



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Tema:

“FACTORES QUE CAUSAN EL DESINTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FISCA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”

TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIZACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR: GAVILIMA VILATUÑA ÁLVARO ARCENIO

DIRECTOR: DR. RAMIRO TERÁN

IBARRA -2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido asignado 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 con satisfacción participar como director del trabajo de grado titulada "FACTORES QUE CAUSAN EL DESINTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014"; del señor GAVILIMA VILATUÑA ÁLVARO ARCENIO previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física.

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

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal



DR. RAMIRO TERÁN

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mis padres, quienes han sido fuente de inspiración y de fortaleza en nuestras vidas con su ejemplo, disciplina y sacrificio que se pueden alcanzar con logros en el campo profesional y personal.

Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haberme brindado la oportunidad de mejorar mi nivel académico hecho que servirá en la labor educativa.

De una manera especial a mi director de trabajo de grado Dr. Ramiro Terán, quien me oriento y me apoyo con sus sabios consejos para concluir este trabajo de investigación.

Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	i
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	Viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPITULO I.....	1
EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.4 DELIMITACIÓN	4
1.4.1 UNIDADES DE OBSERVACIÓN	4
1.4.2 DELIMITACIÓN ESPACIAL	4
1.4.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	4
1.5 OBJETIVOS.....	5
1.5.1 OBJETIVO GENERAL	5
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	6
CAPITULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
2.1.1 TEORÍA COGNITIVA.....	9
2.1.2 FUNDACIÓN SOCIOLÓGICA.....	11
2.1.2.1 TEORÍA SOCIO-CRITICA.....	11
2.1.4 LA MOTIVACIÓN:.....	12

_Toc4175624262.1.5 LA MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	13
2.1.6 DESMOTIVACIÓN EDUCACIONAL Y SUS FACTORES MÁS IMPORTANTES	14
2.1.7 LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS DE MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA	15
2.1.8 QUE ES EL INTERÉS?.....	16
2.1.9 EL DESINTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA	18
2.1.10 EL DESINTERÉS POR LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
2.1.11 FACTORES ENDÓGENOS	20
2.1.13 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SOBREPESO.....	22
2.1.14 ALIMENTACIÓN ADECUADA Y ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR	24
2.1.15 LA MALA ALIMENTACIÓN Y LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA CAUSAN:.....	24
2.1.16 DESCANSO.....	25
2.1.18 FACTORES EXÓGENOS.....	26
2.1.19 RELACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y EL DEPORTE	27
2.1.20 LA FAMILIA.....	28
2.1.22 LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	29
2.1.23 LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	30
2.1.25 EL DEPORTE EDUCATIVO	33
2.1.26 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	34
2.1.27 CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA	36
2.1.28 ACTIVIDADES GRUPALES.....	37
QUE SON LAS ACTIVIDADES GRUPALES	37
_Toc417562464LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.....	38
VOLEIBOL RECREATIVO	39
_Toc4175624692.1.29 ACTIVIDADES INDIVIDUALES.....	40
¿QUE SON LAS ACTIVIDADES INDIVIDUALES?.....	41
ATLETISMO.....	41
PRUEBAS DE ATLETISMO.....	41

NATACIÓN:	42
LA NATACIÓN COMO ACTIVIDAD RECREATIVA	42
GIMNASIA:	43
2.1.30 RECREACIÓN	43
2.1.31 INTEGRACIÓN SOCIAL	44
2.4 SUBPROBLEMAS	48
2.5 MATRIZ CATEGORIAL.....	49
CAPITULO III	50
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN	50
ES DE CAMPO	51
3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.2.1 MÉTODO DE DIFERENCIA.....	51
3.2.2 MÉTODO INDUCTIVO.....	52
3.2.3 MÉTODO ANALÍTICO SISTEMÁTICO	52
3.3 TÉCNICA	53
3.4 INSTRUMENTO.....	53
3.4 POBLACIÓN	54
3.6MUESTRA:	54
CAPITULO IV.....	55
4. ANALISIS E INTERPRETACIONDE RESULTADOS.....	55
CAPITULO V.....	66
5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	66
5.1 CONCLUSIONES	66
5.1.2 RECOMENDACIONES	67
CAPÍTULO VI.....	69
6 PROPUESTA ALTERNATIVA	69
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	69

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	69
6.3 FUNDAMENTACIÓN	70
6.3.7 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA, LA CREATIVIDAD DE LOS EDUCADORES.....	76
6.3.9 HIPÓTESIS DE LA DISTRACCIÓN.....	78
6.3.10 HIPÓTESIS DE LAS ENDORFINAS.....	78
6.3.11 POR QUÉ DEBEN HACER DEPORTE	78
6.4 OBJETIVOS.....	80
GENERAL.....	80
ESPECÍFICO	80
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	80
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	81
6.7 IMPACTOS	118
6.7.1 IMPACTO EDUCATIVO.....	118
6.7.2 IMPACTOS SOCIAL	119
6.7.3 IMPACTO PEDAGÓGICO	120
6.8 DIFUSIÓN.....	120
6.9 BIBLIOGRAFÍA.....	121
NEXOS	124
MATRIZ DE COOERENCIA	125
1.- ÁRBOL DE PROBLEMAS	125
1.2 ENCUESTA	126
1.3 FOTOGRAFÍA.....	130

RESUMEN

El presente trabajo se realizó en el Colegio Universitario UTN y este consta de dos partes muy importantes la primera consta de los problemas más frecuentes que conllevan a los jóvenes al desinterés por la actividad física haciendo uso de el árbol de problemas para determinas las causas y efectos del problema de estudio, la segunda parte busca la solución de este problema que es lograr que los jóvenes se interesen más por la actividad física, por lo tanto se plantean objetivos tanto general como específicos, estos están encaminados a plantear los propósitos más concretos para lograr un mayor interés hacia la actividad física; se aplicó como instrumento de investigación una encuestas para obtener resultados óptimos permitiendo acceder a una gran cantidad de información. Todo esto se hará efectivo al aplicar las estrategias activas de manera eficaz, porque hay que mencionar que la actividad física constituye un aspecto de mayor importancia en el ámbito de la enseñanza de mantener un cuerpo sano sino también en la formación del individuo, la estructura de la guía que no solo cuenta con juegos y actividades recreativas busca el mejoramiento, el rendimiento físico de cada uno de los estudiantes de los novenos años del colegio universitario, por medio de esta investigación y la ayuda de cada uno de los docentes se puede lograr que los estudiantes demuestren un mayor interés por la práctica de actividad física.

ABSTRACT

The present work realized in the University School UTN and east consists of two very important parts the first consists of the most frequent problems that comport to the youngsters to the disinterest by the physical activity doing use of the tree of problems for determine the causes and effects of the problem of study, the second part looks for the solution of this problem that is to attain that the youngsters interest more by the physical activity, therefore they pose objective so much general like specific, these are directed to pose the most concrete purposes to attain a greater interest to the physical activity; it applied like instrument of investigation some surveys to obtain optimum results allowing access to a big quantity of information. All this will do effective when applying the active strategies of effective way, because it is necessary to mention that the physical activity constitutes an appearance of greater importance in the field of the education to keep a healthy body but also in the training of the individual, the structure of the guide that not only has games and recreational activities search the improvement, the physical performance of each one of the students of the ninth years of the university school, by means of this investigation and the help of each one of the educational can attain that the students show a greater interest by the practice of physical activity.

INTRODUCCIÓN

El deporte y la actividad física hoy en la actualidad están participando en la historia socio económico del país convirtiéndose en una de las alternativas a seguir por muchas de las personas que tienen esa afinidad por uno u otro deporte.

A pesar que el país es muy pequeño cuenta con mucha riqueza natural como cultural. El hombre siempre tuvo la necesidad de comunicarse y así conoció el deporte por necesidad.

No obstante el desarrollo del mismo no ha fluido y se está perdiendo, es otro problema que asecha a la juventud quienes han cambiado su modo de pensar.

La metodología que se utilizó para realizar el presente trabajo fue una investigación No Experimental ya que fue de carácter científico, a través de una investigación descriptiva estudiando paso a paso.

Lo que se realizó en sí fue un proyecto en el cual incluye información, clara y precisa de los factores que causan el desinterés por la actividad física

Capítulo I.- En este capítulo se hace referencia el problema, planteamiento del problema, delimitación del problema, justificación, objetivo general y específico, hipótesis, variable dependiente e independiente.

Capítulo II.- En este capítulo se detalla el marco teórico con los aspectos de cada variable iniciando con los antecedentes investigativos, fundamentaciones filosóficas, axiológicas, epistemológicas, pedagógicas, legal seguidamente se da a conocer las conceptualizaciones de implementos deportivos, material didáctico, medios didácticos, recursos didácticos, practica de la actividad física, educación física, deporte, cultura física.

Capítulo III.- En este capítulo se determina la metodología, modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, recolección de información.

Capítulo IV.- En este capítulo se realiza el análisis e interpretación de resultados, verificación de las hipótesis y la aplicación en las encuestas aplicadas.

Capítulo V.- En este capítulo se detalla las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado una vez finalizada la investigación.

Capítulo VI.- En este capítulo se detalla lo innovador mi propuesta para dar en parte la solución a esta problemática, además con previos antecedentes se justifica la misma para desarrollar los objetivos planteados con un determinado análisis de factibilidad y una fundamentación técnica científica, se determina un listado de juegos y actividades recreativas para despertar el interés por la actividad física, del marco lógico para tener constancia se adjuntará los respectivos documentos investigativos en la bibliografía, los anexos.

CAPITULO I

EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 ANTECEDENTES

Es imprescindible y difícil introducir a los estudiantes hacia la práctica de actividad física para lograr un mejoramiento en su condición física, salud y bienestar. Establecer patrones de actividad física durante la niñez y la adolescencia para desarrollo positivo de su comportamiento durante toda la vida.

Guzmán A., (2008) manifiesta que “A través de las diferentes épocas de la historia, la actividad física ha tenido una función importante para la vida de las personas. Esto ha resultado en una evaluación de metas y objetivos de la educación física.

La teoría de auto-determinación busca factores psicológicos (intrínsecos o extrínsecos) que influyen en la decisión para llevar a cabo o no la actividad física; Mediante la aplicación de esta teoría los investigadores se basaron en un marco conceptual que aportó a la planificación de estrategias para contrarrestar el sedentarismo y la motivación hacia la actividad física.

Este estudio pretende explorar las evidencias que identifiquen las posibles causas que afectan la motivación de los estudiantes de los niveles intermedios y a desarrollar una adecuada actividad física.

En este sentido el Dr. G. Stiehler expresa que “...solo cuando se ha concientizado al alumno sobre los resultados que deben alcanzar mediante la actividad física, y sobre la importancia del objetivo a alcanzar, para el desarrollo personal y del colectivo del alumno, se cumple la función determinante del objetivo en el proceso de la clase.

Teniendo en cuenta que la educación busca coordinar la riqueza de la estimulación tanto en cantidad como en calidad, ya que de las intervenciones educativas que el joven reciba, dependerá la posibilidad de enriquecer su aprendizaje y desarrollo.

Mediante la educación física se ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a conocer sus propias posibilidades a dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desinterés y la falta de motivación que presentan los estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario UTN se hace evidente al participar en una clase de Educación Física. Lo expresado anteriormente se manifiesta en una permanente monotonía que se visualiza durante las clases de Educación Física ya que al parecer el resto del tiempo están conversando o haciendo otras cosas menos participar activamente en clases y no presta atención a las actividades que se presentan en clases

Se suma a lo señalado que las actividades que se preparan en clases de Educación Física están orientadas a la integración y a la participación activa de todos los educandos sin hacer distinción de género. Sin embargo se ha observado que las actividades que aquí se realizan van especialmente dirigidas a los varones sin lograr una integración e inclusión de las señoritas estudiantes en las clases de educación física

En este contexto estudiar, comprender las circunstancias y situaciones que están influyendo en la no participación, desinterés por la actividad física parte de los y las alumnas, se podría buscar actividades, tareas para generar aquellos mecanismos que favorezcan el interés por la actividad física.

Logar ese interés que se está buscando no solo dentro de la institución si no también fuera de ella.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué factores causan el desinterés por la práctica de actividad física en los jóvenes estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario “UTN” en el año lectivo del 2013-2014?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 UNIDADES DE OBSERVACIÓN

La investigación sobre los factores que causan el desinterés por la práctica de actividad física se realizó con los estudiantes de los novenos años, profesor y alumno maestro de la institución.

1.4.2 DELIMITACIÓN ESPACIAL

Esta investigación se realizó en los patios del Colegio Universitario UTN con los estudiantes de los novenos años de educación básica, con una población de 150 estudiantes entre hombres y mujeres.

1.4.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL

El presente trabajo de investigación se pondrá en marcha desde el día de su aprobación y se aplicará desde el segundo quimestre del año lectivo

2013-2014 en el Colegio Universitario UTN Anexo a La Facultad de Educación Ciencia Y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar qué factores causa el desinterés por la práctica de actividad física en los jóvenes estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario “UTN” en el año lectivo del 2013-2014.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar cuáles son los factores endógenos que causan el desinterés por la práctica de actividad física en los estudiantes de los novenos años del colegio universitario “UTN” en el año lectivo 2013-2014.
- Diagnosticar los factores exógenos que causan el desinterés por la práctica de actividad física en los estudiantes de los novenos años del colegio universitario “UTN” en el año lectivo 2013-2014.
- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación me permitirá ayudar a los estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario UTN a que se interesen más por la actividad física de una manera más creativa que es a través del deporte y la recreación para que no tengan problemas en su salud.

La importancia de esta investigación radica en que se considera relevante la creativa a través de juegos deportivos para ejercitar, desarrollar y evolucionar las capacidades que tengan estos adolescentes hacia la actividad física con los ejercicios.

Hoy en día se observa la necesidad en los jóvenes estudiantes para mejorar su desempeño físico de una mejor manera y para lograrlo se van a realizar juegos recreativos donde su salud estará mejorando y lo más importante perderán peso.

Además hoy en día el índice de sedentarismo es muy alto y el tiempo real de clases de educación física en los colegios es muy reducido como para promover un estilo de vida saludable y activo cuando se llega a la edad adulta, algo muy importante ya que como **menciona Díaz (2009)**, hay un incremento de enfermedades cardiovasculares y diabetes en niños y adolescentes que se atribuye al sobrepeso y obesidad en las edades tempranas. Por eso las clases extraescolares pueden ayudar a completar los objetivos que se propone el centro

Este trabajo está encamido a mejorar la práctica de actividad física utilizando estrategias activas, las mismas que son un conjunto de procedimientos-pedagógicos y didácticos que despierten el interés y gusto por los ejercicios a realizarse para así establecer un recurso importante para controlar el sobrepeso y mejorar su salud.

Para Ahuja y Col (2011) Es necesario aceptar que cada uno es diferente y único, como su cuerpo y sus potenciales. Como consecuencia nadie puede hacer exactamente lo mismo que otro. Si se utiliza la empatía se podrá reconocer en qué medida es cada uno diferente, acceder a lo que el otro siente y vivencia al realizar un movimiento, y compartir con él su experiencia, adentrarse en la realidad de otro pero recordando que es posible hacerlo y seguir siendo uno mismo.

Martínez Baena, Vol. 12, Núm. 1 (2012) A pesar de los reconocidos beneficios físicos, psíquicos y sociales que la práctica de actividad físico-deportiva produce en la salud de los jóvenes, la prevalencia de abandono y falta de este tipo de actividades está mostrando un importante aumento a nivel mundial, particularmente en los países desarrollados. Se precisan actuaciones educativas inmediatas para frenar esta situación.

El objetivo del estudio es analizar la expresión de interés hacia la actividad físico-deportiva atendiendo al nivel de participación de ésta, y conocerlos motivos de abandono y no práctica en una muestra representativa de adolescentes. Se efectuó un estudio descriptivo de corte transversal se empleó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y

valores sobreactividad físico-deportiva del estudio entre los escolares. Los principales resultados verifican una elevada expresión de desinterés hacia la práctica físico-deportiva aunque casi la mitad de los adolescentes indican un nivel de participación suficiente respecto a lo que realmente querrían practicar. La exigencia del estudio y la pereza y desgana suponen los principales motivos de abandono de la misma. Respecto a los motivos de no práctica, la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio trabajo. El género y la edad modifican significativamente la expresión de interés los motivos de abandono y no práctica físico-deportiva. El conocimiento de estos motivos podría permitir desarrollar programas de intervención eficaces duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en los jóvenes.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1 TEORÍA COGNITIVA

Se estima que para nuestro país las clases de Educación Física es algo Trascendental, o eso era lo que se creía décadas atrás. En este último tiempo nos hemos dado cuenta de la importancia de la Educación Integral, que proporciona el crecimiento de las personas, considerando todas las dimensiones del ser humano, ya sea, cognitivas, biológicas, afectivas, sociales y morales.

Sin la educación física sería más complejo de lograr que haya un buen rendimiento físico, un mayor interés por la misma, ya que dejaríamos varios ámbitos del ser humano de lado, en comparación con otras disciplinas y/o asignaturas, generalmente estas abarcan solo el sentido cognitivo, dejando de lado todos los otros aspectos. Es por esta razón que la Educación Física, abarca todas las dimensiones que debería tener la educación. "...reivindicar para la Escuela una "Educación Corporal" que cubra al sujeto integralmente, desde los diversos ámbitos: cognitivos, sociales, afectivos, emocionales,

Y también motrices, superando el rendimiento físico-motriz”. **(Fraile, 2009; en López, V y cols 2008:106).**

Estas clases da la oportunidad de crear y generar espacios de convivencia que ninguna otra clase puede lograr, donde los sentimientos emociones se expresan con mayor frecuencia y pueden ser las que permitan una convivencia de apoyo y aprendizajes; además, están directamente relacionadas con la salud y dan las posibilidades de transversalizarlas con otras asignaturas.

Por lo expresado, se puede señalar que la Educación Física es una disciplina que no debemos dejar de lado, ya que promueve la salud y al mismo tiempo la buena convivencia entre sus alumnos. Sin embargo, pese a la importancia que reviste para el ser humano y para los niños y jóvenes especialmente, se ha detectado la falta de interés de los sujetos señalados por la práctica de actividad física e incluso de participar de las clases de educación física que están correctamente planificadas curricularmente para el beneficio directo de los involucrados.

En este contexto el desinterés se refiere a las falta de ganas, de disposición, de energía y entusiasmo. Este término psicológico, se utiliza para referirse a personas con un estado de indiferencia, ya sea en el aspecto emocional, físico, social o cognitivo. “El desinterés escolar del adolescente se caracteriza por la aversión de todo lo que a escuela se refiere, su inutilidad, lo aburrido que resulta”. **Anjuriaguerra, J. Marcelli, D. (2010**

2.1.2 FUNDACIÓN SOCIOLÓGICA

2.1.2.1 TEORÍA SOCIO-CRÍTICA

Como se ha venido investigando el propósito central de la transformación educacional es proporcionar el desarrollo deportivo de cada uno de los estudiantes de los novenos años.

En la sociedad actual se requiere un desarrollo no solo personal sino también el ámbito deportivo ya que es lo más eficaz para mantener un buen estado de vida, la necesidad de la formación de propuestas que vayan adecuados en la formación de cada uno de los individuos que vaya dirigido al bienestar de la persona.

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Esta fundamentación psicológica se refiere a la creatividad porque forma en la persona un sentimiento de libertad que le permite vivir en un estado de transformación permanente, es decir dar a luz algo nuevo y mediante los procesos psicológicos como la fantasía, imaginación, pensamiento divergente, los sueños y ensueños se ponen en acto los productos creativos.

La creatividad de los individuos depende de sus capacidades de estos para hacer asociaciones, la persona tiene tendencia natural a asociar todo lo que se decide o piensa está asociando con otro elemento que podría dar material o intelectual, estas asociaciones dependen de la percepción de los individuos, de los estímulos recibidos por ellos o de la enseñanza a la que

fueron expuestos para estimularlos a que puedan realizar las diferentes actividades, estas son consideradas como un proceso casual mientras más alejados, remotos y mayor sea el número de las asociaciones se considera más creativo lo generado o creado por lo cual mayor será el grado de creatividad de la persona.

2.1.4 LA MOTIVACIÓN:

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? SEGÚN ABRAHAM MASLOW La motivación puede definirse como «el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Jeffrey S. Nevid - 2010 MOTIVACIÓN SEGÚN PIAGET; Este psicólogo conocido por sus aportaciones al estudio de la infancia y del desarrollo cognitivo, define a la motivación como la voluntad de aprender, entendido como un interés del niño por absorber y aprender todo lo relacionado a su entorno.

MOTIVACIÓN SEGÚN CHIAVENATO: Chiavenato define a la motivación como el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea. Dependiendo de la situación que viva el individuo en ese momento y de cómo la viva, habrá una interacción entre él y la situación que motivará o no al individuo.

2.1.5 LA MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Motivación en el contexto de la Actividad Física y el Deporte se define, según **Escartí y Cervelló (2009)**, como el producto del conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan tanto la elección de una actividad o deporte en concreto, como la intensidad, la persistencia en la tarea y el rendimiento que se quiere alcanzar.

En el ámbito del deporte y la actividad física, el estudio de la motivación parece un factor clave, ya que permite conocer por qué algunas personas eligen realizar esta actividad y otras no, los factores que se encuentran relacionados con esta elección, y aquellos que determinan que se permanezca en ella o se abandone. Podríamos decir, en términos generales, que si no hay motivación no hay participación, aunque luego veremos que tal afirmación no siempre es correcta. De hecho, algunos tipos de motivación (Extrínseca y orientación al ego y al resultado) pueden, a veces, tener efectos negativos sobre la participación y la satisfacción en la práctica del deporte y el ejercicio.

Partiendo de este principio, comprobamos que las distintas teorías que han analizado la motivación deportiva pueden contemplarse como un continuo que va desde las teorías mecanicistas, que han considerado al individuo como un ser sujeto a la influencia de los estímulos ambientales, hasta el cognitivismo, el cual concibe a las personas como activos procesadores de información (Escartí y Brustad, 2009). En otras palabras, el

estudio del fenómeno deportivo ha ido evolucionando desde los estudios más descriptivos, en los que se mostraba gran preocupación por conocer cuáles eran los motivos que llevaban a los sujetos tanto a practicar deporte como a abandonar la práctica del mismo, hasta formulaciones teóricas más complejas en las que se han intentado determinar tanto los elementos personales como sociales relacionados con estas conductas.

Por lo tanto, se conoce cuáles son los intereses individuales o grupales que determinan que las personas elijan realizar o no la práctica de actividad física y deportiva, o incluso abandonarla, será importante para poder establecer cuáles causas que les llevan a adoptar tales actitudes hacia la práctica física, así como en qué medida esos intereses se ven mediatizados por otras variables sociales como por ejemplo los climas.

En lo referente al ámbito deportivo, ha surgido una nueva forma de entender el deporte y la actividad física, considerándola como una fuente fundamental que contribuye al desarrollo personal y social de los individuos, proporciona oportunidades para disfrutar, aprender nuevas habilidades motoras y cooperar con los demás, y permite aportar conocimientos sobre la necesidad e importancia de adoptar estilos de vida saludables.

2.1.6 DESMOTIVACIÓN EDUCACIONAL Y SUS FACTORES MÁS IMPORTANTES

Prosiguiendo con el tema de la desmotivación en nuestra educación, este es un problema cada vez más notorio y muy grave; cuando visitamos un colegio, podemos darnos cuenta de la falta de interés que se presencian en

las diferentes clases. Sería de suma importancia poder conocer los factores que proporcionar esta problemática, es por esto que me he interiorizado en conocer e indagar en otras investigaciones, para poder conocer cuáles son las perspectivas y situaciones que se dieron, y relacionarlas con las que se darán. Al contrario la motivación se puede observar de diferentes maneras. “El alumno motivado se manifiesta en el grupo de clase con diferentes conductas: es activo, se agota, atiende a las explicaciones, las cuestiona, ayuda a los compañeros, se interesa por hacer más adelante a su turno, está alegre, se interesa por su desempeño, repite sus ejercicios y se entrena fuera del curso. En suma, siente placer y deseo de ejercitarse y aprender en la clase de Educación Física”.

La desmotivación refiere a la ausencia de motivos para la continuación de la práctica de la actividad en cuestión (**Biddle et al.2009**). En consecuencia, se comprueba que muchos alumnos de Educación Física no poseen niveles motivacionales suficientes para participar en las actividades propuestas, por lo que se aburren y se sienten incompetentes, afirmando que no obtienen nada útil de esa materia consideran el tiempo empleado como mal utilizado. En una investigación realizada en Valdivia sobre los factores de riesgos para el desarrollo de la resiliencia en la educación, pude conocer los factores que dificultan en el aprendizaje significativo de los niños, produciéndoles el desinterés y desmotivación por las clases, pues también esto sucede en cualquier asignatura. En esa investigación me dieron a conocer que el agente más importante para motivarlos es la Familia, luego el individuo y por último el docente.

2.1.7 LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS DE MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

(Cantón, 2009, Cruz y Cantón, 2010), El ámbito de los procesos psicológicos de motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico como aplicado.

La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte está íntimamente vinculada con algunas de las características propias de este campo de aplicación: se trata de actividades básicamente voluntarias, que requieren intensidades de esfuerzo progresivo y constante, y con un componente de resultados fácilmente visibles (en competición con otros, con uno mismo, o con un objetivo). Asimismo, la creciente profesionalización de la práctica de la actividad físico-deportiva ha convertido en objeto de interés creciente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas deportivos, como si se pretenden una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo. Para el éxito profesional se requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores motivacionales que la afectan, así como de los procedimientos de intervención, para crear un clima adecuado que mejore la efectividad de los deportistas y equipos, e igualmente conocer los procesos emocionales para poder incidir en su manejo y propiciar el autocontrol.

2.1.8 QUE ES EL INTERÉS?

PARA RAÚL FERRERO COSTA El interés es Valor o utilidad que en sí tiene una cosa.

EL INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Así, si partimos de las conclusiones de **Masachs y cols. (2010)** que dicen que **“los motivos se mantienen o modifican a medida que se lleva un tiempo practicando el ejercicio”**; resultará interesante observar, cómo van evolucionando los intereses hacia la actividad deportiva a lo largo de las distintas edades, por su **incuestionable influencia sobre el nivel de práctica deportiva en la edad adulta**. Tendencia que ha sido corroborada en posteriores investigaciones, como en las realizadas por Taylor y cols. (2010), donde se constataba la influencia de las experiencias relacionadas con la participación en actividades físicas durante la niñez y la adolescencia, y el nivel de actividad física de los adultos, o en las presentadas por Piéron y cols. (2011), que Confirman la existencia de una correlación significativamente positiva entre la actividad física durante la niñez y la adolescencia, destacando que la inactividad física muestra una mejor posibilidad de predicción que la propia actividad.

La investigación de Luke (2011), según los numerosos los estudios que hacen referencia a diferentes influencias en las motivaciones de los practicantes de actividades físicas. Tal es el caso donde se establecen los componentes del currículom de la Educación Física escolar como la influencia más importante y determinante de las actitudes positivas en los jóvenes.

En la categoría de equipamiento deportivo (prefieren balones, aros y cuerdas en un 66%); seguido de destrezas deportivas como la carrera; y, por

último, las relaciones y comportamientos con los compañeros. Sin embargo, como determinantes de actitudes negativas, la categoría más mencionada en este trabajo.

2.1.9 EL DESINTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUÉ ES EL DESINTERÉS?

El desinterés es no tener disposición de energía ni entusiasmo por lo que se hace

2.1.10 EL DESINTERÉS POR LA EDUCACIÓN FÍSICA

(Josep Invernó Curos -2008) Es algo muy complejo, ya que los adolescentes aún no se han dado cuenta de cuáles son las formas de logra esa atención, ese interés por las clases de Educación Física, que busca formarlos a través de juegos, de la empatía, en la buena relación todo esto permite que la educación física, puede lograr ya que debe crear principios y actitudes que permitan a los niños apropiarse de las bases estructurales que fan pie a dicha materia o actividad.

Señala como factor de interés de una materia la novedad parcial y el conocimiento en lo progresos en la misma o sea atraparlos, dejarlos sorprendidos de algo no conocido y a través del proceso ir adquiriendo los conocimiento y aquella innovación que los hará continuar.

(Pedro Luis Rodríguez García -2006) El interés en el alumno genera la resiliencia, y esta capacidad hará que el estudiante pueda sobrellevar las dificultades que se le presente, para poder alcanzar su objetivo propuesto. Así mismo esto le proporciona aquellos valores que fueron atraídos, por su motivación personal. También el interés busca un valor didáctico, pero al mismo tiempo esta didáctica lo sobrepasa alcanzando niveles educativos importantes, logrando así un aprendizaje significativo para los jóvenes.

Es por esta razón que tendríamos que llegar al ámbito afectivo de los niños para conocer sus intereses y desde allí ver, sentir y crear la clase y un sinfín de intereses siendo la causa de que nuestro siglo se halle desdeñado de este sentido de del interés, y propone para su desarrollo diferentes puntos que abordar para plantearlo como un reto para los docentes para con los alumnos, y así mejorar los objetivos a través de los intereses individuales de los alumnos.

LA VOLUNTAD

La voluntad es el sentido propio, metafísico y psicológico, es el apetito racional. Se trata, pues, de la facultad o potencia de "querer" y se distingue del apetito sensitivo por sus caracteres específicos de racionalidad y albedrío. Entiéndase en tal caso que la voluntad es la facultad o fuerza que realiza las voliciones, como actos de tendencia consciente dirigidos hacia un objeto propuesto por el conocimiento intelectual. La tendencia superior, intelectual o racional del hombre, es así, la voluntad, cuyos actos son irreductibles al conocimiento, al sentimiento y a las tendencias sensitivas.

LA DEDICACIÓN

Es la actitud de ser firme en alcanzar un objetivo, en momentos que uno se propone llegar a un final definido por el mismo, es ese ante logro en el que se basa el hombre para formar parte de una vida con perseverancia en su mismo cuestionamiento, es querer algo que uno se auto propone, motivando así esta virtud conocida como la perseverancia y llevándola a una satisfacción o algo ya alcanzado. Comienza con una decisión que se gesta en el intelecto que en el mundo solo el ser humano lo tiene más desarrollado o completo y a partir del conocimiento que posee (este), realiza una elección que si perdura en el tiempo hasta alcanzarla se puede hablar de perseverancia teniendo claro que una decisión no siempre va de la mano de las ganas o el sentimiento que la persona tenga, por eso aunque no sienta placer o bien o aunque no tenga ganas si persevera sigue ya que en su intelecto ha optado previo estudio que si lo hizo bien es el camino a seguir o el mejor, y así llegará al éxito ya que es la única forma; conectado con la filosofía que es el amor/amistad con la sabiduría llegamos a conocer que lo mejor para uno es actuar de manera moral (y/o ética), es decir, hacer lo mejor para todo el mundo y no solo para uno mismo.

2.1.11 FACTORES ENDÓGENOS

EL SOBREPESO

¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

Medicinas Alternativas- 2014 El sobrepeso estrictamente es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. Un exceso de peso no siempre indica un

exceso de grasa, así ésta sea la causa más común, ya que puede ser resultado de exceso de masa ósea, músculo.

2.1.12 CAUSAS DEL SOBREPESO

JESÚS JAVIER DÍAZ RICO- 2012 El sobrepeso por acumulación excesiva de grasa corporal, es decir la obesidad, es la causa más frecuente siendo una condición común especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios.

La OMS la considera una condición previa a la obesidad propiamente dicha a la cual está tan íntimamente ligada que usualmente en la bibliografía se tratan de manera conjunta. El exceso de peso por acumulación excesiva de grasa ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, con más de mil millones de adultos están excedidos de peso o son obesos. Los aumentos se han observado en todos los grupos de edad.

Un cuerpo sano requiere una cantidad mínima de grasa para el buen funcionamiento de los sistemas hormonal, reproductivo e inmunológico, como el aislamiento térmico, como la absorción de choque para las zonas sensibles, y la energía para uso futuro. Pero la acumulación de grasa de almacenamiento en exceso puede afectar el movimiento y la flexibilidad, y puede alterar la apariencia del cuerpo.

El sobrepeso por aumento de masa muscular se presenta en atletas, sobre todo practicantes del físico culturismo, y el sobrepeso por edema o por retención anormal de líquidos corporales se presenta como signo frecuente en trastornos del metabolismo y cardiovasculares.

- Riesgo de muerte prematura – Los hombres que sufren de sobrepeso, en especial aquellos que están exageradamente obesos (un IMC por encima de 40) tienen un riesgo acrecentado de sufrir una muerte prematura, en particular entre las edades de 30 a los 64 años.
- Enfermedades Cardíacas – Los hombres que sufren de sobrepeso tienen también un riesgo acrecentado de sufrir un ataque al corazón, fallo cardíaco, y anginas de pecho. Las personas obesas tienen el doble de probabilidades de sufrir de hipertensión y altos niveles de colesterol.
- Riesgo de derrame – Además del riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca, los hombres con sobrepeso presentan un cuadro de alto riesgo de sufrir un derrame debido al endurecimiento y estrechamiento de las arterias.

2.1.13 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SOBREPESO

Efdeportes/revista digital (chile) 2010 El control de la ingesta calórica y la prescripción de actividad física son elementos fundamentales tanto en aspectos preventivos como terapéuticos. También está claro que a los pacientes con alteraciones

cardiovasculares, metabólicas y osteomusculares, la recomendación de ejercicio físico programado es un aspecto que difícilmente puede quedar de lado.

Todo esto se debe básicamente a que el sedentarismo es uno de los factores de riesgo que más prevalece en nuestra sociedad y también debido a que la investigación científica ha aportado al área de la fisiología del ejercicio aplicada a la medicina, conocimientos que permiten de manera objetiva conocer los efectos de la actividad física sobre la capacidad funcional de órganos y sistemas y más aún cuando se relaciona con los mecanismos de adaptación y de regulación neuroendocrina del metabolismo que están involucrados tanto en el ejercicio aeróbico como anaeróbico.

LA ALIMENTACIÓN

JOSÉ BELLO GUTIÉRREZ – 2012(P2) Por el concepto de alimentación se entiende, en esencia, la ingestión diaria de alimentos, con el objetivo de proporcionar al organismo aquellas sustancias que le resultan indispensables para la subsistencia.

La alimentación y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Las dietas malsanas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia,

sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

2.1.14 ALIMENTACIÓN ADECUADA Y ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

EDUARDO MEDINA JIMÉNEZ – 2002(P220) La alimentación ejerce una influencia decisiva sobre el estado de salud del organismo y mientras que unos concretos hábitos dietéticos equivalen a buena salud y energía, unos incorrectos son sinónimos de debilidad y mayor propensión a enfermar, el ejercicio físico, es sin lugar a dudas uno de los más importantes medios de salud de numerosos beneficios.

2.1.15 LA MALA ALIMENTACIÓN Y LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA CAUSAN:

Ángel Gil (DRT) Hernández – 2010(p49) La mala alimentación está caracterizada principalmente por un gran uso de alimentos pre cocidos, con un elevado contenido de grasa y aditivos, también hay una mala alimentación por la escases de frutos frescos.

A pesar de tener malos hábitos alimenticios no se relacionan o no tiene una buena costumbre de hacer actividad física, ya sea por las diferentes razones por no interesarse en realizar una adecuada practica o

por no tener una amistad con la cual pueda hacer la actividad deportiva, por eso al no mostrar un interés por la actividad física hay las diferentes enfermedades o problemas que se van aumentando día a día por no tener una buena alimentación y no hacer actividad física.

Problemas o enfermedades más comunes por la mala alimentación y no realizar actividad física:

- ❖ Diabetes
- ❖ Osteoporosis
- ❖ Cáncer
- ❖ Sobrepeso y obesidad
- ❖ Hipertensión arterial

2.1.16 DESCANSO

Guillermo Lacalle – 2013(p122) Descanso es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad. Por ejemplo: “Me tomo un descanso de cinco minutos y sigo con el informe”, “Lamento informarles que hoy tendremos que trabajar sin descanso para cumplir con los requerimientos del nuevo cliente”, “Desde que empecé a leer este libro, hace ya cinco horas, sólo me he tomado un descanso de diez minutos”.

2.1.17 FACTORES ENDÓGENOS DEL DESCANSO

Ocio: comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a las

actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

RELAJACIÓN Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

EL SEDENTARISMO FÍSICO es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.

El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad, patología preocupante en los países industrializados

2.1.18 FACTORES EXÓGENOS

Los factores exógenos son los que provienen del ambiente exterior como son nuevas tecnologías, cambio en los valores de la sociedad, o nuevas oportunidades o limitaciones del ambiente (económicas, políticas, legales y sociales) estos factores externos generan la necesidad de realizar cambios.

EI MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es el conjunto de componentes físicos, químicos, biológicos, sociales, económicos y culturales capaces de causar efectos directos e indirectos, en un plazo corto o largo sobre los seres vivos

2.1.19 RELACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y EL DEPORTE

En este nuevo siglo los impactos ambientales, además de afectar a los seres vivos, afecta a los elementos básicos constitutivos del medio natural. La tierra, el agua y el aire, además de ser elementos esenciales de nuestro planeta, son el espacio donde se vienen desarrollando un sin fin de actividades deportivas.

Sin embargo, el deporte se acerca cada vez más a todo lo ecológico. Podemos enumerar diferentes factores que podrían estar influyendo en un aumento cada vez mayor de la relación entre el medio ambiente y el deporte, destacando:

- ❖ La mayor afluencia de población al medio natural.
- ❖ La crisis del modelo de ciudad moderna.
- ❖ La importancia del ocio activo.
- ❖ El desarrollo del concepto de ecología deportiva.
- ❖ El aumento de los medios para el desarrollo de una educación ambiental.
- ❖ La accesibilidad a la práctica deportiva en el medio natural de toda la población.
- ❖ La protección de los espacios naturales, reglamentación del uso y disfrute
Y la proliferación de empresas de actividades en el medio natural con una mayor dimensión profesional y comercial.

2.1.20 LA FAMILIA

Pedro Jara Vega– 2013(p188) El papel de la familia es absolutamente central, no sólo mediante la inscripción de niñas y niños en actividades extraescolares que educan y potencian la actividad física durante la infancia (algo que justamente termina en las edades a las que nos hemos aproximado) sino, de forma más profunda, mediante una función ejemplar y de educación en hábitos: es altamente significativo que casi todos los chicos y chicas jóvenes que realizaban actividades físicas certificaron que sus padres y/o madres también las realizaban.

2.1.21 INFRAESTRUCTURA

Infraestructura Deportiva. Se Define Escenario Deportivo O Instalación Deportiva Como Un Espacio Físico En Donde Se Desarrollan Una O Más Actividades O Disciplinas Deportivas.

La infraestructura deportiva existente actualmente en las comunas de San Joaquín y Lo Prado no es del todo suficiente para dar sustento a un proceso de desarrollo deportivo comunal

En primer lugar, esto se debe a que la oferta de infraestructura es limitada, aunque existen también importantes diferencias entre ellas. Si distinguimos “instalaciones deportivas” (cancha o espacio donde se puede desarrollar uno o más deportes) de los “recintos deportivos” (espacio donde pueden colindar una o más instalaciones deportivas), tenemos que, en total, la, mientras que en San Joaquín este número llega a 45. Si bien se carece de un criterio bien establecido para evaluar lo adecuado de este número, podemos afirmar, de todos modos, que esta oferta es insuficiente, en virtud de dos razones complementarias. Lo primero es que esta oferta es poco variada, vale decir, permite practicar un número reducido de deportes, principalmente fútbol, ecua vóley y algunos deportes.

2.1.22 LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Es un conjunto de personas y bienes promovidos por las autoridades públicas o por particulares, cuya finalidad será prestar un año de educación

preescolar y nueve grados de educación básica como mínimo y la media superior. La misión de las instituciones educativas se trata sobre la tarea convocante de la escuela el enseñar para que los alumnos aprendan.

2.1.23 LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere de más energía que estar en reposo.

Para una definición más completa del concepto de Actividad física, se menciona a **González (2009)**, quien dice: **“La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones”**.

Por lo tanto, aunque la actividad física se relacione con las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario, en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo

cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas, y que de algún modo, mejoren el estilo de vida de cada individuo.

Devis (2010, p.64), nos aclara, “La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos.

En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que debemos hacerlo o la frecuencia cardiaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad”.

Así, la actividad física desde su semántica debe estar ligada a preservar la salud como componente y objetivo principal de su origen, precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de la personas.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el

sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

2.1.24 EL DEPORTE

¿QUÉ ES DEPORTE?

Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física

EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 1, Num. 4 (mayo-junio de 2010) El deporte se ha convertido en un lenguaje

universal, pero para lograrlo se le ha dado cada vez más importancia a un aspecto específico de éste, la competición, en perjuicio de sus elementos lúdicos y educativos.

Prácticamente en todas las civilizaciones, el concepto de actividad física y deporte ha ido paralelo a las costumbres educativas y sociales, como vehículo de los contenidos que a la sociedad le ha interesado transmitir. En este artículo nos centramos en el elemento educativo que posee el deporte, en el poder que este tiene como transmisor de valores, pasando antes por el origen del concepto y las características que debe tener para considerarse educativo.

2.1.25 EL DEPORTE EDUCATIVO

El deporte, actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación. Para que nos sirva como medio de aprendizaje, debe quedarnos claro desde el principio que este deporte escolar debemos entenderlo siempre desde un punto de vista formativo.

Siguiendo a Blázquez (2010), el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento” y esta forma de deporte propone una búsqueda de metas más

educativas y pedagógicas aplicadas al deporte de iniciación, y se aparta de los aspectos competitivos del deporte.

Por lo tanto, el objetivo es permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad.

2.1.26 BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A NIVEL ORGÁNICO:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

- **A NIVEL CARDÍACO:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial

- **A NIVEL PULMONAR:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

- **A NIVEL METABÓLICO: A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

- **A NIVEL DE LA SANGRE:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.

- **A NIVEL NUERO-ENDOCRINO:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

CÓMO IMPACTA EL EJERCICIO EN LA SALUD FÍSICA?

- ❖ Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan más grasa y la práctica de ejercicio de intensidad moderada incrementa la capacidad de usar la grasa corporal acumulada, lo que se vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo.

- ❖ La práctica regular de ejercicio tiene un impacto positivo en la salud, incluso sin que ello implique perder peso, pues, por sí misma, reduce otros factores de riesgo como son los niveles de colesterol o fortalece la resistencia cardíaca. Esto es, una persona activa disminuiría los factores de riesgo a pesar de tener o no sobrepeso.

- ❖ El ejercicio físico frecuente y regular físico es un componente importante en la prevención de algunas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y dolores de espalda entre otras.

2.1.27 CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- ✓ El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad

- ✓ Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

- ✓ Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- ✓ Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- ✓ Tendencia a enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- ✓ Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.

2.1.28 ACTIVIDADES GRUPALES

QUE SON LAS ACTIVIDADES GRUPALES

Martha Lucía Bolívar Gutiérrez (p8) Las actividades grupales son todos aquellos medios sistemáticos de organización y desarrollo de una actividad en grupo, creando dinamismo hacia la comunidad, beneficiando a sus miembros para lograr los objetivos de grupo. La metodología de esta técnica, privilegia el aprender haciendo, realizando y vivenciando las actividades.

Las actividades grupales tienen como objetivo el autoconocimiento, la integración del ser, la exploración corporal, la búsqueda de la armonía y el

bienestar, utilizando diferentes técnicas.

FÚTBOL: Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero, que puede tocar el balón con las manos, aunque solamente dentro del área; vence el equipo que logra más goles durante los 90 minutos que dura el encuentro.

EL FÚTBOL ACTIVIDAD RECREATIVA OCUPACIONAL) MARTÍNEZ GONZÁLEZ (2008) El fútbol como opción recreativa permite a los jóvenes el esparcimiento en el tiempo libre en la comunidad y hasta en los más recónditos lugares de la isla, se practica. Este deporte está incluido dentro de los llamados juegos deportivos, de carácter colectivo, de alto nivel de intensidad, donde la condición física, la potencia muscular y la destreza técnica han de conjugarse con una mente ágil y creadora. En el estudio se introducen juegos pre-deportivos mediante la recreación para los jóvenes, con la finalidad de ocupar su tiempo libre y favorecer su salud.

LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

La práctica del fútbol en jóvenes produce las siguientes ventajas en el desarrollo motor: Desarrolla la motricidad general: lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámica general, agilidad, etc. Mejora considerablemente las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros,

lanzamientos, recepciones y conducciones. Ayuda a mejorar la condición física de los jóvenes, referente a la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Fomenta la imaginación y creatividad en el juego mejorando la comunicación. Da a conocer un deporte grupal.

BÁSQUET: El básquet es un deporte del cual participan dos equipos de 5 jugadores cada uno. Estos dos se enfrentan entre sí durante 40 minutos.

El Baloncesto practicado en los centros educacionales desde las edades tempranas en ambos sexos constituye uno de los preferidos para nuestros jóvenes por lo dinámico y creativo, sus acciones técnicas, tácticas y la variedad de ejercicios que se realizan durante el mismo influye positivamente en el organismo humano siempre y cuando su práctica sea sistemática y correctamente dosificada lo que trae consigo el mejoramiento de las capacidades condicionales y coordinativas fundamentales.

EL VÓLEIBOL: El voleibol, vóleibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

VOLEIBOL RECREATIVO

El objetivo del voleibol como actividad recreativa y placentera, incluyendo

objetivos de tipo afectivo-sociales como deporte de equipo, en el cual existe una gran cooperación-colaboración entre sus participantes.

Para ello utilizaremos el juego que supone una actividad agradable que permite la expansión y expresión de la personalidad.

Los Santos, 2010). El deseo de jugar no es exclusivo de los jóvenes sino que nos acompaña durante toda la vida Jugamos canalizamos nuestra creatividad, liberamos tensiones, nos divertimos, aumentamos las relaciones sociales, con lo que esto supone de integración y compromiso.

El juego en los jóvenes cumple una función social y cultural (Los Santos, 2010) ya que favorece la socialización y permite la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

En este sentido, para facilitar la iniciación al voleibol mediante el juego, realizaremos determinadas adaptaciones que tienen como objetivo realizar variaciones a determinados elementos respecto al juego formal, con el fin de que éstas les permitan disfrutar aún más de este deporte.

2.1.29 ACTIVIDADES INDIVIDUALES

¿QUE SON LAS ACTIVIDADES INDIVIDUALES?

Preparación de oposiciones de Educación Física. Primaria 2009
Podríamos definir el deporte individual como:” Aquella actividad física (competitiva o no), cuyo correcto desarrollo y posteriores resultados, están en función de la participación de una sola persona”.

ATLETISMO

José Enrique Gallach Lazcorreta – 2010 El atletismo es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en todo el mundo *aficionado* o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

PRUEBAS DE ATLETISMO

El atletismo es un conjunto de pruebas celebradas como competiciones entre individuos o equipos -normalmente amateurs- en reuniones en pista

cubierta o estadios al aire libre. Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 m. lisos en pista hasta la maratón, que cubre 41 km. 947 m.

NATACIÓN: La natación es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Por lo cual la natación es un deporte aeróbico ya que se mueven de forma coordinada todos los grupos musculares y se mejora la resistencia.

LA NATACIÓN COMO ACTIVIDAD RECREATIVA

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, Septiembre de 2011 La natación es uno de los deportes de mayor seguimiento a nivel mundial. Desde la antigüedad se ha considerado la práctica de la natación como una manera efectiva y agradable de conservar una buena salud.

Con una amplia justificación se le considera como una de las actividades físicas más completas que existe. Las exigencias a nivel físico genera cambios positivos en los diferentes sistemas del organismo y las particularidades de su práctica generan resultados benéficos a nivel emocional en el practicante.

Adicionalmente a esto, la natación tiene una gran ventaja ante otras modalidades deportivas y es que puede ser practicada por cualquier persona e incluso su aprendizaje puede darse a cualquier edad. Debido a lo anteriormente mencionado, encontramos que existen programas de natación para bebés, niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad y grupos especiales o con alguna discapacidad o condición particular. Sin embargo todos encuentran en la natación una modalidad deportiva que permite el desarrollo personal en cualquiera de sus dimensiones. En el caso particular de nuestra parroquia la enseñanza de la natación comienza a partir de los seis años de edad.

Las actividades físicas-recreativas son aquellas de carácter físico o turístico en las que el ser humano participa voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo físico, mental y su distracción. Su objetivo principal es la satisfacción de necesidades de movimiento del sujeto para lograr como resultado final salud y alegría.

GIMNASIA: La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia. También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.

2.1.30 RECREACIÓN

Educación física para niños con necesidades educativas especiales (p131) la recreación se refiere a la práctica de actividades socialmente aceptables realizadas en forma

voluntaria durante un tiempo libre y por medio de las cuales las personas puedan desarrollarse, tanto en el plano físico como en lo social, emocional y mental.

L.Aguilar afirma.....” La recreación es una experiencia de ocio socialmente aceptada y que de satisfacción al individuo quien participa voluntariamente en ella”

2.1.31 INTEGRACIÓN SOCIAL

MERCEDES RÍOS HERNÁNDEZ, Dice que Actividad Física un papel relevante, "per se", sobre la socialización del individuo. En general, todos reconocen la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del individuo, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico. Este último aspecto el que se debería cuestionar, el considerar la actividad física como un excelente canal de comunicación.

La actividad física y el deporte representan un estilo de vida y, como tal, nos ayuda a relacionarnos con otras personas. Mejora, por tanto, nuestro estado anímico y facilita en cierta medida nuestro día a día.

Existe un gran número de personas en riesgo de exclusión social por lo que cualquier actividad deportiva puede servirles de refugio. S

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Analizando el problema de la sociedad actual de los jóvenes que no se interesan por la actividad física puede tener muchos problemas como a la no integración a un grupo social por esto es importante que los jóvenes descubran en las clases de educación física, el interés por algún deporte o los ejercicios que le llamen a atención, por medio de esto mejorar su salud, logrando que los educadores físico transmitan sus conocimientos por medio de juegos recreativos.

La actividad física es un recurso que los jóvenes deben acudir y mantenerla como su vivir diario para que luego no tengan complicaciones de lo que es problemas de sobrepeso.

Este proyecto toma en cuenta las bases fundamentales del aprendizaje que cada joven debe tomar en cuenta en las clases de educación física. Los conceptos expuestos son de verdadera importancia. Por lo tanto es más valioso recordar que los seres humanos somos eminentemente sociables y por ende nacen con capacidades intelectivas las cuales nos permiten entender, comunicarnos y expandir los conocimientos de manera coherente y precisa. Al ser analíticos, críticos, reflexivos se ampliamente demostrado que mediante la actividad física todo tiene solución desde un punto clave para tratar con los jóvenes.

La creatividad se enfoca como un proceso, un producto, un tiempo de personalidad para la integración a la actividad física.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Educación física: La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral

Actividad: facultad de obrar. Diligencia, eficacia

Creatividad: capaz de investigar o crear.

Condición física: podemos considerar como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos.

Docente: que enseña. Perteneciente a algo con la enseñanza.

Desinterés: falta de interés por algo.

Estrategias: arte de dirigir.

Fuerza: capacidad de un musculo para contraerse y alargarse venciendo una resistencia.

Género: conjunto de seres que tiene una o varios caracteres comunes

Alimentación: Acción de alimentar.

Habilidad: potencial que el ser humano tiene para adquirir y manejar nuevos conocimientos o destreza.

Influencia: acción y efecto de influir.

Joven: de poca edad.

Problema: cuestión que se trata de aclarar.

Psicológico: perteneciente o relativo a la psicológico.

Rendimiento: producto o utilidad que da una cosa o persona.

Salud: estado en el que ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

Sobrepeso: es el aumento de peso corporal de grasas adquiridas por una mala alimentación.

Deporte: El *deporte* es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica.

Factor: Elemento, circunstancia, influencia, que contribuye a producir un resultado.

Factor Endógeno: endógenos son los que crean la necesidad de cambiar alguna estructura o comportamiento, estos factores provienen del interior de alguna organización y son producto de la interacción se sus participantes y de la tensión provocadas por la diferencia de objetivos e intereses.

Factores Exógenos: son los que provienen del ambiente exterior como son nuevas tecnologías, cambio en los valores de la sociedad, o nuevas oportunidades o limitaciones del ambiente.

Droga: sustancia mineral o vegetal que se emplea en la medicina.

Estrategias: arte de dirigir.

Recreación: acción y efecto de recrear por lo que puede hacer referencia a crear algo de nuevo.

Alimentación: es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias.

2.4 SUBPROBLEMAS

¿Cuáles son los factores endógenos que causan el desinterés por la práctica de actividad física en los estudiantes de los novenos años del colegio universitario “UTN” en el año lectivo 2013-2014?

¿Cómo diagnosticar los factores exógenos que causan el desinterés por la práctica de actividad física en los estudiantes de los novenos años del colegio universitario “UTN” en el año lectivo 2013-2014?

¿Cómo se podría elaborarse una propuesta alternativa?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES	INDICADORES
Factor es un Elemento, circunstancia, influencia, que contribuye a producir un resultado	FACTORES	Endógenos	Sobrepeso Alimentación Descanso
		Exógenos	Medio ambiente Infraestructura Institución educativa
La Actividad Física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo	ACTIVIDAD FÍSICA	Actividades Grupales	Fútbol Básquet Vóley
		Actividades individuales	Atletismo Natación Gimnasia

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizó un tipo de investigación descriptiva, propositiva, método analítico sistemática porque se fija en elementos más subjetivos como las características y cuantitativo porque nos ayudara a recoger y analizar datos para obtener una investigación con claridad entre los elementos que conformaran el problemas, para definirlo, limitarlos y saber exactamente donde se inicia el problema aplicando la observación directa y la encuesta individual a fondo.

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La INVESTIGACIÓN ES **DESCRIPTIVA** porque me permitió conocer las causas que ha orientado a que los jóvenes no se interesen por la actividad física y tengan problemas en su salud.

Es **PROPOSITIVA** porque presenta una propuesta de soluciones al problema planteado para el mejoramiento de la salud de los jóvenes que no hacen actividad física.

ES DE CAMPO

La investigación nos permitió examinar las características del problema escogido y a conocer las situaciones, actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades

Esta investigación nos permitió recolectar la información en donde se puede evidenciar que en el Colegio Universitario UTN hay un problema muy grave por parte de los jóvenes ya que ellos no se interesan por la actividad física y tienden a la obesidad.

3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Tomando en cuenta los métodos son el camino que se aplicara para llegar al conocimiento de la verdad, más acordes con el tema a tratado reconociendo antes que estos debió tener un fundamento científico, aplicable y práctico, descubridor de nuevas leyes y creador de nuevos métodos todo ello para fomentar la creatividad en la redacción de los escritos, además están acompañados de estrategias sistemáticas que permitan verificar los logros alcanzados.

3.2.1 MÉTODO DE DIFERENCIA

Se investigó varios casos y se observa que siempre falta una circunstancia

que no produce el efecto, permaneciendo constantemente todas las demás circunstancias, y se concluye que lo que desaparece es la causa de lo investigado.

Así se reconoce que al dar la razón de las causas del problema se plantea soluciones confiables que permitan resolverlo. En relación al tema planteado gracias a este método se deduce que una de las causas para la deficiente redacción es la incorrecta aplicación de técnicas dinamizadoras y su satisfactorio desarrollo se logrará siguiendo un proceso sistemático y motivador.

3.2.2 MÉTODO INDUCTIVO

Parte del estudio para llegar a la redacción utilizando el análisis de lectura, datos informativos e interpretación del problema para desarrollar el marco teórico y elaborar conclusiones y recomendaciones.

3.2.3 MÉTODO ANALÍTICO SISTEMÁTICO

Parte del estudio de un conjunto de casos particulares para llegar al problema que estamos investigando la utilización de datos informativos e interpretación del problema. Además este método es aplicable a la creatividad que tiene cada docente porque tiende a desarrollar saberes generales a partir de las observaciones particulares. Este método se

ampliara con la realización de una investigación sobre la práctica de actividad física con sus recomendaciones y soluciones.

Tomando en cuenta que los métodos son el camino que se sigue para llegar el objetivo que se tiene en mente, esto se ampliara más acorde con el tema tratado para tener un fundamento científico aplicable y práctico, a damas estos están acompañados de estrategias sistemáticas que permiten Verificar los logros que se obtendrían después del tiempo de aplicación de este proyecto.

3.3 TÉCNICA

En este trabajo de investigación se utilizara

La encuesta: que es la técnica a investigar estados de opiniones o diferentes aspectos de algún hecho.

En la encuesta se formulara un cuestionario de fácil comprensión y debidamente estructurado que se aplicara a los estudiantes del Colegio Universitario UTN

3.4 INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó fue cuestionario ya que por medio de ello partiré para dar cuenta de las dificultades tienen y partir a dar soluciones.

3.4 POBLACIÓN

La investigación tiene como población de 150 a los estudiantes de los novenos años de 4 paralelos Colegio Universitario UTN.

INSTITUCIÓN		GRADO DE BÁSICA	ESTUDIANTES
Colegio UTN	Universitario	9no A	36
		B	39
		C	37
		D	38
TOTAL		4	150

3.6 MUESTRA: No se obtuvo muestra porque se trabajó con toda la población

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIONDE RESULTADOS

Para análisis e interpretación de resultados, que se obtuvo para poder realizar la presente investigación. Se efectuó mediante la aplicación de un instrumento de investigación la encuesta que se aplicó a los estudiantes de los novenos años del colegio universitario UTN.

Estos datos fueron tabulados, organizados y procesados como son: por número de estudiantes y porcentaje de acuerdo a los objetivos del presente trabajo de investigación.

Según los resultados de los estudiantes que desarrollaron la encuesta en un total de 150 encuestados, según las variables de estudio, se registraron cuadros demostrativos que contiene frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en la encuesta.

**ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS
DEL “COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”**

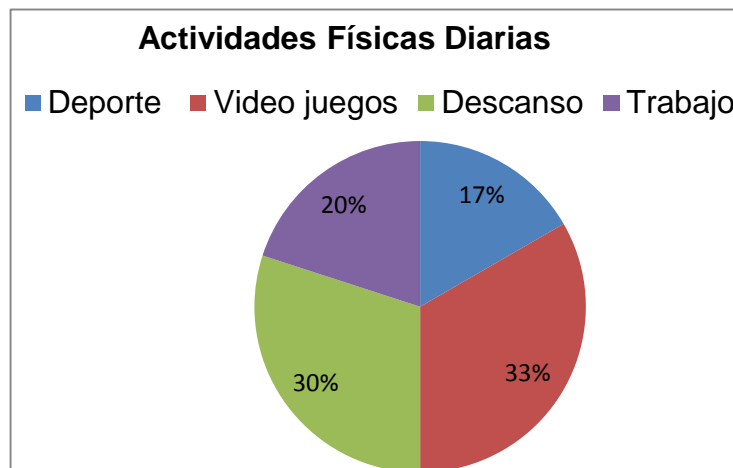
Pregunta Nro.1

1.-Cuántas horas diarias dedica a las actividades físicas?

Tabla N°1

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Deporte	25	17
Video juegos	50	33
Descanso	45	30
Trabajo	30	20
Total	150	100

GRAFICO N°1



Fuente: Encuesta Autor: Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Luego del análisis de resultados vemos que el 33 % de la población se dedica al video juegos, Por otro lado el 30% de la población solo descansa y no hace alguna otra actividad, En cambio el 20% de la población trabaja en diferentes áreas. y solo el 17% de la población hace deporte.

Pregunta Nro.2

¿Durante la semana en su tiempo libre cuantas horas totales hace actividad deportiva recreativa.

TABLA N°2

VARIANTES	FRECUENCIA	%
2 a 3 horas	35	23
3 a 5 horas	20	13
No practica	55	37
No tiene Tiempo	40	27
Total	150	100

Grafico N° 2



Fuente: Encuesta **Autor:** Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizado los resultados el 37% de los encuestados no practican ningún tipo de actividad deportiva o recreativa en cambio el 27% no tiene tiempo debida a su trabajo, Con un 23% de la población practica de 2 a 3 horas actividad física. Y el 13% practica de 3 a 5 horas algún tipo de actividad física y recreativa.

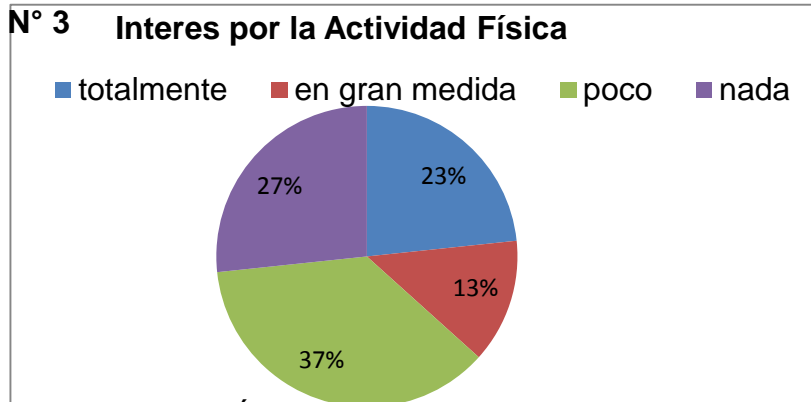
Pregunta Nro.3

¿Cree que dentro de la institución educativa se despierta el interés hacia la actividad física?

Tabla N°3

VARIABLES	FRECUENCIA.	%
TOTALMENTE	35	23
EN GRAN MEDIDA	20	13
POCO	55	37
NADA	40	27
TOTAL	150	100

GRAFICO N° 3 Interes por la Actividad Física



Fuente: Encuesta **Autor:** Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizado los resultados el 37% que muestran que hay poca motivación hacia la actividad física, por otro lado el 27% muestran que no hay ningún tipo de incentivar hacia la actividad física. En cambio el 23% dicen que si hay una motivación hacia la actividad física. Y el 13% dicen que se demuestra poco interés en la actividad física.

Pregunta Nro.4

¿En su institución educativa está dotada de implementos deportivos necesarios?

Tabla N°4

VARIABLES	FRECUENCIA	%
SI	40	26
NO	45	30
No sabe	37	25
No se les utiliza	28	19
Total	150	100

Grafico N° 4



Fuente: Encuesta Autor: Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizado los resultados el 30% dicen que la institución no está dotada de implementos deportivos por otro lado 26% de la población dicen que la institución si está dotada de implementos deportivos, en cambio el 25% de la población no sabe si tiene o no implementos deportivos y con un bajo 19% dicen que no se utilizan los implementos deportivos.

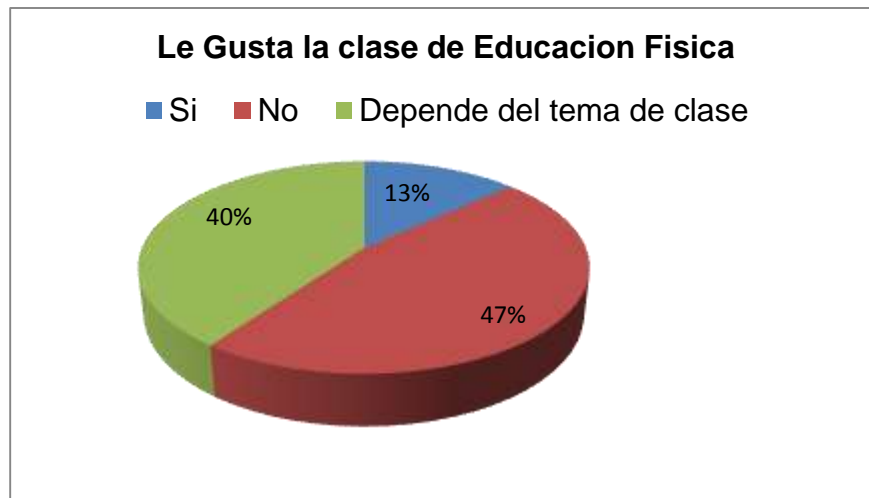
Pregunta Nro.5

¿Le gusta las clases de educación física?

TABLA N° 5

VARIABLE	FRECUENCIA	%
SI	20	13
NO	70	47
Dependiendo del tema de clase	60	40
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 5



Fuente: Encuesta **Autor:** Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Luego de analizar los resultados el 47% de la población dice que no les gustan las clases de educación física, por otro lado el 40% dice que depende del tema de clase que imparta el maestro y el 13% que si les gusta las clases de educación física.

Pregunta Nro.6

¿Está de acuerdo con los eventos deportivos que en la institución educativa se realizan?

TABLA N°6

VARIABLES	FRECUENCIA	%
SI	40	27
NO	50	33
NO conoce	60	40
TOTAL	150	100%

Grafico N° 6



Fuente: Encuesta **Autor:** Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizados los resultados el 40% no conocen sobre los eventos deportivos a hora bien el 33% no está de acuerdo con los eventos deportivos, sin embargo el 27% está de acuerdo con los eventos deportivos.

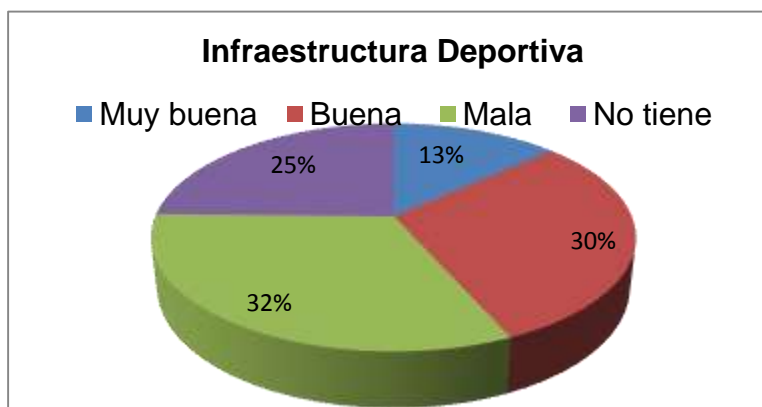
Pregunta Nro.7

¿En qué condiciones se encuentra la infraestructura deportiva y recreativa de su barrio?

TABLA N°7

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Muy buena	20	13
Buena	45	30
Mala	48	32
No tiene	37	25
Total	150	100

GRAFICO N°7



Fuente: Encuesta Autor: Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizados los resultados el 32% de la población dice que la infraestructura está en malas condiciones en cambio el 30% de la población dice que está en buenas condiciones pero el 25% no tienen infraestructura deportiva en su barrio y con muy baja población del 13% dice que es muy buena la infraestructura deportiva.

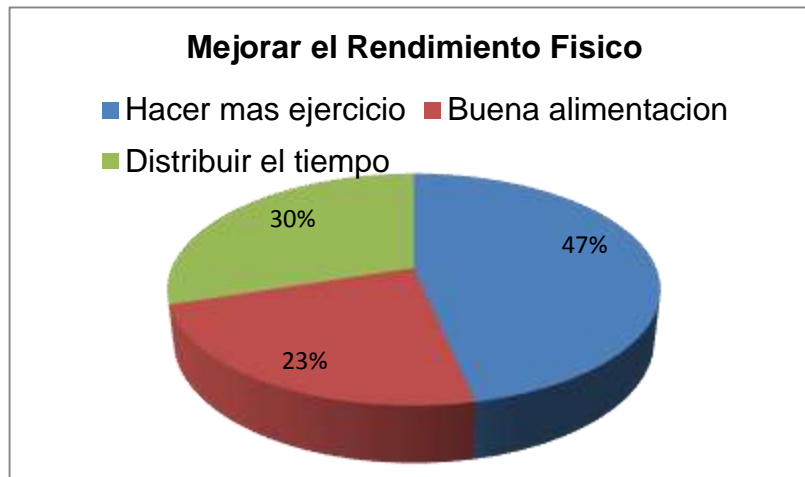
Pregunta Nro.8

¿Usted que podía hacer para mejorar su rendimiento físico?

TABLA N°8

VARIABLE	Frecuencia	%
Hacer más Ejercicio	70	47
Tener una buena alimentación	35	23
Distribuir el tiempo de las actividades	45	30
TOTAL	150	100%

GRAFICO N° 8



Fuente: Encuesta Autor: Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizados los resultados el 47% dicen que hacer más ejercicio se mejora el rendimiento físico y el 30% dicen que distribuyendo mejor el tiempo para las actividades sin embargo el 23% dicen que hay que tener una buena alimentación.

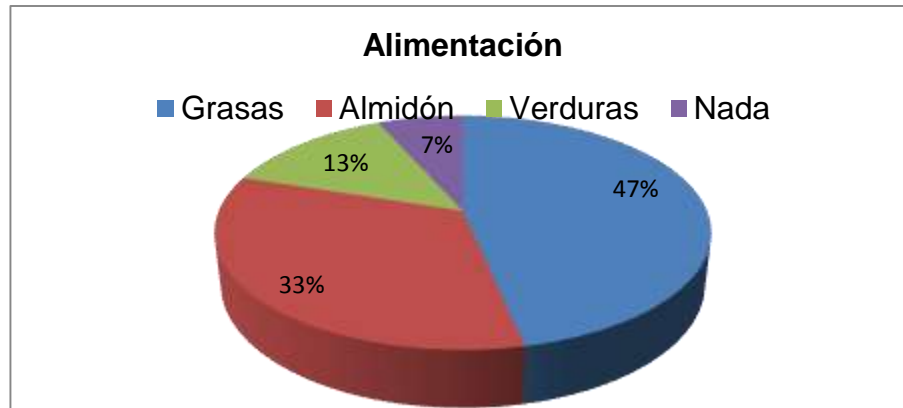
Pregunta Nro.9

¿En su receso su alimentación se basa en?

TABLA N°9

VARIABLES	FRECUENCIA	%
Grasas (Fritos, salchipapas	70	47
Almidón (Arroz, papas, pan	50	33
Verduras (Ensaladas	20	13
Nada (no se alimenta	10	7
Total	150	100

GRAFICO N°9



Fuente: Encuesta **Autor:** Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizados los resultados la mayor parte de la población se encuentra en el 47% se alimenta a base de grasas. En cambio el 33% de la población se alimenta en almidón sin embargo el 13 % de la población se alimenta a base verduras, ensaladas y el 7% de la población no se alimenta en su receso.

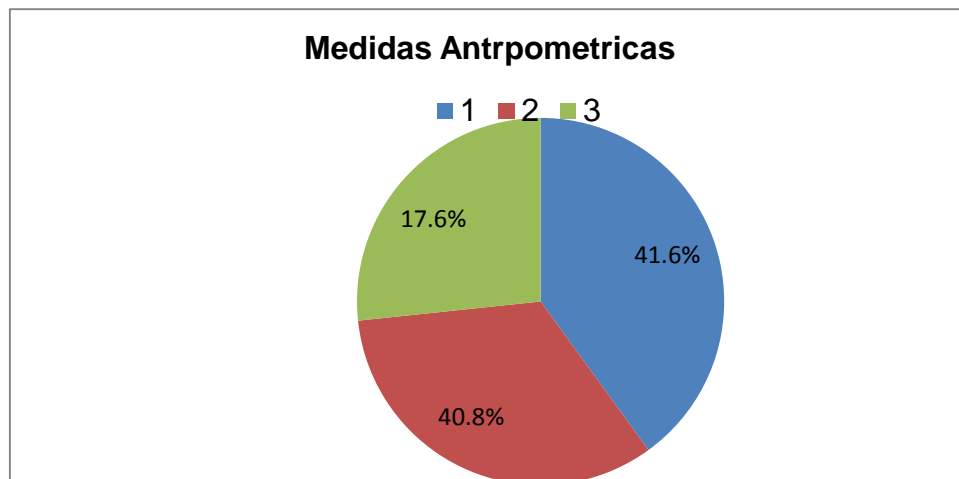
Pregunta Nro.10

10.-SEGÚN SUS MEDIDAS LLENE LA SIGUIENTE TABLA?

TABLA N° 10

Estudiantes	Peso	Talla	Media	Formula	Resultado	%
60	45 55 Kg	135 145Cm	P:50 T:140	$IMC:50/(140)^2$	25.5	41.6%
50	35 45 kg	135 145Cm	P:40 T:140	$IMC:40/(140)^2$	20.4	40.8%
40	30 40Kg	135 145Cm	P:35 T:140	$IMC:35/(140)^2$	17.9	17.6%

GRAFICO N° 10



Fuente: Encuesta **Autor:** Álvaro Gavilima

Análisis e Interpretación de Resultados

Una vez analizados los resultados la mayor parte de la población se encuentra en el 41.6% esta con el peso real con tendencia a sobrepeso y el 40.8% esta con el peso real y el 17.6 está bajo el peso real

CAPITULO V

5.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al concluir con el presente trabajo se logró identificar las causas que determinan los **“FACTORES QUE CAUSAN EL DESINTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014.”**

5.1 CONCLUSIONES

1. Luego del análisis e interpretación de los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de los novenos años de Educación de Básica, se deduce que la mayor parte esta propenso a tener sobrepeso.
2. Los jóvenes no tienen hábitos de alimentación sana ya que su dieta en el receso se basa en grasas, almidón, comida chatarra y eso no es bueno para su salud.
3. que si los estudiantes no tienen una buena infraestructura deportiva en sus barrios o cerca de donde ellos viven se le va hacer muy difícil realizar actividad física y por eso son los motivos del desinterés y el abandono.

4.-Docentes no ejecutan técnicas innovadoras para motivar a los estudiantes a una adecuada práctica de actividad física, ya que por medio de ello los estudiantes fuera de la institución se dedican a realizar otras actividades.

5.-Los estudiantes malgastan su tiempo libre realizando otras actividades como estar en los videos juegos menos realizar actividad física.

6.-Casi la totalidad de los estudiantes encuestado no realizan la actividad impartida por el maestro con esas ganas y entusiasmos con la que el maestro las imparte.

5.1.2 RECOMENDACIONES

1.-Que los docentes en sus horas clase motiven a los estudiantes a realizar una adecuada actividad física dentro y fuera de la institución.

2.-Que los docentes ayuden a controlar la alimentación de los estudiantes hablando sobre las consecuencias que conlleva, controlando los alimentos que se ofrecen en el bar de la institución.

3.-Que haya más implementos deportivos en la institución educativa para que haya variedad de actividades y por medio de ello haya un mayor interés por la práctica de actividad física.

4.-Que los padres de familia cuiden de su alimentación en los hogares de los estudiantes evitándoles la comida chatarra o instantánea ya que ello conlleva al sobrepeso.

5.-Que en los tiempos libre los padres de familia realicen actividad física con sus hijos y por medio se podrá evitar el sedentarismo.

6.- Se recomienda a los directivos y maestros la utilización de esta guía pedagógica donde se evidencia términos que son beneficiosos a un interés, integración a la práctica de actividad física.

7.- Se recomienda a los docentes utilizar programa de actividades acordes al grupo para que de esta forma puedan lograr un mayor interés en los estudiantes.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

“GUÍA PEDAGÓGICA PARA DESPERTAR EL INTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS, MEDIANTE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS”

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Es fundamental destacar la propuesta, porque a través de las estrategias a aplicar, se pretende mejorar no solo la salud si no que haya una constante actividad física por parte de los estudiantes.

También es necesario tener presente las habilidades que cada uno de los estudiantes que presentan para los diferentes deportes ya que las clases de educación física no le enseñan algo de su agrado, no habrá ese interés que se busca obtener por parte de los estudiantes.

El proponer una guía, métodos y técnicas eficaces que abarquen un campo amplio, ofrece unas actividades, dinámicas que puedan ejecutarse, estas tienen un proceso didáctico de escritura basado en la creatividad que permite dominar operaciones intelectuales básicas.

La actividad física fuera del aula depende de la calidad del trabajo que se realiza en comprender y recrear los conocimientos, por ello en la guía se inserta criterios para mejorar el desempeño físico e intelectual.

El valor social está orientado a el cambio de comportamiento social, el esfuerzo individual y colectivo de los educadores se pretende ser partícipes de ese cambio, mediante la aportación de experiencias que motiven a cambiar la realidad educativa y en especial en las cases de educación física.

El estudiante es un ser humano dotado de variados atributos y lo fundamental es potencializar las capacidades para así lograr el desarrollo integral e intelectual mediante la actividad física.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

QUE ES EL JUEGO

Un juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo, pero en muchos casos

estos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido a reglas que alguien gane.

6.3.2 CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL JUEGO

- ❖ Es libre.
- ❖ Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- ❖ Ayuda a conocer la realidad.
- ❖ Favorece el proceso socializador.
- ❖ Cumple una función de desigualdades, integradora y rehabilitadora.
- ❖ En el juego el material no es indispensable.
- ❖ Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.
- ❖ Se realiza en cualquier ambiente.
- ❖ Ayuda a la educación en niños.
- ❖ Relaja el estrés, etc.

6.3.3 TIPOS DE JUEGOS

El juego es definido como una actividad de recreación, cuyo objetivo es el divertimento y la distracción de sus participantes, aunque en muchas ocasiones es utilizado con un papel educativo. El juego exige la participación de uno o más individuos para su desarrollo.

JUEGOS TRADICIONALES: son aquellos que se transmiten de generación en generación. Proviene de un país o región específicos, sin embargo las reglas son parecidas independientemente del territorio en que se lleve a cabo. Los juegos tradicionales con la historia del pueblo de origen,

por lo que el material que se utilice para desarrollarlos es específico de la región donde se practica. Por ejemplo la lucha canaria, deporte típico de las Islas homónimas.

JUEGOS POPULARES: suelen desconocerse los orígenes de esta clase de juego, ya que tienden a pasar de generación en generación de forma oral. Las reglas varían según los países o regiones donde se practique y muchas veces distintos nombres hacen referencia al mismo juego. Los juegos populares no están institucionalizados, sino que su práctica se limita al esparcimiento y la diversión. Un ejemplo es la escondida.

JUEGOS DE MESA: esta clase de juegos requiere la utilización de un tablero donde se establece la acción, y la mayoría de las veces implica la participación de dos o más jugadores. Aunque muchos de estos juegos involucran al azar en el desarrollo, existen otros que implican estrategia y lógica para alcanzar el éxito. Ejemplo de éstos son el ajedrez, el ludo, el Monopoly, etc.

JUEGOS DE NAIPES: son aquellos en los que sólo se requiere de una baraja (puede ser española o francesa) para el desarrollo del juego. En la mayoría de éstos es necesaria la participación de dos jugadores o más, sin embargo hay algunos que pueden ser practicados por un solo participante, por ejemplo el solitario. Otros juegos de naipes son: siete y medio, truco, blackjack, canasta, etc.

VIDEOJUEGOS: Este término engloba a aquel juego que se visualiza y se juega a través de un dispositivo con pantalla gráfica. Para poder jugar a un videojuego es necesaria la utilización de un joystick, mouse, teclado, o cualquier elemento que controle la acción que se desea realizar. Los videojuegos incluyen distintos géneros como aventura, estrategia, lucha, educacionales, entre otros.

JUEGOS DE ROL: se refiere a aquellos juegos en donde los participantes interpretan un determinado papel, de acuerdo a los personajes del juego. Durante el transcurso de la acción los jugadores deberán representar los diálogos o acciones llevadas a cabo por su personaje, sin la necesidad de un guión específico, por lo que se dará lugar a la improvisación en reiteradas ocasiones. Algunos ejemplos son: Stranger, Gothic, Neverwinter Nights, etc.

6.3.4 RECREACIÓN

Con origen en el término latino recreatio, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

6.3.5 QUE SON LOS JUEGOS RECREATIVOS

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 196, Septiembre de 2014 El término “actividades recreativas” es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la

sociedad en general; sin embargo no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

6.3.6 CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS:

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
7. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

12. Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc

6.3.7 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA, LA CREATIVIDAD DE LOS EDUCADORES.

Hardy, 2010 La creatividad es muy amplia y polifacética por eso se ha convertido en un tema importante en la actualidad porque viene a ser un potencial integrador de la personalidad de cada ser humano.

Por su complejidad aumenta sistemáticamente por eso debemos valorar no solos las grandes creaciones trascendentes y excepcionales, sino también las actividades cotidianas modestas tan necesarias para vida laboral, social e individual y está a constantes cambios es impredecible y vertiginoso.

Pero hay dos cosas que pueden hacerse para desarrolla la creatividad y son: reconocer que seguir haciendo lo que siempre hacemos es normal y natural, porque las grandes ideas surgen de los intentos de hacer algo nuevo y diferente, esto es muy fundamental en los educadores físicos porque depende de una buena creatividad para hacer sus clases más llamativas e interesantes.

Para favorecer el desarrollo de la creatividad dentro del marco escolar encontramos una serie de activadores fundamentales en la formación del niño y son: cognitivos, afectivos y sociales entre otros, para que los docentes motiven a sus escolares con actividades que ellos se expresen, o despertar la curiosidad en algo nuevo, variar los enfoques durante la

Dinámica de clase para incitar para que usen su potencial creativo y no temer a equivocarse y concienciarlos a utilizar su creatividad en la vida diaria

RICHARD COX – 2008 La falta de actividad física o sedentarismo amenaza la salud de los jóvenes. Se nota que los adolescentes son menos activos que antes ya que pasan mucho tiempo viendo televisión, jugando con videojuegos o con la computadora. Aunque estas actividades puedan ser educativas y estimulantes intelectualmente, es importante que los jóvenes sean activos físicamente para desarrollarse y crecer sanos.

(Martín-Albo, 2009). Es importante elegir por un estilo de vida activo desde joven, ya que el sedentarismo puede causar enfermedades graves para los adultos. Es decir fomentar hábitos que permitan:

- mantenerse activo para sentirse bien
- realizar actividad física moderada
- aumentar su rutina diaria de actividades físicas

6.3.8 EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Las distintas ideas expuestas hasta aquí sugieren una relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico. Se han propuesto varias hipótesis, tanto psicológicas como fisiológicas, para explicar cómo funcionan los ejercicios físicos sobre el bienestar **(Weinberg & Gould, 2010):**

6.3.9 HIPÓTESIS DE LA DISTRACCIÓN

El respaldo a la hipótesis de la distracción procede de los estudios de **Bahrke y Morgan (2011)**. **Consiste en que es la *distracción* de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico.**

6.3.10 HIPÓTESIS DE LAS ENDORFINAS

La hipótesis de las endorfinas es la explicación de base fisiológica más popular sobre las ventajas derivadas del ejercicio físico. No todos los estudios la respaldan, pero el peso de la evidencia parece defendible. El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia. Parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico se deba a una combinación de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

6.3.11 POR QUÉ DEBEN HACER DEPORTE

Grace J. Craig, Don Baucum, Actualmente, la mayoría de los padres son conscientes de los beneficios que el deporte aporta a sus hijos. Por ello, cada vez es más frecuente que traten de introducirles en alguna actividad deportiva desde temprana edad, procurando despertarles el interés por la misma y el deseo de practicarla, con el fin de que realmente se aficionen y la realicen durante un periodo largo de tiempo.

- Contribuye a su desarrollo físico y al desarrollo de las funciones motoras y cognitivas, cuando éste se practica habitualmente.

- Puede evitar o reducir los problemas que el sedentarismo conlleva, como obesidad, colesterol, etc.

- Es muy importante como medio para que los niños se diviertan, se relacionen, aprendan a jugar y mejoren su autoestima.

- Con el deporte los niños encuentran un entretenimiento y una posibilidad para hacer más amigos y relacionarse.

- Es una actividad perfecta para cubrir el tiempo de ocio de pequeños y adolescentes. Los niños necesitan mucha actividad y entretenimiento por lo que el deporte puede ser el mejor medio para satisfacer estas necesidades.

A través del deporte desarrollan al máximo su psicomotricidad, hacen ejercicio, desarrollan destrezas, obtienen mayor coordinación, agilidad, resistencia, velocidad, etc., aprenden a respetar a sus compañeros, unas reglas de juego y a saber comportarse ante la derrota o la victoria.

El deporte es una forma de tener una buena condición física, ayuda no solo a tener un buen estado físico si no también ayuda a la interacción social de las personas en todas las edades.

6.4 OBJETIVOS

GENERAL

- Integrar a los jóvenes estudiantes a la actividad física para lograr un mayor interés y contrarrestar el sedentarismo físico.

ESPECÍFICO

- ❖ Sensibilizar a los jóvenes estudiantes sobre la importancia de realizar actividad física.

- ❖ Proporcionar a los docentes un documento donde se puedan apoyar para lograr una mejor enseñanza de calidad.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Ciudad: Ibarra

Dirección: Calle Luis Ulpiano y Arsenio Torres

Beneficiarios: Estudiantes de los novenos años del colegio universitario UTN.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

GUÍA PEDAGÓGICA PARA DESPERTAR EL INTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS, MEDIANTE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

Toda actividad pedagógica debe ser planificada con mayor significatividad dependiendo del valor creativo que se le dé, hay que recordar que esta habilidad ayuda a consolidar la salud emocional de los estudiantes, todo lo que ellos necesitan para ser verdaderamente originales es la libertad para comprometerse por completo al esfuerzo y convertir la actividad en la cual están trabajando en algo propio.

Otro aspecto para el desarrollo de la propuesta saber escuchar a los jóvenes y aparte de lo académico aplicar actividades lúdicas que complementen el aprendizaje para que sea significativo, trascendental y así enfatizar la perspectiva única y estilo individual de expresión creativa. Guía pedagógica para despertar el interés por la actividad física mediante actividades recreativas, Guía pedagógica para despertar el interés en los estudiantes de los novenos años

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

“GUÍA PEDAGÓGICA PARA DESPERTAR EL INTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS, MEDIANTE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS”



Autor: Gavilima vilatuña Álvaro Arcenio

IBARRA-2015

ÍNDICE DA LA GUÍA

Presentación	85
Introducción	86
La Guía Contiene:	87
Propósito	88
Estructura De La Guía	88
Descripción:	89
Métodos Y Técnicas De Aprendizaje	89
Técnicas	89
Orientaciones Pedagógicas	90
Orientaciones Pedagógicas	90
Juego #1Mímica	92
Juego # 2 Anillo Perdido	93
Juego #3 Futbol Con Parejas	94
Juego# 4 Relevos En La Pared	95
Juego# 5 Balón Prisionero	96
Juego# 6 Cuatro Por Cuatro	97
Juego# 7 Los Camineros	98
Juego # 8 Cono Gol	99
Juego# 9 Carreras Con Cruces	100
Juego # 10 El Ajedrez	101
Juego # 11 La Cadena	102
Juego # 12 Tira El dado Y Corre	103
Juego #13 Pases Coordinados	104
Juego # 14 Blancos Y Negros	105
Juego # 15 El Ladrón	106
Juego # 16 Evita El Choque	107
Actividad # 1 Festival Deportivo	109
Actividad # 2 Estimulando La Participación	111
Actividad # 3 Explosión De Habilidades	112
Actividad # 4 Encuentro Deportivo	113
Actividad # 5 Caminata	114
Actividad # 6 Competencias De Corta Y Larga Duración	115
Actividad # 7 El Congelado	116
Actividad # 8 Jalar La Cuerda	117
Actividad # 9 Kikimbol	118

PRESENTACIÓN

Esta guía está estructurada para los novenos años de educación básica, la cual plantea una enseñanza integral que promueve los ejes transversales de la Educación Física en valores, género, interculturalidad y un gran desarrollo de capacidades no solo físicas si no también mentales.

Cada actividad cuenta con un contenidos básicos y diversos que ayudaran a construcción del aprendizaje estos son expuestos con cautela, ya que el estudiante encierra el circulo de aprendizaje ayudado por los contenidos formales sobre la educación física, en el que se incluyen importantes variables de actividades lúdica y el desarrollo de sus capacidades físicas de acuerdo a su edad.

Un singular aporte de esta guía son juegos, actividades recreativas y destrezas que orientaran al estudiante para desenvolverse de una manera adecuada en sus clases de Educación Física y fuera de ellas.

Además a la inclusión de la guía sobre el conocimiento básico de cada una de las actividades que van en beneficio de los estudiantes para que les permitan fortalecer los conocimientos ya adquiridos y por adquirir tanto en la parte práctica y la teórica.

INTRODUCCIÓN

La elaboración de esta guía, tiene su origen en la necesidad de promocionar a los estudiantes una serie de actividades que les permitan despertar el interés por la actividad física dentro y fuera de la institución educativa.

Impulsar la práctica y la diversificación de actividades físicas de carácter formativo, recreativo y predeportivo en un marco educativo, que fortalezca las clases de educación Física, su práctica debe ser establecida al nivel de desarrollo, interés y necesidades del alumno.

Como base en las características, necesidades e intereses de los jóvenes, he seleccionado algunos contenidos de los programas de educación física, a partir de los cuales se efectuarán en la institución. Además de dar a los docentes un apoyo didáctico y pedagógico para la planeación y evaluación de la clase de Educación Física.

También, están establecidas estrategias, actividades didácticas adecuadas para alcanzar los propósitos, su revisión y análisis es la base para que cada uno de los alumnos despliegue nuevas formas y alternativas con los deportes a escoger.

LA GUIA CONTIENE:

- ❖ Información específica y orientadas a las clases mediante una labor pedagógica así como destrezas, capacidades y conceptos asociados a la estructura propia de la Educación Física en relación con la enseñanza de esta signatura adecuada a los requerimientos actuales.

- ❖ Métodos de aprendizaje orientadas a proporcionar principios, estrategias y procedimientos para la enseñanza de cada uno de los deportes que abarca la educación física y por medio de esto estimule a los educandos el gusto por el conocimiento, el interés permanente por la temática vinculadas al deporte lo social y cultural.

- ❖ Sugerencias, técnicas e instrumentos de evaluación de aprendizaje y destrezas.

- ❖ Planificación micro curricular de acuerdo a lo que promueve la reforma curricular

- ❖ Estructuras de cada una de las actividades y juegos que se proponen en esta guía ya que busca dar un apoyo a los docentes de la asignatura de Educación Física.

PROPÓSITO

A través de la estructura y la revisión de la guía: alternativas para el uso del programa de Educación Física:

- Identificación y análisis de los contenidos y metodologías de trabajo presentes en los trabajos presentes en los programas de educación física y se establezcan vinculación entre materiales.

- Diseño de actividades didácticas y planes de clase a partir del conocimiento de los materiales para abordar los contenidos de los programas, poner en práctica con los alumnos.

- Elaboración de instrumentos de evaluación acordes a los propósitos del aprendizaje significativo del programa de Educación Física

ESTRUCTURA DE LA GUÍA

En esta guía se presentan en forma detallada de los temas, las estrategias y los materiales de apoyo, cuya distribución permita una revisión de forma autónoma.

Esta guía basada en los programas, alternativas metodológicas para la planeación de clase, se incluye alternativas para el desarrollo de esta

asignatura en los jóvenes, para la evaluación se presenta una propuesta susceptible por parte del docente, basando en los apoyos didácticos.

DESCRIPCIÓN:

Esta guía orienta a la educación física escolar como una forma de intervención educativa que trabaja con las experiencias motrices, cognitivas, valórales, afectivas, expresivas, interculturales y lúdicas de los jóvenes. Busca a través de la pedagogía de las acciones motrices, integrar al alumno a la vida común, a sus tradiciones y formas de conducirse en su entorno socio cultural y su interés por ella.

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE APRENDIZAJE

El interaprendizaje de la Educación Física debe atender principalmente al reconocimiento y vivencia de la complejidad del desarrollo y la explicación propia y conceptualizada de cada una de la actividades que se van a realizar.

TÉCNICAS

Observación:

- Determinar las actividades a realizar

- Secuencia organizativa del contexto de estudio

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Apoye a los alumnos en la realización de las actividades, anímelos a que diseñen propuestas, encauce sus iniciativas y organice un buen ambiente de trabajo donde el respeto a las diferencias sea el eje principal. Algunas actividades y juegos que presenta la guía tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen. Por el contrario, es recomendable compartir con el especialista de esa asignatura para complementar y hacer propuestas más variadas.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS Y RECOMENDACIONES

Por las características del programa de activación física, las tareas propuestas en la guía no deben durar más de 15 minutos. Se podrán realizar en dos momentos para completar 30 minutos al día.

Con la finalidad de que los alumnos asuman un estilo activo de vida, se les puede solicitar que practiquen la misma actividad en sus casas durante otros 15 minutos extras o incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física.

Las acciones que presenta esta guía se pueden practicar con uniforme deportivo e incluso con el uniforme escolar. Es recomendable utilizar siempre calzado suave como tenis.

Las actividades cobran más interés cuando se encauzan las propuestas de sus participantes, por lo cual es conveniente que, a partir de la segunda semana, se dedique a encauzar dichos intereses.

JUEGOS RECREATIVOS

JUEGO #1

MÍMICA

JUGADORES: los jugadores se dividen en dos grupos. Cada grupo escoge una acción que debe desarrollarse con gestos.

DESARROLLO: un grupo va hacia otro y pregunta:

- _ ¿De dónde viene?
- _ De Nueva York
- _ ¿Que trajeron?
- _ Limonada
- _ Denos un poco.



OBJETIVO:

El grupo interrogado inmediatamente comienza la representación del tema escogido.

El equipo contrario intenta tres veces adivinar qué acción es. Si lo logra, los que dramatizan huyen hacia el refugio perseguidos por los otros. Los que sean apresados, pasan al grupo s en tres intentos no Logran descubrir lo que se realiza, deberá correr al refugio, perseguido por el contrario.

LA VICTORIA: será del grupo que al final del tiempo establecido, tenga mayor número de jugadores

JUEGO # 2

ANILLO PERDIDO:

Jugadores: mínimo 8

Material: una cuerda y un anillo



Desarrollo:

Los jugadores en círculo sujetan con las manos una cuerda atada por sus extremos formando un círculo cerrado. Antes de atar la cuerda, se pasa un anillo. Uno de los jugadores junto con la cuerda, coge el anillo. En el centro del círculo habrá un jugador cuya misión es adivinar dónde se encuentra aquél.

Objetivo

Los jugadores, van acercando sus manos sin dejar la cuerda y deben de pasárselo unos a otros sin que el de en medio se dé cuenta.

La finalidad del juego será que el anillo llegue, sin ser descubierto, al mismo jugador que lo tenía al empezar. Tanto lo pueden pasar de derecha a izquierda como al revés.

LA VICTORIA SERÁ: Si el del centro localizar el anillo, pasará a cambiar su sitio con quien lo tenía al ser descubierto, y se vuelve a empezar.

JUEGO# 3

FUTBOL CON PAREJAS

Jugadores: 2 Equipos.

Material: Balón y 2 porterías.

Objetivo: Pre deportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.



Organización: Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

La victoria será: si uno de los equipos obtuvo la mayor cantidad de goles.

JUEGO# 4

RELEVOS EN PARED

JUGADORES: Entre cuatro y ocho jugadores.

MATERIAL: Balón por grupo y una pared.

OBJETIVO: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazo.

ORGANIZACIÓN: Cada grupo en fila frente a la pared y el primero de cada grupo con su balón.



DESARROLLO: A la señal, el 1º, realiza un toque de dedos o antebrazos hacia la pared de manera que el siguiente compañero hace el gesto, después de que el balón toque el suelo. El jugador que toca el balón corre hacia la última posición.

LA VICTORIA: Gana el equipo que consiga cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del balón.

JUEGO# 5

BALÓN PRISIONERO

JUGADORES: formar varios equipos

MATERIAL: Un balón o pelota blanda.

DESARROLLO: El precioso balón prisionero también conocido como a matar, vivos y muertos, el quemado, campos quemados, el delegado, el matador, balón tiro, las naciones, la matanza, matasapo, manchado o brillé es un juego popular infantil. Practicado normalmente en clases de educación física. Se juega principalmente en espacios cerrados con una pelota de vóleybol o de goma de tamaño medio.



El campo de juego es plano, de forma rectangular y delimitada por líneas. Su tamaño varía en función del número de jugadores. Es dividido en dos partes iguales, por una línea recta y bien visible trazada en el suelo. Puede utilizarse una cancha de vóleybol.

EL OBJETIVO es lanzar la pelota a los adversarios, ya que cuando un participante es tocado por la misma se va a la zona de los brillados de su equipo.

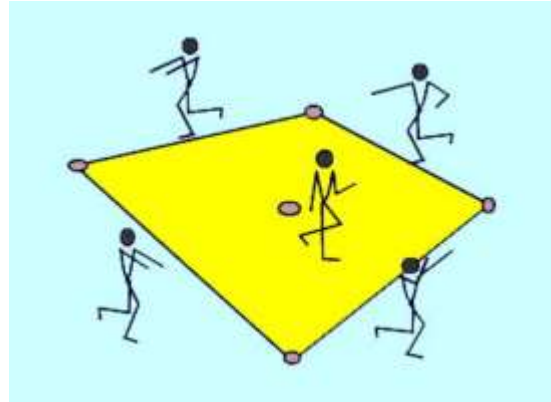
LA VICTORIA: Gana el equipo que logre sacar del campo a todos sus adversarios. Los movimientos de los jugadores se limitan a su propio campo, no pudiendo traspasar la línea que los separa del campo rival. Este juego sirve para desarrollar movimientos rápidos, destreza, dominio del cuerpo y cooperación entre los miembros del equipo.

JUEGO# 6

CUATRO POR CUATRO

JUGADORES: Equipos de cuatro

MATERIAL: Terreno de juego y una pelota.



OBJETIVO: Un jugador en cada cuadro del terreno de juego. Se sortea el saque. El jugador que saca lo hará sobre el jugador que está en diagonal, golpeando la pelota, con la palma de la mano, de abajo a arriba, previo bote.

DESARROLLO: El que recibe podrá devolver a otro jugador excepto al que se la envió. Si la pelota sale o toca una línea exterior, se anota un punto quien la envió fuera.

No se puede golpear de arriba a abajo (matar). Para devolver la pelota debemos dejar antes un bote.

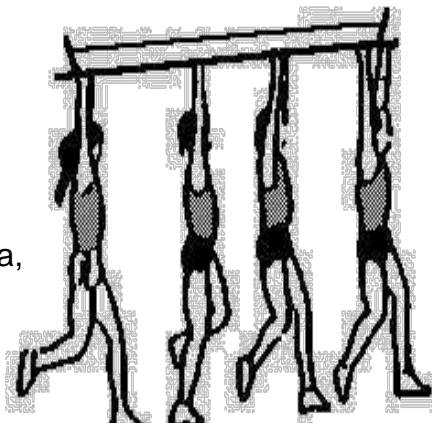
LA VICTORIA: Gana el jugador que menos puntos tenga al fina

JUEGO# 7

LOS CAMIONEROS

Jugadores: Grupos de siete

Objetivo: Mejora de la Velocidad, Fuerza, Coordinación y Cooperación en grupo.



Material: Colchoneta por grupo.

Organización: Cada grupo con una colchoneta, un compañero sentado encima y detrás de la línea de salida.

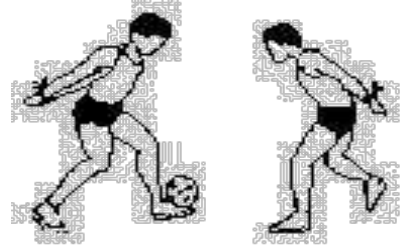
Desarrollo: A la señal, cada grupo debe transportar su "carga", sin arrastrar la colchoneta, hasta un punto intermedio, que previamente deberá ser marcado y volver al punto de salida.

La victoria: El que logre la mayor cantidad de puntos

JUEGO# 8

8.-CONO GOL

JUGADORES: 2 Equipos



OBJETIVO: Mejorar los pases y el juego sin balón.

MATERIAL: Un balón y 4 conos por cada dos equipos.

ORGANIZACIÓN: Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende.

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.



LA VICTORIA: Punto por gol conseguido

JUEGO# 9

CARRERA CON CRUCES

JUGADORES: Formación de equipos un representante por cada uno

Recursos materiales: el propio cuerpo y el de los demás, conos.



Disposición inicial: Se divide la clase en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcadas con conos separados a la misma distancia.

Desarrollo: A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga

Variantes: Modificar en cada salida el tipo de desplazamiento: andando rápido, corriendo, en desplazamiento lateral, marcha atrás, girando, a pata coja, saltando, agachados y dando palmadas entre las piernas

JUEGO# 10

EL AJEDREZ.

JUGADORES: Entre unos quince y veinte.

TIPO DE JUEGO: Motor de locomoción de carrera.

EFFECTOS DEL JUEGO: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento.



MATERIAL: Sin material.

DESARROLLO DEL JUEGO: Se reparten en dos equipos los participantes están situados uno a continuación de otro. Entre los dos equipos hay una distancia de treinta metros. Todos los participantes están con la mano extendida. Cada miembro de cada equipo se asigna una figura de ajedrez, y en este caso usamos el rey, la reina, los alfiles (2), los caballos (2) y los peones. Una persona de un equipo sale y se dirige al otro equipo y allí tiene que tocar en la mano de alguna persona cuando esto se produzca, el tocado sale a por él. Hay que tener en cuenta que si es un peón sólo sale el peón, si es el rey salen todas los miembros del equipo, si es un alfil pues sale el otro alfil esto se aplica también para los caballos.

LA VICTORIA: El equipo que elimine al rey gana.

JUEGO# 11

LA CADENA.

JUGADORES: Grupo numeroso

TIPO DE JUEGO: Motor de locomoción de carrera.



EFFECTOS DEL JUEGO: Mejora de la velocidad de desplazamiento.

MATERIAL: Sin material.

DESARROLLO DEL JUEGO: Un participante corre a por el resto del grupo, mientras el resto escapa y evita que no le cojan, cuando el perseguidor coge a alguien se unen de la mano y van a por otra persona. Así al coger a muchas personas se van unidos de la mano.

LA VICTORIA: El juego acaba cuando están todos en la cadena.

JUEGO# 12

"Tira El Dado Y Corre"

JUGADORES: Los alumnos forman 3 ó 4 equipos de jugadores. El profesor, o un alumno que no vaya a participar en el juego, anotarán en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan.

DESARROLLO: El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista, por ejemplo, el campo de fútbol sala. De inmediato, el segundo grupo, luego el tercero...

- Los alumnos de cada equipo deben ir siempre todos juntos y llegar juntos a la zona de tirar el dado.

- Cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a tirar el dado, se suma la puntuación a la anterior, y continúan corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el juego y dejará de correr. Los demás continuarán, para ver quienes quedan segundos y terceros...

ANOTACIONES Y CONSEJOS.

- Si se tira un dado pequeño ha de disponerse de una mesa. Se juega mejor con un dado grande.

- Es un juego que cautiva la primera vez, pues no se conoce. Probablemente, la segunda vez que se plantee a los alumnos, no estén muy dispuestos a jugar. Pero como forma nueva de activación en una sesión, es interesante.

VARIANTES.

- El dado se puede tirar dos veces, o el valor de la tirada se multiplica por 2...

- También puede jugarse con una baraja de cartas: al final de cada vuelta los alumnos sacan una carta. Cuando

LA VICTORIA: Consigan tres cartas del mismo palo, ganan y paran de correr.

JUEGO# 13

"PASES COORDINADOS".

Jugadores: La participación de todo el curso

El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento.

- Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón.
- Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento.

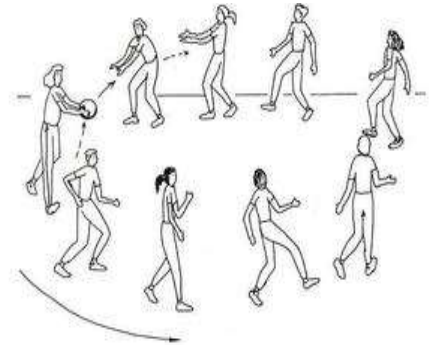
Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases.

Anotaciones y consejos.

- Si el grupo de clase es muy numeroso, es aconsejable hacer dos grupos más pequeños.
- Cuando los alumnos ya están corriendo, es interesante anunciarlo como Juego de eliminación: "si paso el balón a mi compañero y se le cae al suelo porque no se lo he lanzado bien, seré eliminado". De esta manera, antes de hacer el pase cada alumno esperará a que el compañero esté preparado y se establece un trabajo de colaboración.

Variantes.

- Con el mismo planteamiento -en círculo y pases en carrera-, pueden situarse dos compañeros o el profesor en el centro del círculo y a ellos también se les puede pasar el balón.



JUEGO# 14

“Blancos Y Negros”.

JUGADORES: Parejas

DESARROLLO: Se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista.

- Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.

- Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!...

Los blancos escapan).

- Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano.

.

ANOTACIONES Y CONSEJOS

- Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros.

- No es juego de calentamiento, pero sí se puede incluir como juego de activación al final del mismo, en vez de

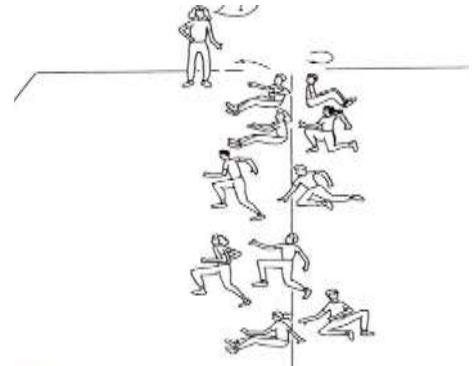
Realizar esprints puros y duros.

VARIANTES.

- Saliendo desde diferentes posiciones, enfrentados y en cuadrupedia, tumbados boca arriba, en posición de

Salida baja de atletismo pero mirando cada uno en una dirección.

LA VICTORIA: - Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja



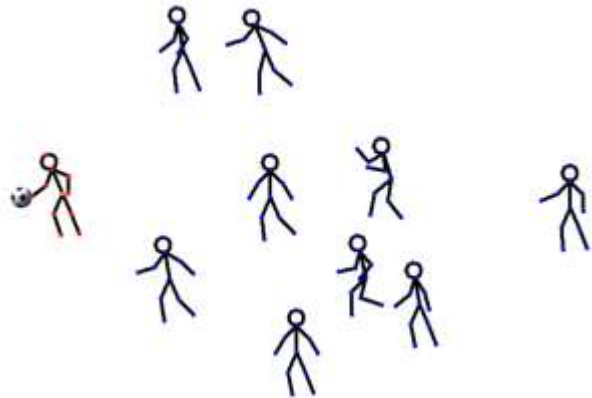
JUEGO# 15

EL LADRÓN

Jugadores: Cuatro grupos

Edad: 12 años.

Material: Cuatro balones y cuatro aros



Descripción: Los balones en el centro y ¿aro delante de cada grupo.

Actúan los primeros de cada grupo. A una señal, los ladrones corren a coger un balón del centro y lo guardan en su aro.

OBJETIVO: Cuando no hay balones en el centro deben robar al vecino. Después toma el relevo los siguientes del grupo.

Si ninguno consigue dos balones, cambiar de rol, porque el juego es muy intenso

LA VICTORIA: Gana quien consiga tener dos balones dentro de su aro.

JUEGO #16

Nombre del Juego:

Evita el choque.

Explicación (demostración y objetivo).

Objetivo: aprender a correr entre bases si chocar con otros compañeros.



Se forman varios equipos de 10 integrantes, estos correrán entre cada una de las bases, un participante saldrá corriendo desde el home por el lado de la primera base y el otro por el lado de la tercera, Este recorrido se iniciara al silbato o señal del profesor.

Organización y Formación:

Se forman varios equipos de 10 integrantes.

Aplicación de las reglas.

- Los participantes tienen que tocar con el pie cada una de las bases.
- No se pueden rozar los participantes en el momento de realizar la carrera.
- Gana el equipo que realice primero el recorrido y que cumpla con las reglas.

Variantes: Los atletas saldrán desde el home con una posición inicial de sentados con las piernas extendidas de frente a la base por donde le corresponda salir

Evaluación: El equipo que resulte ganador tendrá el derecho de asignarle una tarea educativa al perdedor.

Actividades Recreativas

Actividad #1

Tema: Festival Deportivo Recreativo.

Objetivo: Motivar al adulto mayor a la práctica de ejercicio físico mediante los juegos pre deportivos y de habilidades.

Actividades:



Área 1: A jugar.

Según las características deportivas de los jóvenes se realizan los juegos siguientes:

- Baile de la escoba.
- Mar y tierra.
- Pase del balón por arriba.
- Conducción del balón con el pie.
- Conducción del balón y tiro a puerta.

Área 2: Demostración de habilidades físicas.

- Competencia de flexión y extensión de brazos y piernas.
- Caminar en menos tiempo.

-El más fuerte.

Área 3: Ludoteca.

Juegos a ofertar

Saltos

Carreras

Juegos tradicionales

Acciones:

Estimular a los jóvenes a que participen en el festival en cualquier área que él decida escoger, respetando así los gustos y preferencias.

Recomendaciones: realizar la actividad en un ambiente sano, para que los jóvenes se sientan cómodos y se motiven a realizar actividad física.

Responsable: Docentes

Participantes: Estudiantes

Actividad # 2

TEMA: Estimulando la participación.

Objetivo: Despertar el interés de los estudiantes por la práctica de ejercicio físico mediante la comunicación.



Actividad: realizar una charla con los estudiantes que precien en los ejercicios físicos.

Acciones: estimular a los estudiantes mediante la charla y el convencimiento para incorporados sobre la importancia de la actividad física.

Recomendaciones: es necesario que la visita se realice con entusiasmo, seriedad y que reine el respeto de ambas partes, para así darle cumplimiento al objetivo trazado.

Participantes: Estudiantes

Responsable: Docentes

Actividad # 3

Tema: Exposición de habilidades manuales.

Objetivo: Lograr el interés por la práctica de actividades físicas de los jóvenes mediante la confección de medios deportivos rústicos.



Foto 1. Recida y juega



Foto 2. Raquetas



Foto 3. Bolos



Foto 4. "Hand-tenis"

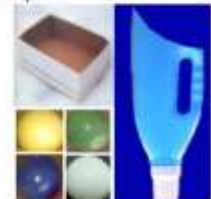


Foto 5. Receptáculo

Actividad: Exposición de implementos deportivos rústicos creados por los estudiantes dentro de la institución con la ayuda del maestro.

Acciones: Motivar a los jóvenes a que construya un implemento rústico de deporte con sus propios medios para que lo exponga y así se sienta útil despertando el interés por la práctica del ejercicio físico.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un ambiente sano donde, se sienta el protagonista principal y reconocer el esfuerzo por su participación.

Participantes: Estudiantes

Responsable: Docentes

Actividad # 4

Tema: Encuentro Deportivo entre estudiantes de varios sectores.

Objetivo: Despertar interés por la actividad física mediante el encuentro deportivo.



Actividad: Encuentro Deportivo de futbol recreativo.

Acciones: Motivar a los estudiantes de los diferentes sectores para que participen de esta actividad y así comprendan la realización de actividades físicas.

Recomendaciones: Realizar la actividad en un ambiente sano, motivando al practicante a que demuestre sus habilidades físicas.

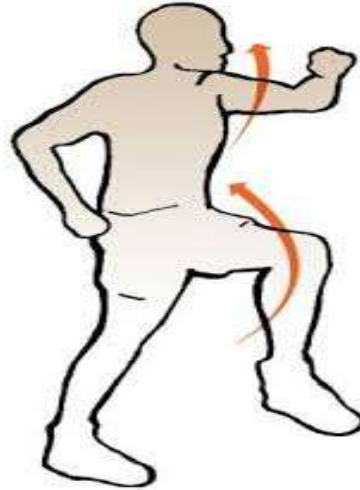
Participante: Estudiantes.

Responsable: Docentes

Actividad # 5

Tema: Caminata.

Objetivo: Despertar el interés por la actividad física mediante la realización de una caminata hasta la diferentes sectores realizando juegos recreativos.



Actividad: Caminata hasta un lugar específico.

Acciones: Motivar a los estudiantes a la realización de esta actividad para que con su participación despierte interés por el ejercicio físico. Según la planificación del programa.

Recomendaciones: Tomar todas las medidas necesarias para contrarrestar el efecto del cansancio físico extremo en los practicantes.

Participantes: Población de estudiantes y autor de la tesis.

Responsable: Docentes

ACTIVIDAD #6

Título: Competencias de corta y larga duración.

Objetivo: Estimular a los estudiantes a la práctica sistemática de actividad física y formar valores a través de las normas y reglas del deporte en cuestión.



Horario: Esta actividad se efectuará luego de concluir el horario docente y los fines de semana.

Desarrollo: Para que esta actividad se realice con éxito hay que cumplir con ciertos requisitos que explicaremos a continuación: primeramente se realiza la inscripción de los equipos y el nombre de cada uno de estos, competencia, después se realiza la inauguración con el desfile de los equipos, lectura del juramento de los atletas y palabras de inauguración que puede ser presididas por el director del centro, director de la escuela comunitaria o algún representante del Consejo Popular de la comunidad. Luego se le va dando cumplimiento al cronograma de competencia y al final se realiza el acto de clausura y se estimula moralmente a los ganadores. Finalmente se selecciona el equipo de la escuela en cada deporte.

Actividad #7

Título: El congelado

Objetivo: Estimular la cooperación y la destreza física.

Materiales: silbato



Participantes: los adolescentes y el promotor recreativo.

Organización: Se indica a los adolescentes formar 4 equipos mixtos de 10 miembros cada uno de ambos sexos, dos equipos son perseguidos y dos perseguidores, que a la orden del promotor recreativo deben salir corriendo y evitar que los perseguidores toquen a los perseguidos y los conviertan en estatuas congeladas.

Desarrollo: Todos empiezan a correr a partir del sonido del silbato, cada equipo sale corriendo, los perseguidos se cuidan de no ser tocados, los que persiguen toman decisiones estratégicas para acorralar a los otros y tocarlos para dejarlos congelados, así sucesivamente hasta lograr un número mayor de congelados y finaliza cuando más de la mitad de los o del equipo se paralice por estar congelado

Reglas: No se vale empujar, el que lo haga sale del juego, solo se puede tocar ligeramente a su compañero.

Variantes: pueden utilizarse dos equipos o de manera individual todos contra todos.

Actividad# 8

Título: Jalar la cuerda"

Objetivo: compañerismo,
cooperación y responsabilidad

Materiales: la cuerda

Organización: se juega por equipos de 5 adolescentes, dos sujetan la cuerda, la mueven constantemente y tres jalar la misma a la orden del promotor que da la salida a viva voz.



Desarrollo: se juega con una cuerda que está sujeta por dos adolescentes de ambos sexos por cada equipo, los demás jugadores saltan de manera conjunta y a la vez a la orden de promotor, de no equivocarse y poder lograrlo se intercambian los que sujetan por saltadores. Los equipos que no logren jalar a todos sus miembros pierden y salen del juego.

Reglas: Mantener la soga en movimiento y nunca llegue a la altura de la rodilla.

Variantes: Se lo juega con diversas variantes y puede ser individual (tomando los extremos de la soga, uno con cada mano, e ir así girando y saltando en forma simple o cruzada, hacia adelante o hacia atrás) o colectivamente.

Actividad #9

Kikimbol



Objetivo: Fomentar en los adolescentes el espíritu competitivo, el trabajo en equipo, la camaradería, la voluntad, la responsabilidad, el interés, la decisión, entre otros valores que contribuyen a la orientación rector del colegio con los problemas sociales de la comunidad.

Materiales: Balones (Baloncesto, fútbol silbato, cronómetro.

Participan: Adolescentes

Reglas: Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

No se permiten discusiones entre jugadores contrarios.

El bateador al golpear el balón con el pie por los laterales externos de primera y tercera base, se decreta no válido.

Desarrollo: Se efectúa con rondas eliminatorias, se seleccionan dos equipos integrados por ambos sexo, para escoger los jugadores más destacados en el tiempo de duración de los torneos eliminatorios, para integrar un equipo compuesto por los practicantes más destacados, que posteriormente efectuarán encuentros competitivos con equipos de la comunidad que no pertenecen a la muestra y con los de otras comunidades, bajo la dirección de los profesores de recreación física.

6.7 IMPACTOS

6.7.1 IMPACTO EDUCATIVO

La Educación Física, en toda su amplitud, es fundamental en la educación de nuestro estudiantado. No sólo es un tema en sí, sino que también es el vehículo para las otras materias y la base de gran parte de la estructuración de su estado de vida.

Cuando se imparte las clases de Educación Física en forma creativa, se orienta algo más que una serie de contenidos, por lo tanto la presente propuesta; dota a los docentes de las herramientas necesarias para estructurar técnicas innovadoras, creatividad con éxito al conocimiento, en forma significativa y duradera aprovechando el gusto por aprender del estudiante.

La propuesta tiene un impacto educativo ya que permite a los docentes a mejorar sus clases por técnicas innovadoras que fortalezcan el aprendizaje, creativa dinamizando el trabajo fuera del aula.

Permite conocer las dificultades y los logros en el área de Cultura Física los estudiantes con respecto para lo cual se utilizará recursos para potenciar el aprendizaje y la capacidad de aprender más rápido lo planteado en cada clase.

6.7.2 IMPACTOS SOCIAL

Al no realizar actividad física, la creatividad que tiene cada uno de los estudiantes no ocupa ese espacio que es necesario no solo para mejorar su salud y calidad de vida. Sin embargo, no dominarla implica impactos sociales y escolares muy elevados, como por ejemplo la no introducirse a un grupo social en donde si realicen actividad física. De ahí se deriva su inmensa importancia.

La gran mayoría de los estudios actuales coinciden en situar el trabajo comunicativo en las clases de Educación Física. Ello quiere decir que se debe crear situaciones en las cuales la comunicación con su maestro sea imprescindible y se convierta en el eje de todas las actividades.

En consecuencia, la propuesta es considerada como un hilo conductor para el mejor aprendizaje de las áreas básicas y complementarias con la finalidad de que los alumnos y alumnas adquieran las destrezas necesarias para conseguir un interés por la actividad física sabiendo los beneficios que tendrán al practicarla.

6.7.3 IMPACTO PEDAGÓGICO

La convicción de algunas teorías ha permitido viabilizar la ejecución de la propuesta la misma que ha sido aceptada favorablemente por el cuerpo docente de la institución investigada.

6.8 DIFUSIÓN

La expectativa de la presente propuesta es ser socializada y acoplada de acuerdo a las necesidades e interés de los estudiantes de los novenos años de Educación General Básica y a todos aquellos que comparten la premura de tener un mayor interés por la actividad física.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso Jiménez Gutiérrez– 2013 Actividad Física Y Enfermedades Cardio Vasculares
2. Actividad física y salud, Sara Márquez Rosa –2013(p26-35)
3. EmF, Revista Digital de Educación Física. Año 1, Núm. 4 (mayo-junio de 2010)
4. Educación Física Para Niños Con Necesidades Educativas Especiales (p131)
5. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, Septiembre de 2011
6. EDUARDO MEDINA JIMÉNEZ – 2002(P220)
7. Efdeportes/revista digital (chile) 2010
8. El Fútbol Actividad Recreativa Ocupacional) Martínez González (2008)
9. Guillermo Meléndez (2008) Factores Asociados Con El Sobre Peso Y Obesidad
10. Jeffrey S. Nevid – 2010 Psicología. Conceptos Y Aplicaciones
- 11..Josep Invernó Curos -2008)
12. Jesús Vicente Ruiz Omeñaca- Juegos Cooperativos y Educación Física-2008
13. José Enrique Gallach Lazcorreta – 2010
14. -JOSÉ BELLO GUTIÉRREZ – 2012(P2)
- 15.- Juegos Obtenidos De La Página De La Web Oficial De Educación Física Deportes Y Recreación
16. Juan luís Hernández Alvares- La Evolución De La Educación Física- 2004
- 17.-La investigación de Luke (2011)
18. LIBRO BLANCO Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la o obesidad
- 19.-Medicinas Alternativas- 2014

- 20.-Motivación Según Piaget
- 21.-MOTIVACIÓN SEGÚN Chiavenato
- 22.Pedro Luis García-Ejercicio Físico En Salas De Acondicionamiento Muscular-2008
- 23.-Revista euro residente motivación según varios autores jueves 12 de diciembre del 2013
- 24.-Tesis Sobre La Actividad Física, Efectos Positivos Y Contraindicaciones De La Actividad Física En La Salud Y Calidad De Vida Elaborada Por Pedro Ángel López Miñarro. Facultad De Educación. Murcia España
- 25.-Tesis Sobre El Interés Y Desinterés De Las Alumnas De La Escuela Municipal Francia De Valdivia Por La Clases De Educación Física Elaborada Por Daniel Alejandro Boques Anganuzzi
- 26.-Tesis de Doctorado Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva Aranzazu Ángeles Gálvez Casas
- 27.Tesis sobre salud ya actividad física efectos negativos y positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y el la calidad de vida elaborada por Pedro Ángel López, Facultad de Educación Universidad de Murcia.
- 28.Santos Muñoz, S. (2008). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.179-199.
- 29.Sara Márquez Rosa- Actividad Física Y Salud-2013
- 30.Richard H. Cox –psicología del deporte-2008

LINOGRAFÍA

- 1.-[Http://Efdr.Jimdo.Com/Juegos-Recreativos/](http://Efdr.Jimdo.Com/Juegos-Recreativos/)
 - 2.[Https://Www.Google.Com/Search?HI=Es&Q=El+Desinteres+Por+La+Actividad+Fisica](https://Www.Google.Com/Search?HI=Es&Q=El+Desinteres+Por+La+Actividad+Fisica)
 - 3.-[tipos De Juegos Http://Www.Tiposde.Org/Cotidianos/85-Tipos-De-Juegos/#lxzz3wu4ebs5f](http://Www.Tiposde.Org/Cotidianos/85-Tipos-De-Juegos/#lxzz3wu4ebs5f)
 - 4.-[concepto De Recreación - Definición, Significado Y Qué Es](#)
 - 5.-<http://Definicion.De/Recreacion/#lxzz3wubo4pua>
 - 6.-<http://Www.Efdeportes.Com/Efd196/Las-Actividades-Recreativas-Clasificacion.Htm>
 - 7.-<http://www.aptavs.com/articulos/deporte-como-medio-de-integracion-social>
-
- 8.<http://www.monografias.com/trabajos101/la-actividad-fisica/la-actividad-fisica.shtml>

MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Qué factores que causan el desinterés por la práctica de actividad física en los jóvenes estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario UTN?</p>	<p>Analizar los factores que causan el desinterés para la práctica de actividad física por parte de los jóvenes estudiantes de los novenos años del Colegio Universitario UTN</p>
SUB PROBLEMAS O PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1.- ¿CUÁL ES EL PROCESO EMPLEADO PARA DESARROLLAR Y MEJORAR EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA?</p> <p>2.- QUE TÉCNICAS O ESTRATEGIAS SE UTILIZARÍAN POR PARTE DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>3.-ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS Y TALLERES PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Determinar los principales factores del desinterés por la práctica de actividad física ➤ Determinar los factores externos e internos que provocan la falta de interés por la práctica de actividad física ➤ Proponer soluciones que puedan favorecer el interés por la práctica de actividad física

Nexos

1.- ÁRBOL DE PROBLEMAS



1.2 ENCUESTA

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA

ESTIMANDOS ESTUDIANTES

La presente encuesta tiene como finalidad recobrar información que será realizada para realizar propuestas posteriores q ayuden a despertar el interés por la actividad física en los estudiantes de los novenos años del colegio universitario UTN.

Lea cuidadosamente las preguntas y marque con una x

1 SEXO	Masculino ()	Femenino ()
2	Edad ()	
3	Peso ()	
4	Talla ()	
5	Área de residencia	

1.-CUANTAS HORAS DIARIAS DEDICA A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS?

Variable	Frecuencia
Deporte	
Video juegos	
Descanso	
Trabajo	

2.- DURANTE LA SEMANA EN SU TIEMPO LIBRE CUANTAS HORAS TOTALES HACE ACTIVIDAD DEPORTIVA RECREATIVA.

Variable	Frecuencia
2 a 3 horas	
3 a 5 horas	
No practica	
No tiene Tiempo	

.3.- CREE QUE DENTRO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SE DESPIERTA EL INTERES HACIA LA ACTIVIDAD FISICA?

Variable	Frecuencia
Totalmente	
En gran medida	
Poco	
Nada	

4.-EN SU INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTÁ DOTADA DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS NECESARIOS?

Variable	Frecuencia
SI	
NO	
No sabe	
No se les utiliza	

5.-LE GUSTA LAS CLASES DE EDUCACION FISICA?

Variable	Frecuencia
SI	
NO	
Dependiendo del tema de clase	

6.-ESTA DE ACUERDO CON LOS EVENTOS DEPORTIVOS QUE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SE REALIZAN?

Variable	Frecuencia
SI	
NO	
NO conoce	

7.-DETALLE EN QUÉ CONDICIONES SE ENCUENTRA LA INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA DE SU BARRIO?

Variable	Frecuencia
Muy buena	
Buena	
Mala	
No tiene	

8.- USTED QUE PODÍA HACER PARA MEJORAR SU RENDIMIENTO FÍSICO?

Variable	Frecuencia
Hacer más Ejercicio	
Tener una buena alimentación	
Distribuir el tiempo de las actividades	

9.-EN SU RECESO SU ALIMENTACIÓN SE BASA EN?

Variable	Frecuencia
Grasas (Fritos, salchipapas	
Almidón (Arroz, papas, pan	
Verduras (Ensaladas	
Nada (no se alimenta	

.

10.-SEGÚN SUS MEDIDAS LLENE LA SIGUIENTE TABLA?

Estudiantes	Talla	Peso en kg	Peso Libras

.

1.3 fotografía







UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

1 IDENTIFICACION DE LA OBRA

La UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE dentro del proyecto repositorio digital institucional determinada la necesidad de disponer los textos completos de forma digital con la finalidad de aportar a 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			
CEDULA DE IDENTIDAD	100306174-2		
APELLIDOS Y NOMBRES	Gavilima Vilatuña Álvaro Arcenio		
DIRECCIÓN	Yahuarcocha calle la portada 1-64		
EMAIL:	arc.gavilima@gmail.com		
TELÉFONO FIJO	2577-228	celular	0969640028
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO.	Factores que causan el desinterés por la práctica de actividad física de los estudiantes de los novenos años del colegio universitario utn en el año lectivo 2013-2014		
AUTOR:	Gavilima Vilatuña Álvaro Arcenio		
TITULO POR EL QUE OPTA	Licenciado en ciencia de la educación especialización educación física		
DIRECTOR:	Dr. Ramiro Terán		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña, con cedula de identidad Nro. 100306174-2 , en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en forma digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y el 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.



Firma

Nombre: Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

Cédula: 100306174-2

Ibarra, Abril del 2015



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CONSTANCIA

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

Firma

Nombre: Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

Cédula: 100306174-2

Ibarra, Abril del 2015



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

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

Yo, Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña, con cédula de identidad Nro. 100306174-2, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la ley de propiedad intelectual del Ecuador, artículo 4, 5 y 6, en calidad de autor del trabajo de grado denominado: "Desarrollo De Aplicaciones Metro Sobre Plataforma Windows 8 Utilizando Ide Visual Studio 2012" que ha sido desarrollada para optar por el título de Ingeniería en Sistemas Computacionales, 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 mencionada, aclarando que el trabajo aquí descrito es de mi autoría y que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional.

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

Firma

Nombre: Álvaro Arcenio Gavilima Vilatuña

Cédula: 100306174-2

Ibarra, Abril del 2015



COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"
Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
de la Universidad Técnica del Norte
Ibarra - Ecuador

Teléfono: 2 546 - 004

Lic. Pablo Ayala A.
RECTOR COLEGIO UNIVERSITARIO UTN

CERTIFICO:

Que, el señor GAVILIMA VILATUÑA ALVARO ARCENIO, con C.C. 1003061742, realizó la socialización de la **GUÍA PEDAGÓGICA PARA DESPERTAR EL INTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS MEDIANTE JUEGOS Y ACTIVIDADES REACRATIVAS**, a los señores Estudiantes de Noveno Año EGB del Colegio, como parte del desarrollo de su trabajo de grado titulado: **FACTORES QUE CAUSAN EL DESINTERÉS POR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS NOVENOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014**, acción que se llevó a efecto el 19 de enero de 2015.

El interesado puede hacer uso del presente para los fines que estime necesarios.

Ibarra, 19 de enero de 2015

POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA
AL SERVICIO DEL PUEBLO

Lic. Pablo Ayala

RECTOR ENCARGADO



PA./vam.

colegio_utn@utnmail.com

Ulupiano de la Torre s/n y Arsenio Torres

