pasar por el aro a diferentes velocidades
Conceptual	Se forman los alumnos en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 12 m. aproximadamente. A 6mts de cada hilera, es decir
Construcción del conocimiento Procedimental	A la señal del profesor, el alumno que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar está a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer alumno de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción
Actitudinal	Objetividad
Beneficios	Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias Combate la obesidad y la diabetes Fortalece en cuerpo y mente Ayuda a combatir la depresión.
Recursos materiales	Espacio físico disponible, indumentario adecuado, entre otras.
Evaluación	Pasar por el aro a diferentes velocidades 

Actividad N° 21

Tema: Ejercicios de coordinación skipping

Objetivo	Desarrollar la coordinación dinámica general mediante actividades aeróbicas para mejorar la salud física y mental
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios de coordinación skipping
Conceptual	Medir el tiempo que tarda cada pareja en realizar varios recorridos. Realizar una eliminatoria por parejas. Salen dos con pelota, hacen el recorrido, salen sus compañeros y se clasifica la pareja que lo realice más rápido.
Construcción del conocimiento	Explicar y demostrar en que consiste la coordinación dinámica general
Procedimental	Se forman parejas, cada una con un balón. Se colocan varias filas de conos que deberán sortear en eslalon y algunos bancos. Cuando lleguen a estos, deben parar la conducción de una pelota y elevarla por encima del mismo. Una vez acabado el recorrido les pasarán la pelota a su pareja, que deberá hacerlo igualmente
Actitudinal	Liderazgo
Beneficios	Contribuye a reducir y controlar la grasa corporal. Mejora la fuerza muscular del cuerpo y flexibilidad. Mejora la calidad del sueño. Aumenta la resistencia. Mejora las habilidades y destrezas básicas
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible. Steps.

Evaluación	Ejercicios de coordinación skipping 
-------------------	---

Actividad N° 22

Tema: Ecuavoley

Objetivo	Desarrollo de un encuentro de ecuavoley mediante la utilización de ejercicios para aplicar en la vida diaria
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Encuentros de ecuavoley
Conceptual	Un concepto aceptable es que ecuavoley significaría batida, bate, impulso, saque o voleo ecuatoriano de una bola usando las manos, el puño o el antebrazo desnudos, por uno de los jugadores, desde una de las esquinas de la cancha por sobre la red sin tocarla, hacia el lado contrario.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar en qué consiste el ecuavoley con el objetivo de recuperar energías, organizar campeonatos relámpago, jugar todos contra todos y se elimina el que pierde sale y finaliza el que gana todos los partidos, estos encuentros se realizan con fines recreativos con el objetivo de aliviar el
Actitudinal	Perseverancia
Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre joven • Huesos fuertes, articulaciones lubricadas

	<ul style="list-style-type: none"> • Bailando se queman calorías • colesterol bueno • ejercicio mental
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Evaluación	Bailar a diferentes ritmos 

Actividad N° 23

Tema: bailo terapia

Objetivo	Desarrollar la fuerza muscular mediante ejercicios previamente establecidos para el bienestar para evitar lesiones
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios de bailo terapia
Conceptual	La tonificación consiste en dar tono a los músculos, es decir, poner en tensión las fibras musculares necesarias para mantener el esqueleto y desplazar el cuerpo y/o los objetos
Construcción del conocimiento	El docente explica que es una disciplina diaria de ejercicios de estiramiento te dará más flexibilidad. Y mientras más flexible sea tu cuerpo, más posibilidades tendrás de bailar mejor. No te limites

Procedimental	a hacer ejercicios de estiramiento solamente cuando vas a bailar en tus clases de baile. Prepara una rutina de 20 a 30 minutos que puedas repetir todos los días, preferiblemente por la mañana.
Actitudinal	Compromiso
Beneficios	<p>Combate las enfermedades cardiacas, respiratorias</p> <p>Combate la obesidad y la diabetes</p> <p>Fortalece en cuerpo y mente</p> <p>Ayuda a combatir la depresión.</p>
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Evaluación	<p>Ejercicios de bailo terapia forma moderada</p> 

Actividad N° 24

Tema: Salto de la cuerda

Objetivo	Tonificar los diferentes grupos musculares por medio de pelotas para ayudar a mejorar la fuerza muscular del cuerpo
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Ejercicios de fuerza con pelotas

Conceptual	Trote suave alrededor de la cancha, rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, columna y movimientos generales de los distintos músculos, deben ser suaves y progresivos.
Construcción del conocimiento Procedimental	Los saltos de pierna alternados son más complicados. Básicamente, lo que quieres es pararte y saltar con una sola pierna el primer salto y para el segundo salto cambiar de pierna. Te mantendrás cambiando de piernas de izquierda a derecha en cada salto, siempre parándote en un sólo pie. Este ejercicio obviamente requiere de mucho equilibrio y es muy bueno para trabajar los músculos de las piernas.
Actitudinal	Colaboración
Beneficios	La actividad física beneficia de muchas maneras a personas de la tercera edad. El ejercicio ayuda a aumentar la densidad ósea, mejora la movilidad y fortalece los músculos
Recursos materiales	Espacio físico, zapatillas adecuadas, música, espacio físico disponible.
Evaluación	Ejercicios de habilidad con cuerdas 

Actividad N° 25

Tema: Baloncesto

Objetivo	Acrecentar los fundamentos técnicos del baloncesto mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de baloncesto.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Practicar baloncesto durante 30 minutos
Conceptual	Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste los ejercicios Demostrar: los ejercicios de resistencia El principal valor que se adjudica al método es la actividad intelectual que el alumno desarrolla junto a la motriz. Por cada pregunta formulada por el profesor el estudiante tiene que memorizar, comparar, sacar conclusiones y tomar decisiones para realizar la actividad motriz
Actitudinal	Cooperación
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Cancha de básquet, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.

Evaluación	<p>Aplicar los fundamentos técnicos del baloncesto</p> 
-------------------	---

Actividad N° 26

Tema: Ecuavóley

Objetivo	Fortalecer los fundamentos técnicos del ecuavoley mediante ejercicios fundamentales para aplicar en un fundamento técnico.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Jugar los set necesarios para definir un encuentro
Conceptual	El ecuavóley es una variación del voleibol con sello ecuatoriano y con la chispa criolla que lo popularizó, en un inicio en los barrios capitalinos, pero recorrió por todo el país desde mediados del siglo XX
Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar: el saque en el ecuavoley</p> <p>Demostrar: ejercicios del saque</p> <p>Cual es propósito del saque</p> <p>Que se necesita para ello</p> <p>Golpear el balón con fuerza</p> <p>Como podemos hacerlos</p> <p>Los alumnos comienzan hacer el saque</p> <p>Como podemos alcanzar mayor seguridad en el saque</p>

	Con el saque seguridad o por debajo
Actitudinal	Orden
Beneficios	Beneficios para la salud como ser: quemar la grasa corporal y lograr una mejor condición cardiovascular. Lograr una mejor flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo
Recursos materiales	Cancha de ecuavoley, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	Practicar el saque de precisión 

Actividad N° 27

Tema: Ciclismo

Objetivo	Mantener la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve para aplicar en la vida cotidiana.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Correr durante 30 minutos
Conceptual	La filosofía del verdadero ciclista es vencerse a sí mismo primero, segundo apoyar al grupo de compañeros y tercero luchar por el equipo hasta lo último; y por tanto no dejarse derrotar nunca, intentarlo cuantas veces sean posibles hasta

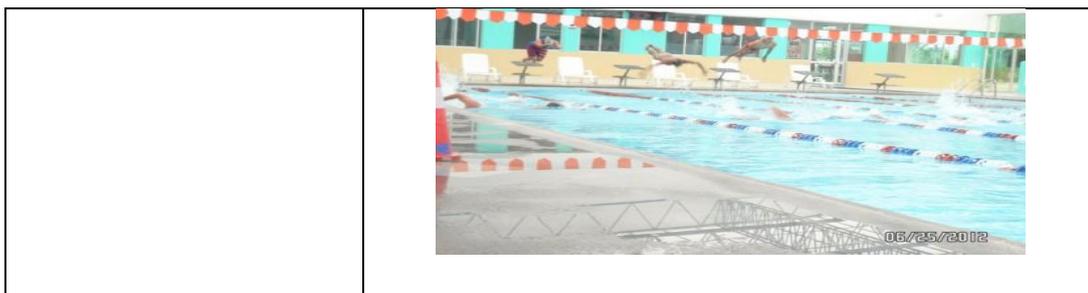
	finalizar, si ante la primera adversidad nos vamos atrás, entonces estamos equivocados de deporte
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste los fundamentos del ciclismo. Demostrar: los fundamentos del ciclismo.El profesor plantea un problema y los alumnos buscan una solución, primero, verbalmente y luego motrizmente. El profesor ofrece un indicio para que los alumnos analicen el problema antes de ir al terreno práctico.
Actitudinal	Experiencia
Beneficios	En esta práctica, se presionan órganos internos, lo que genera que se estimulen y ayuden al buen funcionamiento de ciertos órganos Aumento de la Autoestima
Recursos materiales	Espacio físico, bicicleta, hidratación indumentaria.
Evaluación	Correr de manera continuada 

Actividad N° 28

Tema: Natación

Objetivo	Mejorar la técnica de patada y brazada del estilo crawl mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un paseo.
Prerrequisitos	Calentamiento general

Contenidos	Nadar durante 30 minutos
Conceptual	La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida.
Construcción del conocimiento Procedimental	Explicar: en que consiste la técnica de brazos, piernas Demostrar: la técnica de patada, brazada Ensayo de los ejercicios Repetición y perfeccionamiento Corrección de errores de la técnica de natación Progresión de errores, Imitación
Actitudinal	Respeto
Beneficios	Aumenta la fuerza de piernas Aumenta la capacidad aeróbica Fortalece los músculos Mejora la calidad de vida Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.
Recursos materiales	Piscina, terno de baño, hidratación indumentaria.
Evaluación	Aplicar la técnica de carrera de relevos



Actividad N° 29

Tema: Fútbol

Objetivo	Incrementar la los fundamentos técnicos del fútbol mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en un encuentro.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Fundamentos del fútbol
Conceptual	Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol
Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar, demuestra</p> <p>Origen del fútbol</p> <p>Reglas de juego</p> <p>Aplicación de las reglas de juego</p> <p>Aplicación de las técnicas y tácticas</p> <p>Respeto al reglamento</p> <p>Valorar la importancia del juego</p> <p>Aceptar las capacidades y limitaciones propias del juego</p>

Actitudinal	Cooperación
Beneficios	<p>Aumenta la fuerza de piernas</p> <p>Aumenta la capacidad aeróbica</p> <p>Fortalece los músculos</p> <p>Mejora la calidad de vida</p> <p>Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.</p>
Recursos materiales	<p>Cancha de fútbol, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.</p>
Evaluación	<p>Aplicar los fundamentos técnicos del fútbol</p> 

Actividad N° 30

Tema: Baloncesto

Objetivo	<p>Mejorar los fundamentos técnicos del baloncesto mediante selección de ejercicios adecuados para aplicar en una competencia.</p>
Prerrequisitos	<p>Calentamiento general</p>
Contenidos	<p>Fundamentos técnicos baloncesto</p>
Conceptual	<p>Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el baloncesto, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo</p>

	optimo por el jugador de básquet
Construcción del conocimiento Procedimental	<p>Explicar, demuestra</p> <p>Origen del fútbol</p> <p>Reglas de juego</p> <p>Aplicación de las reglas de juego</p> <p>Aplicación de las técnicas y tácticas</p> <p>Respeto al reglamento</p> <p>Valorar la importancia del juego</p> <p>Aceptar las capacidades y limitaciones propias del juego</p>
Actitudinal	Trabajo en equipo
Beneficios	<p>Aumenta la fuerza de piernas</p> <p>Aumenta la capacidad aeróbica</p> <p>Fortalece los músculos</p> <p>Mejora la calidad de vida</p> <p>Mejora el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio.</p>
Recursos materiales	Cancha de baloncesto, zapatos deportivos, hidratación indumentaria.
Evaluación	<p>Aplicar los fundamentos en un encuentro de baloncesto</p> 

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

Dentro del currículo escolar, la actividad física y la educación física tienen una ventaja frente a las tareas de aula más tradicionales. Dicha ventaja consiste en sus buenas posibilidades para proporcionar diversión, y la diversión se encuentra en el núcleo de la actual cultura de consumo con la que están compitiendo los centros escolares.

6.7.2 Impacto en la Salud

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir.

6.7.3 Impacto social

La educación integral del ser humano que actualmente pretendemos presenta un carácter ecológico, encaminada a mejorar las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico. En ella, la actividad deportiva debe ser una actividad lúdica pero educativa, es decir, intencional, sistemática y rigurosa. "Por eso, el grado en que las actividades físicas pueden utilizarse instrumentalmente a los efectos de los objetivos de la educación dependerá siempre de la intención, el conocimiento, la imaginación y la destreza del profesor, entrenador o educador físico en general

6.8 DIFUSIÓN

La propuesta fue socializada mediante un taller de capacitación dirigido a los señores docentes y estudiantes de la institución investigada, en la que se hizo conocer los beneficios y bondades de las actividades físicas y su incidencia en el desarrollo integral de los educandos.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón Xiemna (2011) Deporte y actividad física infantil Red de Silva
- Barbany (2002) Fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento Barcelona España Paidotribo
- Carrascosa José (2011) Trabajar y competir en equipo Coruña España Netbiblio
- Castillo Santiago (2003) Compromiso de la evaluación educativa Madrid España Pearson Educación
- Contreras Onofre (2002) Didáctica en educación física enfoque constructivista Barcelona España Inde Publicaciones
- Díaz Jordi (2003) La evaluación formativa como instrumento del aprendizaje en la educación física Madrid España Inde Publicaciones
- Duque Hernando (2007) Capsula para la formación integral de los hijos Bogota Colombia San Pablo
- Grasso Alicia (2009) La educación cambia Buenos Aires Argentina Novedades Educativas
- Gil Pablo (2007) Metodología didáctica de la actividades físicas Madrid España Waneulen Editorial Deportiva
- Gutierrez Melchor (2003) Manual sobre Valores en Educación Física Barcelona España Paidotribo
- Hornillos Isidro (2005) Andar y correr España Inde Publicaciones
- Jimeno Rosel (2009) Movimiento y tercera edad España Clientecom
- Márquez Sara (2009) Actividad Física y salud Madrid España Díaz de Santos S.A
- Martinez Emilio (2014) Actividad física en adolescentes Sevilla España Wauceulen Editoria Deportiva
- Martínez David (2011) Actividad física hábitos sanitarios y riesgos cardiometabólico Madrid España Universidad Autónoma de Madrid
- Merino Alfredo (2005) El manual del buen excursionista España Alfredo Merino

MEC (2006) Actividad física en la salud en la infancia y adolescencia
Madrid España Ministerio de Educación y Ciencia

Moral José (2014) Actividad física en el adolescente Sevilla España
Wanceulen Editorial Deportiva

Limones José (2000) Atletismo recreativo Madrid España M.G
Comunicación grafica

López José (2003) Educación física escolar Madrid España Steban Sanz
Martinez

Oblitas Luis (2008) Psicología de la Salud México Plaza y Váldez S,A de
C,V

Plan Nacional del Buen Vivir 2013 2017

Planells Jose (2000) Gran Enciclopedia del fútbol España Cultural S.A

Pont Pilar (2003) Tercera Edad y actividad física Barcelona España
Paidotribo

Rodríguez Luis (2002) Educación Física y salud España Inde
Publicaciones

Ros Juan (2004) La actividad en la salud España

Sánchez Francisco (2012) Prevención y deporte en el niño

Serra Ricard (2004) Prescripción del ejercicio físico para la salud
Barcelona España Paidotribo

Serra Lluís (2006) Actividad Física y salud España Masson

Soto Francisco (2005) En forma después de los 50 años Madrid España
Editorial Gymnos

Vásquez Sofia (2013) La actividad física en la Adolescencia Madrid
España Diaz de Santos, es

Wray (2005) Aprende a leer y escribir texto información Madrid España
Maureen Lewis

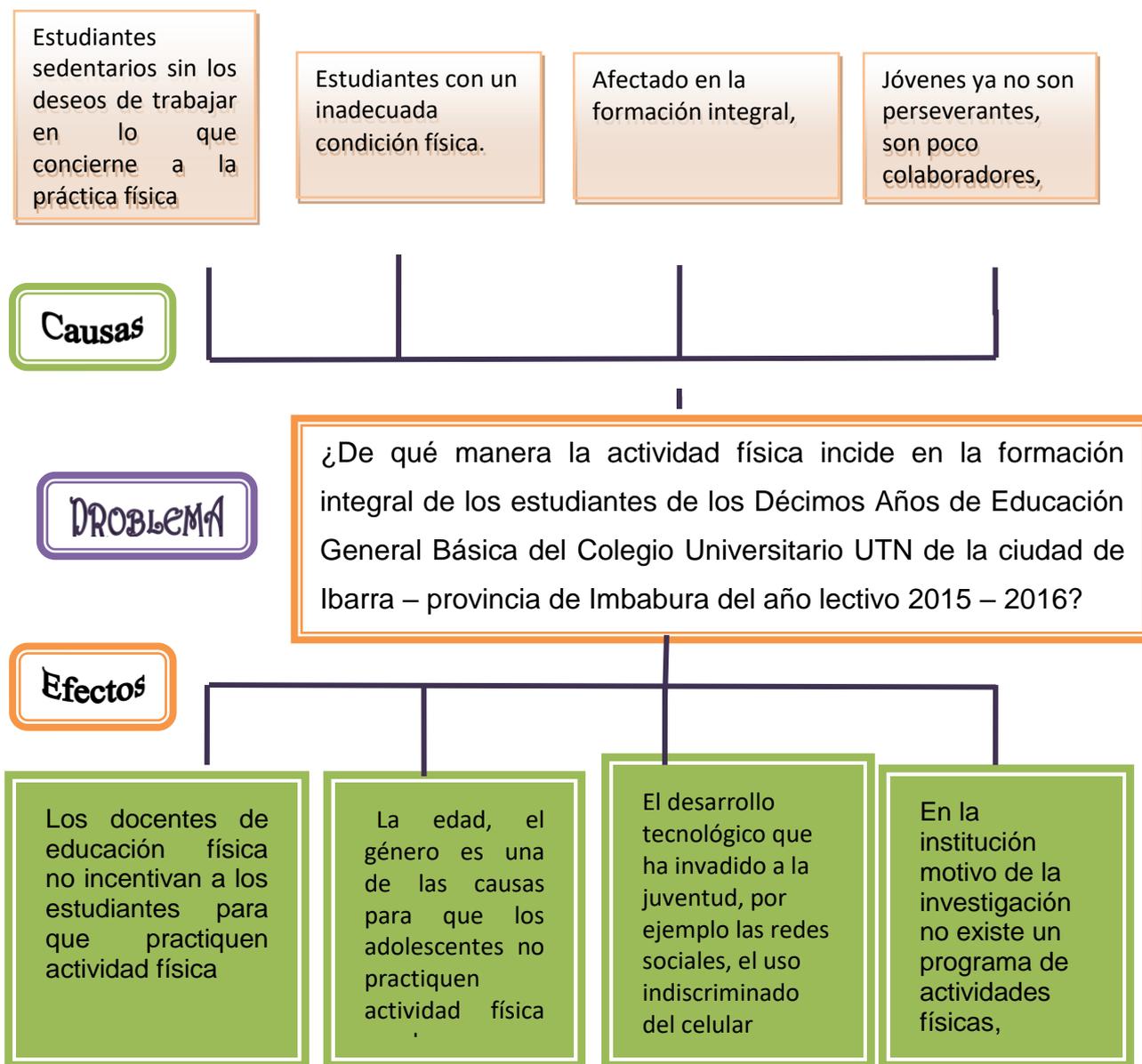
Wisell Hall (2002) Aprender y progresar Barcelona España Paidotribo

ANEXOS

Árbol de Problemas

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2 Matriz de Coherencia

Formulación del problema	Objetivo General
<p>¿De qué manera la actividad física incide en la formación integral de los estudiantes de los Décimos Años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?</p>	<p>Determinar cómo influye la actividad física en la formación integral de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.</p>
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<p>¿Qué tipo de actividades físicas realizan los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?</p> <p>¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?</p> <p>¿Cómo están formados integralmente de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas para formarse integralmente en los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN?</p>	<p>Diagnosticar que tipo de actividades físicas realizan los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.</p> <p>Identificar con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.</p> <p>Identificar como están formados integralmente de los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas para formarse integralmente en los estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica del Colegio Universitario UTN</p>

ANEXO Nº 3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Actividad Física	Tipo de actividades físicas	Actividades no estructuradas
			Actividades estructuradas
		Frecuencia	Duración
			Frecuencia
Son el conjunto de los saberes relacionados con lo cultural, lo social, lo político, lo económico, lo científico, lo tecnológico, que conforman las distintas Áreas Académicas y Asignaturas, cuya asimilación y apropiación por los alumnos	Formación Integral	Conceptual	Conceptos
			Hechos
			Conocimientos previos
			Aprendizaje significativo
			Aprendizaje descubrimiento
		Procedimental	Aplicar habilidades
			Destrezas
			Estrategias
			Procesos
		Actitudinal	Secuencia
			Valores
			Normas
			Equilibrio personal
Convivencia social			

ANEXO Nº 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Estimado Señor estudiante:

El cuestionario ha sido diseñado con el objetivo de conocer incidencia de la actividad física en la formación integral de los estudiantes de los Décimos Años de educación General Básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra – provincia de Imbabura del año lectivo 2014 – 2015 . Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que sus respuestas depende el éxito de este trabajo de investigación.

1. ¿Según su consideración usted realiza actividad física?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Las actividades físicas que las prácticas con mayor frecuencia la realizas?

Dentro de la institución	Fuera de la institución	No realizo

3. ¿Según su consideración conoce los beneficios e importancia de la actividad física?

Si	No

4. ¿Si Ud. No realiza ningún tipo de actividad física o ejercicio señale los principales motivos por los que no lo hace?

No dispongo de tiempo	Es aburrido	No tengo motivación

5. ¿Qué tipo de deportes le agrada a usted practicar?

Fútbol	Básquet	Ciclismo	Natación	Ninguno

6. ¿Seleccione la actividad que más realiza?

Practica actividades físicas	Tarea del hogar y del colegio	Redes sociales	No realizó

7. ¿Según su criterio con qué frecuencia realizan actividades físicas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

Una vez	Dos veces	Tres veces	No realizó

9. ¿Qué tiempo te demoras en hacer actividad física?

30 min	45 min	60 min	menos de 30 min

10. ¿Su profesor en las clases de educación física le enseña la historia, conceptos, normas, reglas de los diferentes deportes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11. ¿Su profesor de educación física dentro del proceso didáctico le enseña actividades físicas y recreativas para que ponga en práctica en la vida cotidiana?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿Su profesor a través de incentivación de las actividades físicas le enseña los valores cívicos, sociales y éticos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13. ¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar la práctica de las actividades físicas y por ende la formación integral.

Muy importante

Importante

Poco importante

Nada importante

14. ¿Considera que la aplicación de una Guía de actividades físicas ayudaría a mejorar la formación integral?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

15. ¿ Te gustaría aprender los diversos contenidos y valores por medio de actividades físico recreativas?

Si	No	Tal vez

ANEXO Nº 5 FICHA DE OBSERVACIÓN



Ficha de Observación aplicada a los estudiantes de los décimos del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra

Estudiante:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

Contenidos conceptuales	S	CS	RV	N
El estudiante relata hechos, conceptos de los diferentes deportes				
Conoce las reglas de los diferentes deportes				
Conoce variedad de juegos didácticos para comprender los contenidos				
Su profesor enseñan en las clases de educación física contenidos conceptuales				
Contenidos procedimentales				
Demuestra los diversos fundamentos de manera aceptable				
Aplica las reglas de los juegos seleccionados				
Domina algunas habilidades y destrezas				
Contenidos actitudinales				
Por medio del juego aprende el valores éticos				
Por medio del juego aprende el valores cívicos				
Por medio del juego aprende el valores morales				

ANEXO Nº 6 FOTOGRAFÍAS



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo



Autor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo



COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"

ANEXO A LA FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra a 15 de Noviembre 2016

Doctor

Raimundo López

DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA

Presente

De mi consideración:

Por medio de la presente y con un atento y cordial saludo me permito informarle que el Sr. QUIROZ AGUILAR EDISON MARCELO egresado de la carrera de Educación Física de la FECYT, certifico que aplicó las encuestas y fichas de observación pertinentes al "INSIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACION INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DEL DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA AÑO LECTIVO 2016- 2017"

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Lic. Hernán Sarmiento
INSPECTOR GENERAL

COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"
Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
Ibarra – Ecuador

Ibarra, 30 de noviembre del 2016

CERTIFICADO

Certifico que el señor QUIROZ AGUILAR EDISON MARCELO con número de cédula 040189108-0, socializó la propuesta con el tema **"Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos"** dirigida a los estudiantes y docentes del área de Educación Física, como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DELO COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA-PROVINCIA DE IMBABURA DEL AÑO LECTIVO 2015-2016"**. Acción que se llevó a cabo el día 30 de noviembre del 2016.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Lic. Hernán Sarmiento
INSPECTOR GENERAL

SUMMARY

The research makes reference to the Incidence of physical activity for the students' integral formation, who are at Tenth Years of Basic General Education of "Colegio Universitario UTN" from Ibarra city, Imbabura province in the academic year 2015 - 2016. Subsequently, antecedents, problem statement, problem formulation, objectives and justification were drafted where the reasons were explained why this diagnosis was made, what are the contributions, who will benefit of the results. For the construction of the Theoretical Framework, it was researched according to the categories related to physical activities and integral training, it was researched in books, magazines and internet. Then the methodological framework was developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments. Later, a survey and an observation form were used, which were related to physical activity and integral training and the results were represented in tables and circular diagrams. Subsequently, each question of the survey and observation forms applied to teachers and students respectively were analyzed and interpreted, then conclusions and recommendations were drafted, which are related to the proposed objectives, they guided to produce a didactic guide, where exercises and means for the integral training will be found, the didactic guide contains different activities which will help to develop the cognitive, procedural and behavioral aspects. The guide must include exercises where you can teach concepts, facts, rules in some sports and for procedural, it should be applied the fundamentals, abilities and skills. Finally, through these activities, values such as punctuality, responsibility, cooperation must be taught. It has been physical activity has been scientifically proven that it helps students become more motivated, persevering, agile applying the fundamentals and through these activities they learn values.

KEYWORDS: Physical activity, comprehensive, training, didactic guide, soccer





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
IBARRA - ECUADOR

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 07 de Diciembre de 2016

CERTIFICO:

Que el Trabajo de Grado titulado: **"INSIDENENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA FORMACION INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA DEL AÑO LECTIVO 2015 -2016"**, de autoría del señor: Quiroz Aguilar Edison Marcelo con C.J. 040189108-0 de la carrera de Licenciatura en Educación Física, ha sido revisado por el sistema URKUND con una verificación del 7% de similitud.

Atentamente,


MSc. Anita Gudño

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

Misión Institucional

Contribuir al desarrollo educativo, científico, tecnológico, socioeconómico y cultural de la región norte del país. Formar profesionales críticos, humanistas y éticos comprometidos con el cambio social.

Ciudadela Universitaria Ibarra E
Teléfono: (06) 2 953-461 Casilla
(06) 2 609-420 2 640- 811 Fax: Ext
E-mail: utn@utn.edu.ec
www.utn.edu.ec



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:	0401891080		
APellidos y Nombres:	Quiroz Aguilar Edisón Marcelo		
DIRECCIÓN:	AV. 17 DE JULIO		
EMAIL:	marceloq1993@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0939176600

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA – PROVINCIA DE IMBABURA DEL AÑO LECTIVO 2015 - 2016
AUTOR (ES):	Quiroz Aguilar Edisón Marcelo
FECHA: AAAAMMDD	2017/02/
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Anita Gudiño

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Quiroz Aguilar Edisón Marcelo, con cédula de identidad Nro. 0401891080, 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, mes de Febrero del 2017

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Quiroz Aguilar Edisón Marcelo
C.C. 0401891080



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, **Quiroz Aguilar Edlson Marcelo**, con cédula de identidad Nro. 1003098736, 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 **INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA – PROVINCIA DE IMBABURA DEL AÑO LECTIVO 2015 - 2016**, Qué 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, mes de Febrero del 2017

(Firma).....
Nombre: **Quiroz Aguilar Edlson Marcelo**
Cédula: **0401891080**