



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA GESTIÓN EN CALIDAD DE LA EDUCACIÓN

**“DISEÑO INSTRUCCIONAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS
COMPLEMENTARIAS EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE.”**

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster
en Gestión en Calidad de la Educación

DIRECTOR: Dr. Kennedy Rolando Lomas Tapia PhD.

AUTOR: Galeano Terán Alex Santiago

IBARRA - ECUADOR

2017



CERTIFICADO.
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS



Yo, Kennedy Rolando Lomas Tapia certifico que el estudiante Galeano Terán Alex Santiago con el número de cédula 1002195970 ha elaborado bajo mi dirección la sustentación de grado titulada: “DISEÑO INSTRUCCIONAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE.”

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el reglamento de Grado del Título a Obtener, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 20 de noviembre de 2017

Dr. Rolando Lomas Phd.

TUTOR



APROBACION DEL JURADO CALIFICADOR



La presente tesis "DISEÑO INSTRUCCIONAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE" constituye requisito previo para la obtención del título de Magister en el Instituto de Postgrado de la Universidad Técnica del Norte.

Autor: Alex Santiago Galeano Terán

Trabajo de grado de Magister. Aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente jurado, a los 21 días del mes noviembre de 2017.



Dra. Carmen Trujillo



Dr. José Moncada



Dra. Itala Paredes



ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO.

Yo Alex Santiago Galeano Terán, declaro ser autor del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Técnica del Norte y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la resolución del Consejo de Investigación de la Universidad Técnica del Norte, Instituto de Postgrado Ibarra, 14 de noviembre de 2017 que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad Técnica del Norte, la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través o con el apoyo financiero, académico o institucional de la Universidad”.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Alex Santiago Galeano Terán", written over a horizontal line.

Ibarra, 20 de diciembre de 2017

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a todas las personas que apoyaron y han estado junto a mí en todo momento durante este proceso de formación, el cual se inició como una ilusión de mejorar mi formación profesional; posteriormente haciéndose realidad. Muchas horas de dedicación, esfuerzo y sacrificio permitieron cumplir este reto. Como no agradecer a los docentes que impartieron los módulos, al Instituto de Posgrado de la Universidad Técnica del Norte por haberme brindado la oportunidad de cursar la maestría, a mis compañeros de aula, con quienes compartí grandes momentos de satisfacción y ocurrencias, demostrando fraternidad y amistad sincera. Finalmente al Dr. PhD. Rolando Lomas entrañable amigo, docente tutor e investigador, agradecerle por su amistad sincera, consejos y motivaciones para ser cada día mejor profesional.

De igual manera a la Dra. Carmen Trujillo por las aportaciones valiosas a este proyecto de investigación que hoy constituye un documento de utilidad profesional, técnica y científica.

DEDICATORIA.

Concluir esta etapa se convierte en una victoria personal y profesional, dedico este triunfo a mi familia Milton, Susana, Israel y Andreita soporte fundamental en este importante proceso.

Alex Santiago Galeano Terán



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro de proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en forma digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad. Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD	1002195970
NOMBRES Y APELLIDOS	Alex Santiago Galeano Terán
DIRECCIÓN	San Antonio de Ibarra
E-MAIL	astewran@gmail.com
TELÉFONO	0980489418

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO	Diseño instruccional de actividades deportivas complementarias en el currículo de Educación Física para la formación integral del estudiante
AUTOR	Galeano Terán Alex Santiago
FECHA	2017/12/20
E-MAIL	astewran@gmail.com
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	

PROGRAMA	PREGADO		POSTGRADO	X	
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Magíster en Gestión de la Calidad en Educación				
ASESOR DIRECTO	Dr. Rolando Lomas Tapia PhD.				

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Galeano Terán Alex Santiago, con cédula de ciudadanía N° 1002195970, en calidad de autor de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión, en concordancia con la Ley Superior Artículos 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos del 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.

Ibarra, a los 20 días del mes de diciembre del 2017.

EL AUTOR:



Galeano Terán Alex Santiago

C.I. 1002195970



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



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

Yo, Galeano Terán Alex Santiago, con cédula de identidad 1002195970, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6 en calidad de autor del trabajo de grado denominado “Diseño instruccional de actividades deportivas complementarias en el currículo de Educación Física para la formación integral del estudiante” .que ha sido desarrollado para optar por el título de Magíster en Gestión de la calidad en Educación, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alex Santiago', is written over a horizontal line.

Galeano Terán Alex Santiago.

C.I. 1002195970

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.	i
APROBACION DEL JURADO CALIFICADOR	ii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO.	iii
AGRADECIMIENTO.	iv
DEDICATORIA.	v
RESUMEN EJECUTIVO.	1
ABSTRACT.	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA	4
1.1. Antecedentes	4
1.2. Planteamiento del problema	9
1.3. Formulación del problema.....	12
1.4. Delimitación	12
1.4.1. Unidades de observación	13
1.4.2. Delimitación Espacial	13
1.4.3. Delimitación Temporal	13
1.5. Objetivos de la investigación	13
1.5.1. Objetivo general	13
1.5.2. Objetivos específicos	13
1.5.3. Preguntas directrices	14
1.7. Factibilidad.....	17
CAPÍTULO II	18

MARCO REFERENCIAL	18
2.1. El Aprendizaje.....	18
2.1.2. Diseño Instruccional.....	30
2.1.3. Actividades Físicas	35
2.1.4. Actividades Complementarias	38
2.1.5. Canotaje.....	48
2.1.6. Senderismo.....	48
2.1.7. Ciclismo de Montaña (MTB).....	50
2.1.8. Currículo Educación Física.....	52
2.2 Marco Legal	53
2.3. Fundamentación Filosófica.....	56
2.3.1. Teoría Humanista.....	56
2.4. Fundamentación Psicológica.....	57
2.4.1. Teoría cognitiva.....	57
2.5. Fundamentación Psicológica.....	57
2.6. Fundamentación Sociológica.....	58
2.7. Vocabulario Técnico.....	58
CAPÍTULO III	60
MARCO METODOLÓGICO	60
3.1. Descripción del área de estudio.....	60
3.2. Tipos de investigación.....	62
3.3. Población.....	63
3.4. Técnica de la investigación	64

3.5. Procedimiento	65
3.5.1. Análisis del currículo de Educación Física	65
3.5.2. Diagnóstico afinidad por actividades físicas complementarias	66
3.5.3. Diseño de la guía instruccional de actividades físicas complementarias..	67
CAPÍTULO IV	68
ANÁLISIS DE RESULTADOS	68
CAPITULO V	1
PROPUESTA	1
Índice.....	3
Presentación	5
Guía De Actividades Físicas Complementarias	7
Justificación.....	9
Destinatarios.....	11
Objetivo de la guía	13
Objetivos Específicos de la guía	14
Modelo operativo de la guía.....	15
Autorización para salida del plantel.....	16
Descripción de las actividades físicas	17
Características senderismo	17
Objetivos Senderismo	18
Características canotaje.....	20
Objetivos Canotaje	21
Características Ciclismo De Montaña.....	23

Vocabulario Técnico	26
Ficha De Actividades	27
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	33
BIBLIOGRAFÍA.	- 1 -
ANEXOS.	- 1 -

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.Ubicación geográfica del cantón Otavalo.....	61
Figura 2. Ubicación geográfica Cotama.....	61
Figura 3. Ubicación geográfica institución educativa.....	62
Figura 4. Cumplimiento a nivel meso curricular en cuanto a salud.....	73
Figura 5. Cumplimiento a nivel meso curricular en cuanto a cultura	74
Figura 6. Cumplimiento a nivel meso curricular en cuanto a contacto con la naturaleza	75
Figura 7. Porcentaje según género de los estudiantes encuestados.....	76
Figura 8. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por los deportes alternativos o extremos según el género	77
Figura 9. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de senderismo según el género	78
Figura 10. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de ciclismo de montaña según el género	79
Figura 11. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de canotaje según el género	80

Figura 12. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por salir de la institución durante las clases de educación física según el género	81
Figura 13. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por realizar actividades físicas en la naturaleza según el género	82
Figura 14. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de ciclismo de montaña, senderismo y canotaje según el género	83
Figura 15. Actividades Físicas	- 5 -
Figura 16. Actividades Físicas	- 5 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de los desplazamientos por el medio natural de forma dinámica según distintos criterios.....	43
Tabla 2. Lugares por los que se puede caminar	49
Tabla 3. Tipos de actividades que se pueden realizar con bicicleta.....	51
Tabla 4. Población Luis Ulpiano de la Torre encuestada.....	63
Tabla 5. Matriz comparativa currículo vigente en cuanto a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza.	70
Tabla 6 Matriz Categorical	- 4 -

RESUMEN EJECUTIVO.

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un diseño instruccional para actividades físicas complementarias en el medio natural de acuerdo a la afinidad deportiva de los estudiantes de los décimos años de educación general básica, incorporando estrategias lúdicas-educativas en el ámbito deportivo, recreativo y cultura. La técnica utilizada fue una encuesta estructurada como parte de la metodología cuantitativa y el trabajo de campo de carácter descriptivo. La encuesta se aplicó a 53 estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre-cantón Otavalo. Los resultados fueron: afinidad de los estudiantes para actividades complementarias como senderismo, ciclismo de montaña y canotaje, puesto que éstas, no se encuentran en el currículo vigente de Educación Física; el diseño instruccional contiene una serie de contenidos lógicos dentro de la didáctica y recreación de acuerdo a los intereses de las y los estudiantes. Al no encontrarse actividades complementarias en el currículo de Educación física, es un limitante para la construcción del conocimiento y el aprendizaje significativo.

Palabras claves: diseño instruccional, actividades deportivas, currículo, formación integral

ABSTRACT.

The objective of this work is to propose an instructional design for complementary physical activities in the environment, according to the sports that the students prefer in the basic general education, incorporating recreational-educational strategies in the sports, recreational and cultural. The technique used was a structured survey as part of the quantitative methodology and descriptive work. The survey was applied to 53 students of Luis Ulpiano de la Torre high school located in Otavalo's town. The results were: affinity in the students for different activities such as hiking, mountain biking and canoeing, since these are not in the current physical education curriculum; The instructional design has a series of logical contents within the didactic and recreation according to the interests of the students. When complementary activities are not found in the physical education curriculum, it is a limitation for their knowledge and learning skills.

Key words: instructional design, sports activities, curriculum, integral training

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó analizando la necesidad que tiene la educación ecuatoriana de orientar a los estudiantes hacia la práctica de actividades físicas complementarias en ambiente natural, permitiendo construir conocimientos significativos acordes a la realidad institucional, al sistema educativo y las demandas del currículo de educación física vigente. La recreación al realizar deportes alternativos permite la diversión a los educandos durante las clases.

En este sentido, existe la necesidad de implementar en el currículo institucional de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, la práctica de canotaje, senderismo y ciclismo de montaña, tomando en cuenta la ubicación de la institución que se encuentra en la comunidad Cotama del cantón Otavalo.

Por tanto, la presente investigación procura incluir actividades físicas complementarias en el ambiente natural, con la finalidad de mejorar el proceso enseñanza aprendizaje de una manera constructivista de acuerdo con los criterios del paradigma actual, en donde las inteligencias múltiples son el fundamento en la realización de aprendizajes que conllevan el compromiso de educar, comprendiendo la realidad del contexto.

En consecuencia el presente trabajo de investigación se estructura de los siguientes capítulos:

Capítulo I contiene el problema, los antecedentes, formulación del problema y la delimitación de la investigación, justificación y objetivos.

El Capítulo II describe el marco teórico, concerniente al aprendizaje, diseño instruccional en las diferentes fases y generaciones, actividades físicas complementarias y curriculares.

Capítulo III menciona el marco metodológico, el tipo de investigación, métodos de investigación, técnica e instrumentos de utilizados, la población encuestada y el procedimiento.

Capítulo IV conlleva el análisis e interpretación de resultados de acuerdo con los objetivos planteados.

Capítulo V incluye la propuesta.

Finalmente, se incluyen las conclusiones recomendaciones y referencias de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Antecedentes

Desde el inicio de la existencia del ser humano, se realizaban actividades en el medio natural por necesidad, cruzando riachuelos y buscando la forma de superar lagos para posteriormente caminar largas horas atravesando montañas y senderos con la finalidad de supervivencia, tratando de conseguir alimentos y vestimenta. Estos elementos que les serviría para soportar las inclemencias de cada estación climática, siendo su única opción la caza; marcando de esta manera el comienzo de las actividades físicas en la naturaleza, y a su vez dando paso en la obtención de aprendizajes significativos. Al respecto mencionan Timón & Hormigo (2010):

En cada momento histórico los seres humanos han dotado de diferente valor a las actividades físicas evolucionando desde la necesidad de supervivencia y aprendizaje en el medio natural hasta la inclusión como referente educativo-formativo dentro de las estructuras educativas pasando ineludiblemente por su uso recreativo hacia el placer y la diversión.(p.4)

De esta manera, se daría inicio a procesos cognitivos a partir de conocimientos adquiridos previamente en la naturaleza. En este caso, debido a la necesidad de supervivencia en ambientes hostiles llenos de grandes peligros dando como resultado aprendizajes significativos que permitieron a la raza humana sobrevivir. La evolución del ser humano fue la mejor evaluación del proceso cognitivo de aprendizaje en el medio natural a través de actividades físicas.

Al respecto, Baena & Baena (2003), señala que:

Es en la era primitiva, donde fruto de la íntima relación hombre-naturaleza, se da el origen de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) entendidas de diferente manera con el paso del tiempo. En ese momento, comienza a surgir una variedad de práctica físico-deportiva que nos llegaría hasta nuestros días, constituyéndose como un contenido determinante en la maduración correcta del hombre. (p.3).

Según la cita anterior, los deportes surgen conjuntamente con la historia de los seres humanos, para ser la fuente primordial en el contexto de los pueblos y sus culturas que configuran actividades locales que pueden ser consideradas como eje

de aprendizajes grupales. Donde la naturaleza es parte preponderante en la dinámica recreativa-deportiva con sentido didáctico-de aprendizaje en las diversas áreas del conocimiento.

Posteriormente, la industrialización disminuyó los senderos naturales en los cuales se realizan prácticas físicas, a la vez que limitó el espacio deportivo, fundamental para el desarrollo integral de las personas. Considerando que el aprendizaje en la naturaleza tiene beneficios, en cuanto a instruirse conociendo y recreándose con la diversidad de recursos existentes en el ecosistema, que se encuentran disposición consciente y responsable de quienes aprenden.

Según lo mencionado anteriormente Gallegos & Extremera (2014) hace notar que “Durante las tres últimas décadas, la naturaleza ha comenzado a ser parte del descubrimiento de un espacio deportivo”. (p.11), permitiendo nuevamente realizar actividades deportivas en el medio natural, como escape a sus ocupaciones, eliminando el estrés acumulado por las horas de trabajo, llamando la atención los deportes complementarios.

Así, hace referencia el autor antes mencionado que los “Deportes como... montañismo, ciclismo, esquí o deportes náuticos se han popularizado llegando a distintos sectores de la población”. (p.11).

En este mismo sentido. La opción de incluir nuevos deportes en los centro educativos es una premisa que debe articular un compendio de actividades lúdica, en la medida que los deporten no tenga la connotación de competitivos, sino que sus objetivos lúdicos sean de interacción social con la naturaleza.

El actual avance de la ciencia y tecnología viene a la par con la evolución de los deportes y la actividad física, ampliando las posibilidades de prácticas deportivas de acuerdo con las individualidades de los sujetos, dando lugar a las actividades complementarias tomando en cuenta la estrecha relación entre ellas y el medio natural.

Las actividades físicas en un ambiente natural, son parte sustantiva del ser humano desde sus inicios comenzando la construcción de conocimientos a través de la caza o recolección de alimentos de acuerdo con la estación climática, al transportarse con sus familias; de esta manera interactuando en diferentes hábitats

naturales, usando los aprendizajes adquiridos a lo largo de su vida con fines de sobre vivencia, que posteriormente se transforman en cultura.

Baena & Baena (2003) considera que las prácticas deportivas actuales son un símbolo cultural que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales. De forma que, muchos de los orígenes de los deportes o actividades en la naturaleza de hoy en día, están íntimamente relacionados con la trayectoria histórico/cultural del hombre a lo largo de su historia. (p.1).

Así menciona anteriormente el autor. Las actividades físicas son parte del ser humano desde el principio de esta era, dando alternativas importantes, dejando la ideología que constituyen únicamente espacios de caminata en busca de alimento, o simplemente de distracción, desconociendo su importancia como un excelente medio para el aprendizaje y la recreación.

Alcaraz (2016) afirma que “La naturaleza esconde una inmensidad de formas de trabajo, para la utilización de espacios, el disfrute personal y colectivo”. (p.9). Pues en el entorno natural se puede adquirir un sinnúmero de conocimientos cognitivos diferentes a los que ofrece la institución educativa teniendo como referencia Rousseau del siglo XVIII, quien mencionaba:

La naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación sea aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza. Pestalozzi, influido por las ideas de Rousseau, divulgó y modificó las ideas sobre su educación haciendo principal hincapié en la acción educativa de manera simple y natural. Baena & Baena (2003, p.1).

En base de estas afirmaciones, pasa de ser simplemente una actividad de supervivencia o rutinaria, a dar facilidad para conseguir nuevos aprendizajes, según experiencias personales adquiridas previamente, teniendo fines pedagógicos, que facilitan la obtención de saberes significativos. Siendo estos realizados de una forma transversal aplicando la Educación Física como materia que tiene utilidad para la vida a partir de movimientos y ejercicios en el medio natural los mismos que permiten disfrutar mientras se adquiere conocimientos, dando inicio a distintos tipos de actividades complementarias, así argumenta Amorós, discípulo de Pestalozzi.

La gimnasia altruista dando importancia a la utilización de todos los sentidos en el movimiento, sobre todo sí se hacía en el medio natural. Guts-Muths, padre de la Gimnasia Pedagógica, se basa en los ejercicios naturales y en el placer y disfrute del medio natural. Hasta llegar a Hebert, el cual se basó en Demey para crear su método Natural, basado fundamentalmente, en el ejercicio en el medio natural. Baena & Baena (2003, p.1).

Después de la consideración anterior se da inicio a los deportes complementarios, teniendo como finalidad disfrutar de la naturaleza, al mismo tiempo que se alcanza aprendizajes en contacto con el hábitat, permitiendo conocer la cultura y tradiciones propias de la comunidad. Prestando facilidad de conocimientos ancestrales a partir de actividades físicas.

Por su parte, Timón & Hormigo (2010) señalan que “La evolución general de las actividades físicas y deportivas hay que comprenderlo bajo la óptica de las evoluciones sociales y culturales de la propia humanidad, dado que se trata de conceptos arraigados al propio ser humano.” (p.4).

Dicha evolución involucró a las instituciones educativas. Permitiendo un desarrollo integral, en aspectos académicos cognitivos así como también progreso emocional, pedagógico, cultural y recreativo fomentando y formando la personalidad del ser humano en todas sus dimensiones, dando paso a un avance psicosocial y cognitivo.

Lo anterior corrobora Alcaraz (2016) al mencionar que “desde mediados de los 90 hasta la actualidad, actividades deportivas en el medio escolar es el medio más adecuado para combinar actividades físicas con la búsqueda de emociones”. (p.11). Es imprescindible desarrollar aspectos emocionales y afectivos en los estudiantes, los mismos que permiten mejorar la predisposición en las clases de Educación Física, tomando en cuenta que estos beneficios en la educación contribuyen en la construcción de aprendizajes significativos.

Al respecto, Aguado (2015) menciona la importancia de este tema en el ámbito educativo-recreativo y deportivo, por cuanto sostiene que “Hace ya más de dos décadas que estamos inmersos en un planteamiento didáctico sobre el modo de tratar las actividades físicas en el medio natural en la educación”. (p.3).

Por lo citado anteriormente se debe potenciar los beneficios didácticos y recreativos que presta el desarrollar clases en el ecosistema natural, tomando en cuenta la cercanía de bosques y senderos que tiene Imbabura.

De esta forma, sería conveniente dar inicio a la ejecución de actividades deportivas complementarias tomándolas en cuenta para desarrollarlas en las instituciones educativas, teniendo como referencia iniciativas de los países europeos.

Uno de estos países España. Desarrolló todo lo relacionado con turismo y deporte de aventura mediante la práctica de actividades turísticas y deportivas, cómo barranquismo, senderismo, parapente, ciclismo de montaña, entre otros, en donde el espacio natural, es un escenario de aprendizajes en su gran diversidad.

En este contexto, analizaron los beneficios de la actividad física al poder realizar clases más activas y dinámicas en las que los estudiantes son los protagonistas principales en la construcción de conocimientos a la vez evitando el sedentarismo, obesidad y otro tipo de enfermedades atribuidas a la escasa práctica de ejercicio.

Actualmente el sistema educativo ecuatoriano no cuenta con guías para la ejecución de actividades deportivas complementarias en el currículo de Educación Física, a comparación de otros países que si tienen lineamientos para ejecutar estos deportes como es el caso de España.

Siguiendo el artículo 2 de la orden de 14 de julio de 1998, se consideran actividades complementarias las organizadas durante el horario escolar por los centros educativos, de acuerdo con su Proyecto Curricular y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan. Gallegos & Extremera (2014, p.1).

Las Actividades complementarias deben ser realizadas en el horario académico incluyéndolas en el Plan Curricular Institucional, de cada institución educativa (PCI) llamado en España (PAC), de una forma organizada y planificada incluyendo a docentes, estudiantes y padres de familia en cada clase .

Las actividades extraescolares y complementarias y/o complementarias deben incluirse en el proyecto de centro, en la programación de Aula o Departamento y en el PAC. Para incluirla se deberá convocar al Consejo

Escolar de forma extraordinaria y aprobarla por unanimidad, especificando cada uno de los apartados recogidos en el art. 5 de la Orden de 14 Julio de 1998. Gallegos & Extremera (2014, p.2).

Se deberían incluir después de realizar una planificación adecuada por parte del docente o docentes de área para posteriormente presentar el proyecto para que sea analizado y evaluado por la junta académica de la institución y pueda aprobar la actividad deportiva planteada ya que se planifican de acuerdo a la realidad institucional teniendo como ventaja que pueden ser realizadas por toda la comunidad educativa sin importar edad o género.

Gallegos & Extremera (2014, p.4). Las actividades Complementarias son idóneas para acercar el entorno educativo al alumnado, favoreciendo al desarrollo pleno del mismo, y ayudando a la consecución de los objetivos de etapa. Área y programación, así como las finalidades desde la Ley Orgánica. Así mismo, puede incluirse dentro de la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, tal como hemos visto en la relación llevada a cabo en la fundamentación.

En España a diferencia de Ecuador se encuentra reglamentado la ejecución de actividades físicas complementarias existiendo lineamientos claros para su ejecución, pues cuentan con una ley que facilita la práctica. “Orden de 14 de julio de 1998, por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los Centros docentes públicos no universitarios”. Gallegos & Extremera et al (2014), p.5). Sería muy importante poder contar con lineamientos similares que se adapten a la realidad geográfica y cultural.

1.2. Planteamiento del problema

Los aprendizajes pueden ser adquiridos mediante diferentes estrategias cognitivas. Los docentes son los encargados de encontrar métodos que permitan mejorar el proceso enseñanza aprendizaje, incluyendo en las planificaciones actividades que ayuden a desarrollar no solamente cualidades físicas o deportivas, sino también aspectos cognitivos referentes a cultura, recreación, salud y contacto con la naturaleza.

De esta forma brindar un desarrollo global a través de los espacios que brinda el medio ambiente y la comunidad que rodea a la institución Luis Ulpiano de la Torre para la formación integral de los estudiantes en referencia al enunciado anterior se cita a Molina (2007) :

Se viene afirmando que la colaboración de la comunidad se hace necesaria para apoyar la formación de los escolares; que los recursos existentes “fuera de la escuela” se consideran medios excelentes; que proporcionan excitantes oportunidades de aprender ayudando a estimular la imaginación y la expresión personal; que situando a los alumnos en marcos más amplios de tiempo y espacio aprenden más fácilmente sobre su herencia cultural, técnica, artística. (p.1).

En consecuencia la Educación Física es una materia con amplios contenidos curriculares que da la facilidad para implementar diversos tipos de recursos teóricos y prácticos, a pesar de esto las actividades físicas en medios naturales son escasamente practicadas en las instituciones educativas.

La generalidad de escuelas y colegios centran únicamente sus contenidos en la práctica de deportiva; deportes en su mayoría competitivos o basadas en marcas a cumplir ya sea, porque están establecidas en el currículo educativo, o por inexperiencia de los beneficios que dan las actividades complementarias en la naturaleza, por ello resulta oportuno mencionar al autor Aguado (2015) :

“La naturaleza, debe ser utilizada en la escuela como un aula más; un aula escolar cuyas características propias la hacen diferente y controvertida, sí, pero con un enorme potencial educativo”. (p.3). Referente a los planteamientos de la cita anterior, las instituciones educativas deberían tomar en cuenta el potencial educativo que brinda el ambiente natural, y analizar que la carencia de actividades físicas complementarias puede ser limitante para obtener saberes transversales como la recreación, cultura y contacto con la naturaleza.

Tomando en cuenta lo anterior, la realización de actividades deportivas complementarias en la naturaleza potencia la asimilación de conocimientos específicos de tipo teórico, práctico, inclusión social y comunitaria brindando aprendizajes significativos globales interdisciplinarios a los estudiantes así argumentan referente al contacto con el entorno los autores Gallegos & Extremera (2014, p.12):

“Procura la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural”, por lo tanto según la cita anterior, el currículo actual debería ofrecer los instrumentos y guías necesarias para potenciar la formación integral, mediante prácticas deportivas en la naturaleza, la malla

curricular ecuatoriana en el bloque seis menciona brevemente el contacto con la naturaleza, pero no da los parámetros o lineamientos para la realización de estos deportes.

Como se menciona anteriormente, limitando la obtención de conocimientos a partir de vivencias propias producidos por los y las estudiantes a lo largo de sus vidas. Al explorar y tomar relación con la naturaleza, esta permite desarrollar al máximo las capacidades cognitivas de forma recreativa en un contexto adecuado en contacto con la cultura, comunidad y medio ambiente, así comenta el autor Alcaraz (2016, p.16), en referencia a los estudios sobre los beneficios educativos de las actividades complementarias:

Las actividades en la naturaleza, los deportes de aventura y sus aplicaciones didácticas y educativas, han sido bien estudiadas por diversos autores (Bronson, Gibson, Kashar, y Priest, 1992; entre otros), dando lugar a diversos programas y propuestas a lo largo del mundo así afirma Olivera (2011).

En referencia a lo anterior el currículo ecuatoriano vigente debería contar con una propuesta de un diseño instruccional que permita la práctica adecuada de senderismo, ciclismo de montaña y canotaje brindando los conocimientos básicos a las autoridades y docentes sobre la ejecución y desarrollo permitiendo de esta manera, avance integral del estudiante tomando en cuenta que las actividades físicas y deportes desarrollados en los bloques curriculares han sido diseñadas en su mayoría para realizarlas dentro de la institución educativa.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando, se debería tomar en cuenta la importancia de incluir un diseño instruccional el cual permitiría la realización y ejecución de actividades complementarias en ambientes naturales, permitiendo tener verdaderos laboratorios que permitirán obtener aprendizajes significativos con criterios de desempeño así dispone el actual currículo, de una manera lúdica, dinámica y recreativa como mencionan Granero & Baena (2010):

Se trata de una formación de entender y de practicar actividad física alejada de la preocupación por la puntuación y la clasificación y el record, y se orienta, sobre todo, hacia la recreación, la salud, las relaciones sociales y la diversión. (p.17).

En este mismo sentido la importancia de recibir clases de educación física fuera de la institución, es que permite aprovechar el ambiente natural con el propósito de mejorar el proceso enseñanza aprendizaje, ya que tendríamos la ventaja, de optimizar la clase planificada con los conocimientos adquiridos previamente por los estudiantes al relacionarlos con la comunidad en la que ellos habitan.

Por lo tanto, al existir lineamientos limitados sobre la actividades complementarias en un ambiente natural se restringe el cumplimiento del bloque seis del currículo ecuatoriano, siendo también una limitante que los otros cinco bloques no incluyan senderismo, ciclismo de montaña o canotaje, de esta forma limitando los recursos pedagógicos que ofrece la naturaleza y la comunidad. Analizando las citas anteriores es conveniente realizar las siguientes incógnitas:

¿Cómo perjudica la carencia de actividades deportivas complementarias en el currículo de Educación Física en los décimos años de Educación General Básica en el año lectivo 2016-2017?

Situación que afecta la formación integral del estudiante en cuanto a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza, tomando en cuenta que la mayoría de actividades están diseñadas para desarrollarse dentro de la institución educativa.

1.3. Formulación del problema

El plan curricular institucional de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre carece de actividades complementarias en el medio natural, limitando a los estudiantes la construcción de aprendizajes significativos a partir de vivencias y experiencias propias, en cuanto a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza a través de guías instruccionales deportivas.

1.4. Delimitación

El estudio y análisis se realizó en los estudiantes de Educación General Básica superior, que pertenecen a la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, comunidad Cotama, parroquia San Luis, Cantón Otavalo.

1.4.1. Unidades de observación

Estudiantes de los décimos años de Educación Básica Superior, Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre.

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación se realizó al décimo año de Educación Básica paralelo “A” y “B” de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, cuyas clases las realizan dentro de la institución educativa, ciudad de Otavalo.

1.4.3. Delimitación Temporal

El proceso de investigación se realizó desde el mes de enero de 2017 hasta el mes de julio del 2017.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Proponer una guía de actividades deportivas complementarias en el currículo de Educación Física de los décimos años de Educación General Básica en el año lectivo 2016-2017 que permitan la formación integral del estudiante en recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza.

1.5.2. Objetivos específicos

Determinar las actividades deportivas complementarias existentes en el currículo de Educación Física del 10 ° año de Educación General Básica en el año lectivo 2016-2017 que permitan la recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza.

Diagnosticar la afinidad que tienen los estudiantes del 10 ° año de Educación General Básica en el año lectivo 2016-2017 por las actividades deportivas complementarias.

Diseñar una guía de actividades físicas complementarias que permitan la formación integral de los estudiantes de 10° año de Educación General y sea considerado en el currículo de Educación Física.

1.5.3. Preguntas directrices

¿Qué actividades deportivas complementarias concernientes a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza, existen en el currículo de Educación Física correspondiente al 10° año de Educación General Básica, año lectivo 2016-2017?

¿Qué actividades físicas complementarias son de mayor afinidad para los estudiantes del 10° año de Educación General Básica, que permitan la recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza?

¿Qué elementos, lineamientos y estrategias de aprendizaje significativo debe contemplar el medio instruccional para los estudiantes de 10° año de Educación General Básica considerando a las actividades físicas complementarias en su formación integral?

Justificación

Las actividades físicas complementarias en el hábitat natural, permiten estimular el aprendizaje mediante experiencias propias de los y las estudiantes contribuyendo en su desarrollo y formación integral ya que posibilitan el contacto con la biodiversidad de flora y fauna creando un ambiente didáctico y recreativo, tomando en cuenta que actualmente la mayoría de deportes curriculares se las realiza dentro de la institución educativa siendo reducidas las ocasiones para salir a explorar los diversos ambientes del entorno natural.

En consecuencia, limitando aspectos importantes en la obtención de aprendizajes significativos individuales y colectivos en los educandos, condicionando las actividades que fomentan el trabajo en equipo y contacto con el ecosistema natural, impidiendo procesos cognitivos integrales alejándose de las disposiciones del Ministerio de Educación.

Fomentar la interdisciplinariedad y transversalidad para la consecución de saberes con criterio de desempeño que se podrán conseguir mediante actividades que pueden realizarse en la naturaleza, al superar diferentes obstáculos de acuerdo con la incertidumbre que podrían presentarse en bosques y senderos. Al realizar deportes complementarios se puede incentivar a la adquisición de conocimientos

acordes a las individualidades de los estudiantes al observar elementos animales y vegetales propios del sector de Cotama.

En efecto, de esta manera permite mejorar la interrelación con la comunidad permitiendo conocer la cultura, ayudando a mejorar los conocimientos sobre la tradición autóctona de los Otavalos que actualmente habitan Cotama, así como también sus costumbres.

El entorno natural brinda un conjunto significativo de estímulos para adquirir conocimientos significativos a partir de saberes adquiridos anteriormente durante la vida de los estudiantes mejorándolos a través de la investigación que permite realizar la naturaleza al observar diferentes tipos de árboles y especies de aves presentes en el ecosistema, dando la libertad de moverse y explorar estimulando sus emociones.

Subir y bajar pendientes, cruzar riachuelos provoca otras emociones, a la vez que se ejercitan los músculos corporales realizando actividad física de una manera recreativa, diferenciándose de las clases de educación física realizadas normalmente dentro de la institución educativa, ya que no es lo mismo observar en una imagen o video insectos, plantas, semillas flores o animales a poder observarlos, palparlos utilizar todos los sentidos para analizarlos e investigarlos causando diferentes impresiones que posteriormente permitirá transformarlas construyendo conocimientos y aprendizajes.

Al mismo tiempo que se conoce aspectos de educación ambiental, consideración por los animales, y plantas mediante el contacto realizado en la clase, empatía por la naturaleza y el trabajo en equipo, solidaridad y respeto hacia el medio ambiente y sus semejantes, formando estudiantes más observadores, analíticos, investigadores y sobre todo respetuosos y con valores.

Resulta conveniente mencionar los beneficios que tiene la práctica deportiva, en la salud ya que muchos de los deportes que están presentes en el currículo institucional son de especialización prematura. Esto quiere decir que se debe practicarlos en los primeros años de vida para poder ejecutarlos correctamente, situación que muchas veces desmotiva al estudiante generando cierto rechazo por las clases de Educación Física, al incluir las actividades físicas en el medio natural

se podrá mejorar la motivación ya que los y las estudiantes realizarán deportes de forma recreativa.

Al mantener relación con el hábitat natural se perfecciona el proceso enseñanza aprendizaje, ya que permite desarrollar habilidades y competencias para la vida, ya que el contacto con la naturaleza mejora y desarrolla la creatividad e iniciativa de los y las educandos a través de aprendizajes activos a partir de experiencias sensoriales, al palpar, escuchar, percibir e inclusive comer frutas de la localidad, permitiendo una formación integral, como dispone el actual currículo educativo.

La Educación Física no debe ser una materia alejada o aislada de las demás cátedras, a partir de Actividades Físicas Complementarias se puede realizar procesos cognitivos transversales, permitiendo que el estudiante desarrolle creatividad y gusto por la obtención de conocimientos.

De la misma forma el sistema educativo debería parecerse a la realidad, mediante clases dinámicas e interactivas incluyendo trabajos conjuntos con otras materias. Educación Física no debe ser tomada exclusivamente como una materia en la que se practican deportes dejándola aislada del resto, por la creencia que solamente se puede desarrollar cualidades como la fuerza, velocidad o resistencia, en un ambiente cerrado dentro de la institución educativa, impartiendo en su mayoría contenidos únicamente atados a deportes sugeridos en el currículo dejando excluidas las Actividades Físicas Recreativas en el hábitat natural.

Limitando las posibilidades de aprendizaje transversal y contacto con la naturaleza alejando al estudiante del medio natural el cual se puede convertir en un significativo laboratorio que ayuda a la construcción de saberes y conocimientos acordes con inteligencias múltiples.

De esta manera potenciando la obtención de conocimientos, según el interés e individualidades de los estudiantes, mediante la práctica de Actividades Físicas en la Naturaleza.

En el actual currículo educativo se habla de ejes transversales, pero de una manera general sin facilitar lineamientos básicos, cómo aplicar los contenidos de un modo transversal en los cuales conste que mediante actividades curriculares complementarias se pueda realizar un verdadero proceso enseñanza aprendizaje con las materias aplicando la transversalidad, en este caso a través de la educación

física crear aprendizajes significativos los mismos que sirvan durante la vida y no solo por el momento o para aprobar el año lectivo situación que puede provocar deserción estudiantil o bajas notas desmotivando a los estudiantes.

Se debe tomar en cuenta que cada uno de los estudiantes tienen diversas inclinaciones y afinidad unos tendrán por la ciencia otros por las artes, cultura, política, naturaleza o deportes analizando esta situación no se debería estandarizar los aprendizajes únicamente dando prioridad a las materias exactas o científicas ya que la educación física da la opción de realizar actividades físicas complementarias a través de las cuales se puede trabajar de una manera transversal potenciando los conocimientos que los estudiantes han adquirido en su comunidad a lo largo de los años.

Como se menciona se da la opción para que el estudiante descubra los saberes de acuerdo con sus intereses y afinidades potenciando las inclinaciones he individualidades realizando trabajos grupales de esta forma se realizó un valioso diseño instruccional el mismo que podrá aplicarse en el currículo de cada uno de los niveles y sub niveles educativos del sistema ecuatoriano.

1.7. Factibilidad

Para el desarrollo de esta investigación fue realizado, ya que se contó con el apoyo del Distrito de educación 10D02 Otavalo- Atuntaqui, de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre Cotama, de los estudiantes del décimo año de Educación General Básica quienes se mostraron muy emocionados y contentos al ser tomados en cuenta y poder sugerir el tipo de actividad física que les gustaría realizar. Así como de la Universidad Técnica del Norte, autoridades y docentes del Instituto Posgrado.

Se encontró la información bibliográfica, necesaria para fundamentar teóricamente cada aspecto investigado, en su mayoría países europeos quienes tienen lineamientos claros respecto al tema investigado, para realizar la propuesta aprovechó la ubicación de la institución educativa, así como la inclinación deportiva de loa estudiantes.

El presupuesto y financiamiento en cuanto a recursos, tecnológicos, bibliográficos y pedagógicos estuvieron a cargo del investigador.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. El Aprendizaje

Educación para la vida y no para el momento es un tema esencial que se debe aplicar en las aulas de las Instituciones Educativas, integrar los conocimientos de las materias mediante actividades prácticas en las que el alumno pueda investigar y desarrollar conocimientos Ortíz de Maschwitz (2013, p.39).

Menciona que “La educación hoy, no se concibe divorciada de la Vida misma. No sólo debe estar integrada, sino que se debe partir primero de los hechos del vivir humano tomándolos como los más importantes medios de enseñanza”. Siendo clave la inclusión de Actividades Físicas Complementarias en la Naturaleza con la finalidad de educar con una visión global, al respecto también se puede mencionar:

Esta educación se centrará en la “persona del sujeto, Será una educación para la vida, con un currículum con alto significado que garantice el desarrollo de un pensamiento riguroso y creativo. Una educación que desarrolle una inteligencia que vea el contexto global, planetario y que desarrolle todas las potencialidades del cuerpo y de la mente de cada uno. Una educación en y para los valores. (Ob. Cit, p.31).

Según lo citado anteriormente es necesario e importante implementar Actividades Físicas complementarias para adquirir aprendizajes significativos a partir de conocimientos adquiridos previamente durante la vida, tomando en cuenta la importancia de las actividades complementarias sería importante establecer los lineamientos generales y específicos para su práctica adecuada cumpliendo con el actual currículum. “De este modo, se da sentido a los aprendizajes, se establecen los fundamentos para aprendizajes ulteriores y se brinda a los estudiantes la oportunidad de ser más eficaces en la aplicación de los conocimientos adquiridos a actividades de su vida cotidiana”. MEC (2016, p.11).

Los estudiantes se movilizarán a diferentes ambientes naturales del cantón Otavalo, parroquia San Luis, Barrio Cotama y sus alrededores permitiendo continuar integrando los saberes aprendidos teóricamente para llevarlos a la práctica de una forma transversal incluyendo diversas áreas del conocimiento así manifiesta MEC (2016).

Este enfoque implica que el proceso de enseñanza y aprendizaje debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento y por parte de las diversas instancias que conforman la comunidad educativa. La visión interdisciplinar y multidisciplinar del conocimiento resalta las conexiones entre diferentes áreas y la aportación de cada una de ellas a la comprensión global de los fenómenos estudiados (p.11).

Permitiendo integrar a las diferentes áreas del conocimiento con la Educación Física, a pesar que en el actual currículo se habla de eje transversal en las instituciones educativas no se cumple, los docentes preparan los temas que impartirán durante el año en bloques por áreas Matemática, Inglés, Ciencias Naturales, etc. Incumpliendo la visión de conexión, sin tomar en cuenta que la Actividad Físico-Deportiva brinda clases estimulantes de una forma recreativa y lúdica.

Para implementar este enfoque es preciso el diseño de tareas motivadoras para los estudiantes que partan de situaciones-problema reales y se adapten a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje de cada estudiante, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo, haciendo uso de métodos, recursos y materiales didácticos diversos. MEC. (2016, p.12).

Resulta oportuno mencionar que para hablar de tareas motivadoras el estudiante debe tener la opción de escoger el tipo de deporte o Actividad Física que le gustaría realizar no solamente practicar las descritas en el currículo, aprovechando la interrelación con la naturaleza permitiendo concientizar sobre los cuidados del entorno natural, observar la contaminación la deforestación, pérdida de la identidad cultural entre los miles de problemas reales que afectan día a día y pueden ser resueltos por los futuros profesionales de la patria los estudiantes.

Así mismo existen numerosos estudios, que explican sobre los beneficios que brindan los deportes para el proceso cognitivo, así como también en el aspecto social y actitudinal siendo las Actividades Físicas Complementarias en el Medio Natural, parte fundamental en este proceso, con la finalidad de potenciar

aprendizajes significativos, a partir de conocimientos auto adquiridos, mediante una educación de calidad con calidez, permitiendo igualdad en el alumnado como hace mención Timón & Hormigo (2010).

Educación de calidad implica mejorar los resultados, ajustar la educación a la realidad y a la diversidad del alumnado, potenciar la igualdad de oportunidades, armonizar la calidad educativa igualdad de acceso e igualdad de oportunidades, igualdad de tratamiento educativo y la igualdad de resultados. (p.23).

Hecha la consideración anterior el autor afirma el planteamiento de esta investigación, actividades educativas que permitan igualdad y facilidad de acceso hacia las prácticas deportivas adaptándose a la realidad institucional tomando en cuenta la diversidad estudiantil, no obstante los planteamientos se cumplen de forma condicionada, en algunas instituciones educativas puesto que carecen de implementos o espacio para poder realizar los deportes planteados en el currículo de Educación Física, situación que limita igualdad de condiciones para obtener una educación de calidad y calidez, siendo las Actividades Físicas Complementarias una oportunidad para poder acercarse a las exigencias curriculares y obtener competencias significativas tomando en cuenta que cada estudiante tiene intereses y aficiones diferentes, siendo el docente el encargado de buscar estrategias didácticas para encontrar actividades que mejoren la planificación existente en las instituciones educativas tal y como afirma Gallegos & Extremera (2014, p.1).

Es necesario que tanto el centro como el profesorado, conozcan todos aquellos recursos de los que pueden disponer para desarrollar su labor docente, que sean conscientes de cómo pueden influir en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y, en base a eso, decidan qué recursos didácticos pueden incluir en su programación didáctica. (p.34).

Es evidente entonces que se debería evitar centrarse únicamente en deportes establecidos, ya que se puede recaer en actividades repetitivas que se realizan durante cada año lectivo, situación que podría desmotivar a los estudiantes, pues se debe dar la importancia a los deportes recreativos que permiten disfrutar y compartir un ambiente ameno, de trabajo colectivo de una manera recreativa aplicándolos a la realidad institucional y al interés de los educandos, aplicando la disposición que tiene el actual currículo de Educación Física abierto y flexible con

la finalidad de obtener conocimientos significativos en base a saberes adquiridos previamente en su comunidad.

Es imprescindible...la necesidad de contextualizar los aprendizajes a través...de la vida cotidiana y de los recursos del medio cercano como un instrumento para relacionar la experiencia de los estudiantes con los aprendizajes escolares. Las instituciones educativas disponen de autonomía pedagógica y organizativa para el desarrollo y concreción del currículo, la adaptación a las necesidades de los estudiantes y a las características específicas de su contexto social y cultural. MEC (2016, p.13).

En referencia al planteamiento anterior las instituciones educativas deberían aplicar la autonomía que sugiere el currículo tomando en cuenta que los medios naturales aportan conocimientos importantes para la formación integral de aprovechando la transversalidad de las Actividades deportivas complementarias en el medio natural, como medio de contacto con la comunidad y la naturaleza permitiendo enriquecer los conocimientos culturales y el respeto por el medio ambiente, en este propósito cumpliendo los objetivos del currículo ecuatoriano teniendo una visión interdisciplinar y multidisciplinar en busca de aprendizajes significativos que sirvan para la vida del estudiante permitiendo potenciar los conocimientos adquiridos previamente en los hogares para relacionarlos con los nuevos saberes que adquiere en la institución educativa.

Desde la perspectiva crítica...en Educación Física Escolar (EFE), el currículo es interpretado como construcción social y cultural, (...) todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país. (...) lejos de ser considerado una “receta” inamovible, ... con pasos, alienta a los y las docentes a contextualizar lo prescrito, y a tomar decisiones para adecuar los saberes ...en relación con quienes aprenden y sus particularidades. Currículo de Educación Física (2016, p.40).

Con referencia a lo citado anteriormente se debería impulsar la educación integral, el respeto por la cultura y la naturaleza a través de clases en un ambiente natural mediante actividades lúdicas, dinámicas, recreativas que permitan la construcción de conocimientos y aprendizajes significativos, siendo clave adecuar los programas de acuerdo a las individualidades del estudiante sin perder la

cohesión y trabajo en equipo, rigiéndose al currículo ecuatoriano flexible, siendo el docente actor principal de la formación adecuada del estudiantado.

En su tarea de enseñanza, los y las docentes, para facilitar aprendizajes deben considerar que los sujetos que aprenden poseen historias y “experiencias” (Larrosa, 2009), construidas en relación a las prácticas corporales, y generar condiciones que les permitan a los y las estudiantes resignificar esas experiencias y volverlas más complejas, profundizando en su conocimiento a medida que avanzan en los niveles de escolaridad. Currículo de Educación Física (2016, p.47).

Después de las consideraciones anteriores se debe tomar en cuenta que cada estudiante tiene conocimientos y vivencias personales adquiridas en el trajinar de su vida, saberes que deberían fortalecerse en la institución educativa mediante actividades innovadoras que se incluyan en el currículo institucional.

Por lo tanto los beneficios que prestan las Actividades Físicas Complementarias en la Naturaleza potencian los saberes y experiencias adquiridas anteriormente por cada sujeto, complementándolas con los nuevos aprendizajes que se consiguen mediante las estrategias educativas aplicadas por el docente en la institución permitiendo de esta manera formar conocimientos significativos para la vida y no solo para el momento.

Sobre la base de las consideraciones anteriores los medios de enseñanza físicos y corporales que se producirán al realizar actividades en el medio natural permiten estimular el aprendizaje, a la vez que se desarrollan diferentes cualidades físicas capacidades cognitivas, apoyando a la formación integral, mejorando la adquisición de saberes respecto a cultura, recreación y salud mediante aprendizaje significativo como indica MEC. (2016, p.47).

Teniendo en cuenta la definición de aprendizaje significativo de David Ausubel (1918-2008), llamamos propuestas significativas a aquellas que articulan los nuevos conocimientos con los saberes previos de los aprendices y ponen énfasis en que estos puedan reconocerlos y transferirlos a su vida diaria.

Según lo citado anteriormente la obtención de aprendizajes significativos propuesta por Ausubel, propone que se debería articular los conocimientos previos que se han conseguido previamente para articularlos con los nuevos saberes que se podrían conseguir a través de las actividades complementarias, tomando en cuenta que las clases se van a desarrollar en escenarios reales

permitiendo mejorar el dinamismo y gusto por la materia de Educación Física, ya que los aprendizajes podrán ponerlos en práctica a lo largo de sus vidas.

Cabe agregar que las clases impartidas deberían estar basadas en aspectos y vivencias adquiridas por los y las estudiantes a lo largo de su vida, aprovechando los conocimientos adquiridos, mediante vivencias propias, es evidente entonces que los currículos educativos no deberían estar separados de la realidad las clases deberían estar planificadas de acuerdo a hechos y vivencias de los educandos, de esta forma aumentar el interés por la práctica deportiva al mismo tiempo que se construye saberes.

En efecto las vivencias que se pueden conseguir al realizar actividades física complementarias son muy importantes, tomando en cuenta el los beneficios que tiene la naturaleza para desarrollar cualidades físicas así como para conseguir destrezas cognitivas.

Cabe agregar que es necesario la implementación de actividades complementarias, puesto que los beneficios brindados al relacionarse con la comunidad son valiosos para obtener una educación de calidad, más aun tomando en cuenta que actualmente el Ministerio de Educación realiza la ubicación de los estudiantes en las instituciones educativas de acuerdo al lugar de residencia, de esta forma se potenciaría los conocimientos auto adquiridos en el entorno comunitario que crecieron para desarrollar aprendizajes significativos. Baena & Baena (2003) señala que:

Las prácticas deportivas actuales son un símbolo cultural que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales. De forma que, muchos de los orígenes de los deportes o actividades en la naturaleza de hoy en día, están íntimamente relacionados con la trayectoria histórico/cultural del hombre a lo largo de su historia (p.1).

Es por ello que la necesidad de realizar actividades complementarias dentro del currículo educativo ayudaría a mejorar el proceso enseñanza aprendizaje de una forma más dinámica y divertida mejorando la adquisición de aprendizajes al relacionar los conocimientos adquiridos previamente con los nuevos que se están adquiriendo al realizar las diferentes giras pedagógicas realizando deportes que no se toman en cuenta habitualmente en el currículo de educación física.

La mayoría de instituciones no realiza actividad física complementaria fuera de la institución, ya que carecen de un diseño instruccional, limitante que se refleja al momento de adquirir conocimientos significativos con criterio de desempeño disminuyendo las posibilidades de prácticas deportivas y recreativas en ambiente libre, así afirma el autor Alcaraz (2016):

“Educación física al aire libre es el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella” (p.3). Hecha la observación anterior se debe cambiar el concepto de enseñar ya que el aprendizaje debe ser lúdico y recreativo, buscando actividades que conlleven a clases más dinámicas en las cuales los alumnos disfruten y se encuentren a gusto aprendiendo teniendo como finalidad un aprendizaje significado, en relación con el último planteamiento Gerber (2016) afirma:

“Aprender debe ser una celebración de la vida, una exploración del potencial de cada uno y de la alegría de experimentar. Evidentemente, es importante, vital, para nuestros niños y niñas, pero ciertamente también lo es para nuestro propio legado”. (p.6).

Tomando en cuenta la cita anterior se debería innovar en las planificaciones curriculares institucionales con la finalidad de hacer clases más lúdicas y dinámicas tomando en cuenta los gustos e intereses que tienen los estudiantes tomando en cuenta las sugerencias que pueden brindar los educandos para programar las nuevas planificaciones tomando en cuenta las individualidades de los educandos.

En efecto la educación no debería ser limitante con actividades cerradas, la mejor educación que se podría impartir es mediante clases más activas y dinámicas permitiendo que los estudiantes se sientan bien ejecutando ejercicios dinámicos e interesantes de forma que disfruten aprendiendo.

Con referencia a lo anterior la educación debería ser motivadora de forma que despierte el interés por aprender, que los estudiantes sientan gusto por asistir a clases, sabiendo que recibirán clases novedosas y lúdicas, que permitan obtener

procesos adecuados de enseñanza y aprendizaje adaptándose a la evolución educativa que se está presenciando en los últimos años.

Cabe agregar que las últimas décadas se están caracterizado por importantes cambios en lo referente a educación con la finalidad de mejorar el proceso enseñanza aprendizaje mediante clases más activas e interesantes, la educación física y el deporte no quedan exentos de dicha evolución tomando en cuenta la importancia que se ha dado a la materia puesto que actualmente el currículo dispone que se debe impartir cinco horas a la semana en contraste con la poca importancia que se le daba anteriormente al deporte y recreación como menciona UNESCO (2016).

Durante los años 2000, los expertos investigadores y las organizaciones intergubernamentales de las Naciones Unidas, UNESCO, no pararon de destacar de manera insistente y recurrente la situación delicada en la cual se encontraba, para la infancia y la juventud, la educación física y el deporte

Actualmente se ha reconocido los importantes beneficios cognitivos que brinda la educación física a personas de todas las edades, en cuanto a recreación y cultura permitiendo mejorar la obtención de conocimientos es por ello que se hace vital y necesario implantar actividades físicas complementarias en el currículo de Educación Física con la finalidad de mejorar no solo la condición física sino también la adquisición de saberes y destrezas que no se pueden desarrollar en otras materias impartidas a los estudiantes así menciona: Europea/EACEA/Eurydice (2013):

Durante la infancia y la juventud, la educación física en la escuela ofrece una excelente oportunidad de aprender y practicar una serie de destrezas que contribuyen potencialmente a mejorar la condición física y la salud a lo largo de toda la vida. Dichas actividades pueden consistir en correr a diario, nadar, montar en bicicleta y escalar, así como otros deportes y juegos más estructurados. (p.7).

En relación con esto último las destrezas físicas y cognitivas alcanzadas mediante la práctica de actividades complementarias curriculares en la materia de Educación Física, deben ampliarse para incluir en el currículo institucional actividades deportivas como senderismo, canotaje y ciclismo de montaña realizando clases constructivistas que permitan obtener aprendizajes significativos con criterio de desempeño a partir de experiencias propias del estudiante

adquiridas previamente para posteriormente mejorar los aprendizajes en la institución educativa de esta manera incluyendo a todos los estudiantes en clases recreativas, lúdicas, que permitan mejorar la obtención de conocimientos, tomando en cuenta que el instrumento curricular actual permite la implementación de actividades complementarias, puesto que tiene la visión de ser abierto y flexible permitiendo una educación constructivista tal y como menciona Pavo (2015).

Debemos partir de una perspectiva crítica, socio-constructivista, hacia un currículum abierto y flexible que permita hablar con pertinencia de conceptos como inclusión, contextualización y aprendizajes significativos, dando un nuevo valor a las prácticas de evaluación y, de forma especial, al desarrollo de estándares de aprendizaje, tan centrales en nuestro sistema educativo actual. (p.23).

Después de la consideración anterior tomando en cuenta que en la propuesta del Ministerio de Educación del Ecuador del año 2016 se trata de aplicar un currículo flexible como expresa, de esta manera permitiendo la planificación e inclusión de actividades en el medio natural que permitirán adaptarse a la realidad institucional así como a la educativa permitiendo obtener aprendizajes de acuerdo los objetivos que plantea el Ministerio de Educación ecuatoriano como menciona el autor Pavo (2015):

Quien afirma que el “documento constituye un referente curricular flexible que establece aprendizajes comunes mínimos y que puede adaptarse de acuerdo al contexto y a las necesidades del medio escolar. De esta manera concordando con el planteamiento del diseño instruccional de actividades físicas complementarias en el medio natural permitiendo desarrollar conocimientos básicos.

Así mismo se puede mencionar que el currículo actual se basa en el desarrollo de competencias durante las clases, dichas competencias se puede desarrollar mediante la práctica de actividades deportivas como el senderismo, ciclismo de montaña y canotaje, deportes que actualmente no son tomados en cuenta dentro del currículo institucional de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre comunidad Cotama limitando la obtención de conocimientos en cuanto a cultura y contacto con la naturaleza como menciona Gómez (2012):

El diseño del currículum no puede restringirse ya a un simple o complejo listado de contenidos de conocimiento, ha de contemplar el conjunto de componentes que constituyen las competencias o cualidades humanas básicas: conocimientos, habilidades, emociones, actitudes y valores. (p.184).

Como menciona el autor mejorar mediante la inclusión de actividades complementarias las mismas que permiten integrar las sugerencias de los estudiantes para posteriormente incluirlas dentro del currículum institucional, al ser aprobadas por la junta académica permitirá ejecutar dichas actividades de una manera segura.

De esta manera mejorando las destrezas cognitivas para la obtención de aprendizajes significativos con criterio de desempeño, pero lastimosamente muchas veces existe negatividad para la inclusión de actividades que se encuentran fuera de los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación convirtiendo al currículum abierto en cerrado ya que dicho concepto queda únicamente en papeles tal y como menciona Pavo (2015).

“En un currículum cerrado hay un conjunto de elementos que aparecen establecidos de antemano, quitándole al docente la posibilidad de decidir sobre qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.” (p.21).

Después de las consideraciones anteriores dichos elementos pre establecidos convierten al currículum ecuatoriano en cerrado limitando la inclusión de actividades como el senderismo, ciclismo de montaña y canotaje en el plan curricular institucional, situación que en cierta parte limita el proceso enseñanza aprendizaje así como la forma de evaluar, ya que se trata de un conjunto de deportes que el MINEDUC a través del currículum establece para su realización.

Actualmente el currículum ecuatoriano al igual que los de muchos países latinoamericanos tiene la idea de ser flexible, pero no se adapta a la realidad educativa de las instituciones ya que como se mencionó anteriormente la realidad de cada una de ellas es diferente y tiene distintas necesidades Menciona Gómez (2012).

En el diseño del currículum escolar deben contemplarse espacios, materiales y actividades para ayudar a que los estudiantes aprendan a observar, comparar, hagan predicciones, elaboren hipótesis. Comprueben y

contrasten las predicciones con los demás y con la realidad. Critiquen las ideas ajenas y las propias. Será conveniente diseñar un currículum que facilite a los estudiantes vivir contextos de investigación, donde observen el comportamiento complejo de los seres humanos. (p.86).

Se podría desarrollar distintos tipos de competencias al realizar actividades en el medio natural ya que los estudiantes podrán observar y analizar con vivencias propias de acuerdo a la realidad de su comunidad permitiendo complementar con los conocimientos adquiridos anteriormente al estar vivenciando desde su niñez ampliando los espacios para la investigación a partir del contacto con la cultura que se encuentra en el entorno natural, de esta forma limitando el desarrollo personal dejando a un lado las emociones que puedan tener los estudiantes dentro de las clases como afirma Gómez (2012).

“El currículum escolar actual manifiesta una preferencia tan abusiva de la dimensión intelectual y abstracta del desarrollo humano que excluye cualquier consideración de los elementos emotivos”. (p.59).

Después de las consideraciones anteriores como menciona el autor la educación tiene cierta prioridad sobre las ciencias exactas sin dar la importancia a la Educación Física y el deporte aplicadas al medio natural en donde se puede desarrollar muchas capacidades y competencias afectivas al relacionar esta materia con la naturaleza permitiendo acceder no solamente a nuevos conocimientos prácticos sino a trabajo en equipo fomentando valores de convivencia y auto aceptación potenciando las emociones de acuerdo a las individualidades.

Según se ha analizado al realizar deportes en el medio natural se trabajaría de una manera transdisciplinar permitiendo que el aprendizaje sea integral de acuerdo a la afinidad e interés de cada estudiante al efectuar clases más flexibles e innovadoras que se adapten a la realidad educativa institucional.

Con referencia a lo anterior implementando deportes complementarias en el medio natural se integrará la conciencia para cuidar la naturaleza valorar su importancia para el ser humano a la vez que tendrá una experiencia placentera e innovadora al realizar ejercicios diferentes que romperán el monopolio de las actividades físicas propuestas en el currículo nacional.

La Educación Física no debe ser una materia alejada o aislada de las demás cátedras, a partir de Actividades Físicas Complementarias se puede trabajar transversalmente permitiendo que el estudiante desarrolle creatividad y gusto por la obtención de conocimientos Ortiz de Maschwitz. (2013).

El propósito de la educación es expandir el sentido de la realidad, es ver los problemas cada vez más en forma polidisciplinaria, desarrollando un pensamiento riguroso que vaya a lo profundo de las cosas y de los hechos, pudiendo percibir y comprender la complejidad del mundo en toda su dimensión y actuar creativamente sobre él. Ortíz de Maschwitz. (p.44).

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando la educación debe parecerse lo más posible a la vida real, mediante clases dinámicas e interactivas incluyendo trabajos conjuntos con otras materias. no debe ser tomada exclusivamente como una materia en la que se practican deportes para dejarla aislada del resto ya que se cree que únicamente se puede desarrollar actividades físicas dentro de la institución educativa teniendo contenidos únicamente atados a deportes competitivos en su mayoría, siendo en cierta parte excluida la recreación y contacto con la naturaleza.

De esta manera limitando las posibilidades de aprendizaje transversal y contacto con la naturaleza alejando al estudiante del medio natural el cual se puede convertir en un importante laboratorio que ayuda a la construcción de saberes y conocimientos de acuerdo a inteligencias múltiples.

En efecto potenciando la obtención de conocimientos de acuerdo al interés según la individualidad del estudiante mediante la práctica de Actividades Físicas en la Naturaleza, dejando atrás las clases estandarizadas en las que los estudiantes eran cuantificados con una nota, situación que muchas veces desmotivaba el interés por la práctica deportiva así menciona el anterior autor, la falta de afinidad deportiva.

Obliga a crear un currículum personalizado y con opciones para que cada alumno pueda moverse con tranquilidad, de acuerdo, con su nivel, pudiendo no ser forzado a fracasar porque siempre es difícil, o no ser forzado a aburrirse porque siempre es fácil. (p.45).

Con referencia a lo anterior en el actual currículum educativo se planifica actividades para que ejecuten todos los alumnos un mismo deporte, situación que muchas veces causa negatividad ya que cada estudiante tiene una afinidad diferente, contradiciéndose con el currículum ya que propone ejes transversales pero

de una manera general sin dar los lineamientos básicos de cómo aplicar los contenidos de un modo transversal en los cuales conste que a través de actividades curriculares complementarias se pueda realizar un verdadero proceso enseñanza aprendizaje con las materias como eje transversal, en este caso a través de la educación física crear aprendizajes significativos los mismos que sirvan para la vida y no solo por el momento o para aprobar el año lectivo situación que puede provocar deserción estudiantil o bajas notas desmotivando a los estudiantes.

Se debe tomar en cuenta que cada uno de los estudiantes tienen diversas inclinaciones y afinidad unos tendrán por la ciencia otros por las artes, cultura, política, naturaleza o deportes analizando esta situación no se debería estandarizar los aprendizajes únicamente dando prioridad a las materias exactas o científicas ya que la educación física da la opción de realizar actividades físicas complementarias a través de las cuales se puede trabajar de una manera transversal potenciando los conocimientos que los estudiantes han adquirido en su comunidad a lo largo de los años.

Como se menciona da la elección para que el estudiante descubra los saberes de acuerdo a sus intereses y afinidades potenciando las inclinaciones en forma individual realizando trabajos grupales de esta forma se realizó un valioso diseño instruccional el mismo que podrá aplicarse en el currículo de cada uno de los niveles y sub niveles educativos del sistema ecuatoriano.

2.1.2. Diseño Instruccional

Con las exigencias educativas actuales los docentes están destinados a elaborar un diseño instruccional adecuado que permita impartir clases más dinámicas y activas, teniendo como objetivo fundamental la formación integral del estudiante tomando en cuenta que los profesores conocen la realidad educativa de la institución en la que labora como menciona. Mergel (1998).

“El diseñador analiza la situación y el conjunto de metas a lograr”. (p.26). Como menciona el autor el docente es el encargado de elaborar las actividades a realizarse en las clases de acuerdo al contexto institucional para posteriormente ser integradas en las horas clase, con la finalidad que los estudiantes formen conocimientos que sirvan tanto para el futuro académico como para la vida

misma, y que estos no sean momentáneos con la ideología herrada de cumplir como una obligación para promoverse de año, limitando la formación integral como menciona Romero (2016).

En la actualidad, la labor docente debe dirigirse al diseño de tareas docentes que provoquen la actividad de los estudiantes, con la finalidad de contribuir a la formación integral profesional de los estudiantes. Constituye toda una revolución del pensamiento y, por supuesto, de las actuaciones docentes (tareas) y de los estudiantes (actividades). (p.4).

Por las consideraciones anteriores el autor manifiesta que los docentes están llamados a elaborar y plantear diversas estrategias didácticas mediante el uso de herramientas adecuadas las mismas que permitan desarrollar tareas con el objetivo de construir aprendizajes significativos de acuerdo a la individualidad y afinidad del estudiante tomando en cuenta las diferentes inclinaciones tomando en cuenta que el trabajo docente se lo realiza de forma grupal pero el aprendizaje es individual, cada estudiante siente inclinación o gusto por diferentes ejercicios o prácticas deportivas por ello las planificaciones no deben ser estandarizadas, aplicando la misma actividad para todos los educandos como menciona. Mergel (1998).

“Las tareas o actividades individuales se subdividen en objetivos de aprendizaje. (p.26)”. En relación con esto último los docentes deberían potenciar las individualidades, y de esta manera motivar a la práctica deportiva, de esta manera mejorando la formación integral de los estudiantes mediante un proceso enseñanza aprendizaje adecuado de acuerdo a las inclinaciones y afinidades estudiantiles de este modo mejorando los procesos para adquirir saberes y cualidades físicas y deportivas, siendo importante implantar un diseño instruccional en el currículo institucional así menciona. Romero (2016).

“El diseño instruccional es necesario en cualquier modalidad, para organizar de una manera sistemática no sólo la enseñanza sino también el aprendizaje”. (p.6).

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando se cumple el objetivo de construcción de aprendizajes significativos con criterio de desempeño pero de una manera planificada mediante tareas integradoras yendo a la par de los diferentes cambios generacionales de acuerdo a cada realidad educativa dando la oportunidad para analizar e interpretar de acuerdo a su entorno de una manera

organizada, permitiendo desarrollar capacidades intelectuales y físicas como menciona Catañeda & Acuña (2016).

Los diseños instruccionales deberán ser capaces de enseñar el conocimiento organizado y elaborado necesario para facilitar el procesamiento significativo de la información y el aprendizaje. Esto es, deben procurar que el educando desarrolle aquellas capacidades que le permitan de modo eficiente tener acceso al conocimiento y comportamiento útil y productivo. (p.3).

Como ya se ha aclarado, de esta manera partir de un diseño instruccional los estudiantes procesan e interpretan los conocimientos adquiridos de acuerdo a experiencias propias, que causaron más impacto durante la clase planteada permitiendo crear aprendizajes significativos realizando clases más dinámicas y colaborativas diferenciando de las habituales en las cuales el estudiante escucha y aplica las disposiciones del profesor de esta manera permitiendo que sean parte activa en las clases de Educación Física accediendo a una educación constructivista a través de Tareas Integradoras que abarquen varias materias.

Tomando en cuenta los lineamientos anteriores aplica un modelo de aprendizaje mixto puesto que se utilizó tareas Integradoras Interdisciplinarias. Romero. (2016).

“Se refiere a las tareas en las que se integran dos o más asignaturas en la resolución de un problema”. (p.15). Después de lo anterior expuesto cumpliendo con uno de los objetivos del Ministerio de Educación del Ecuador en la materia de Educación Física trabajar como un eje transversal en el que se integra varias áreas teniendo como propósito el presente trabajo, potenciar el proceso enseñanza aprendizaje mediante las actividades físicas complementarias para que el estudiante construya aprendizajes significativos.

2.1.2.1 Diseño Instruccional Primera Generación (DI1).

El Diseño Instruccional en el ámbito educativo ha pasado por diferentes fases métodos y procesos para la obtención de conocimiento iniciando por el conductismo, el docente es el dueño de la verdad absoluta y el estudiante tiene que repetir, todo lo que el docente explica en clase sin dar opción a sugerencias de los estudiantes así afirma Romero (2016).

Está basado en el enfoque conductista. Se formula linealmente el desarrollo de la instrucción. Se caracteriza por ser sistemático, porque procede paso a paso y prescribe los métodos específicos y programados, los cuales han sido centrados en el conocimiento y destrezas de tipo académico, así como la formulación de objetivos de aprendizaje observables y secuenciales. (p.7).

Es evidente entonces que se cumple únicamente que durante las clases de Educación Física se tiene que cumplir con las actividades planificadas propuestas y programadas por el profesor, el estudiante únicamente obedeciendo a las disposiciones siendo un receptor ya que no podía salirse de los lineamientos académicos descritos, para desarrollarse en las clases, realizando las planificaciones para el año lectivo de acuerdo a la ideología e interés del docente.

2.1.2.2 Diseño Instruccional Segunda Generación (DI2)

Se desarrollaron y evolucionaron a partir de la primera generación es decir desde el conductismo, en el cual los estudiantes no eran tomados en cuenta para sugerir actividades, este diseño trata de incluir el criterio de los educandos comienza a desplegarse más abiertamente, y se aleja del modelo conductista, ya que toman en cuenta realidades para aplicar y poder mejorar el proceso enseñanza aprendizaje así menciona Romero (2016).

Los DI2 tienen su fundamento en los DI1, pero desarrollados como sistemas más abiertos, en donde se toman aspectos internos y externos de la instrucción, con prescripciones pedagógicas para seleccionar estrategias instruccionales que permitan una mayor participación cognitiva de los estudiantes. Están centrados tanto en la enseñanza como en el aprendiz y comienzan a ubicarse más en el proceso que en el producto. (p.8).

Cabe señalar que la evolución del diseño instruccional consiste en la contribución de los estudiantes en las clases con la finalidad que puedan adquirir aprendizajes significativos, tomando más énfasis en los procesos cognitivos que en el producto memorista, dando mayor apertura a la participación estudiantil en cuanto a obtención de conocimientos, incluyendo las afinidades de los educandos mejorando las competencias .

2.1.2.3 Diseño Instruccional Tercera Generación (DI3).

Por las consideraciones anteriores se podría decir que este diseño marca un nuevo paradigma educativo, ya que comienza el cambio educativo en cuanto al proceso enseñanza aprendizaje resaltando la observación, comprensión y análisis de cada proceso educativo para llegar a la construcción de aprendizajes significativos a partir de conocimientos adquiridos previamente incluyendo la práctica como medio trascendental para resolver problemas escolares cotidianos de esta manera educando con para la vida no únicamente para el momento así hace referencia Romero (2016).

Han sido llamados también DI cognitivos, por cuanto desarrollan prescripciones explícitas de las acciones instruccionales, que enfatizan la comprensión de los procesos de aprendizaje. Para los investigadores de los diseños instruccionales de esta generación, las estrategias han de ser heurísticas, los contenidos pueden ser planteados como tácticos y los conocimientos deben ser de tipo conceptual, factual y procedimental, basados en la práctica y resolución de problemas. (p.9).

Por las consideraciones anteriores se puede analizar que se marca el inicio de un cambio generacional, respecto a utilización de estrategias y metodologías cognitivas, ya que se busca construcción de conocimientos a partir de saberes adquiridos previamente, crear nuevos conocimientos significativos de tipo teóricos y prácticos permitiendo resolver problemas educativos.

2.1.2.4 Diseño Instrucciona Cuarta Generación (DI4).

Es la última fase evolutiva en cuánto a Diseños Instruccionales, se basa en el aprendizaje constructivista, permitiendo a los educandos la creación de sus propios conocimientos siendo el docente un guía en el proceso enseñanza aprendizaje, permitiendo mejorar habilidades cognitivas y físicas en este propósito menciona Romero (2016).

Se caracteriza por sustentarse en las teorías constructivista, de sistemas, la del caos, lo cual da como resultado un modelo heurístico. El diseño instruccional desde esta perspectiva privilegia la habilidad del alumno para crear interpretaciones por sí mismo y manipular las situaciones hasta que las asuma como proceso de aprendizaje. Además, el DI4 está centrado en el proceso de aprendizaje y no en los contenidos específicos. (p.9).

Permite potenciar la creación de nuevos conocimientos a partir de experiencias propias, dentro de su realidad, no se limita al traspaso de información de textos en el aula, teniendo como principal objetivo la adquisición de aprendizajes dejando

en segundo plano los contenidos, permitiendo construir aprendizajes para la vida, de una forma global, siendo básico su utilización en la propuesta planteada por esta investigación ya que las actividades físicas complementarias al realizarse en un ambiente natural brinda facilidad de contacto con la naturaleza y la comunidad, prestando la importancia que tiene la afinidad de los educandos por descubrir de acuerdo a sus intereses.

2.1.3. Actividades Físicas

Por su parte las actividades físicas son parte esencial y fundamental en la materia de Educación Física, desde la ejecución de ejercicios básicos ejecutadas en la vida diaria hasta actividades gimnásticas y coordinativas más complejas, como mortales o volteretas, de esta incluyéndola directamente en las actividades del currículo institucional por ello actividad física para Timón & Hormigo (2010).

“Es entendida como el gasto energético producido por el dinamismo del propio organismo”. (p.4). Después de lo anterior expuesto se entiende como cada movimiento que se lo realiza rutinariamente saltar, correr o simplemente caminar o desplazarse de un lugar a otro o dentro de la institución educativa, o cuando suena la sirena que advierte la salida a recreo, puesto que propician la movilidad y gasto de energía en este sentido mencionamos. Vásquez & Mingote (2013):

Actividad física: es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esquelético, que produce un gasto de energía adicional que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiratorias, circulatorias, digestivas, metabólicas, endócrinas, inmunológicas, renales, musculares...). (p.386).

Es evidente entonces que las actividades físicas aparte de los beneficios cognitivos para la obtención de conocimientos ayudando a prevenir diferentes tipos de enfermedades desde las más simples hasta crónicas causadas por el sedentarismo como puede ser la obesidad causada por la deficiente práctica de Actividades Físicas, fortaleciendo la investigación planteada respecto al aporte del senderismo, ciclismo de montaña y canotaje.

Ramírez, Vinaccia & Suárez (2004) Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con

miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardíaco, respiratorio, metabólico, entre otras.

En ese mismo sentido se puede beneficiar directamente a los estudiantes en cuanto a mejorar la salud, puesto que diversos estudios realizados tienen como resultados la prevención de enfermedades como el sedentarismo y obesidad, motivando a los estudiantes a la práctica deportiva incluso al terminar la jornada académica, beneficiando integralmente a los educandos así menciona los autores Vanegas & Osorio (2016).

“Las personas ocupan más tiempo libre con las “pantallas” y tienden a realizar menos actividades físico-deportivas situación que conlleva tener elevados niveles de sedentarismo causando problemas en la salud” Situación preocupante que se podría prevenir a través de los excelentes beneficios motivacionales que prestan para los educandos las actividades físicas complementarias, puesto que la naturaleza es un excelente espacio para realizar ejercicio físico de una manera recreativa, permitiendo el goce y disfrute de las personas en tal sentido Práxedes, Sevil, Moreno, Del Villar & García (2016) mencionan:

“A pesar de los importantes beneficios que la práctica de actividad física (AF) regular produce en la salud, diversos estudios recientes señalan que la mayoría de los jóvenes no alcanzan los niveles de AF recomendados”. (p.124).

En base a lo citado anteriormente se puede decir que en la clase de Educación Física se ayuda a prevenir a partir de las actividades deportivas siendo de vital importancia implementar deportes complementarios en el currículo ya que se evitaría un sinnúmero de enfermedades y patologías causadas por el sedentarismo que se da origen por la falta de hábitos deportivos los mismos que se han ido perdiendo a través de los años, por diversos factores uno de ellos la desmotivación por el ejercicio físico.

Como se mencionaba anteriormente el ser humano desde sus inicios realizó actividad física como método de súper vivencia situación que cambió con el avance tecnológico e industrial limitando el tiempo y los espacios en donde antes se podía realizar actividades físicas las mismas que permiten desempeñarse de mejor manera

Es notorio los beneficios que tienen los estudiantes al realizar actividad física después de pasar largas horas sentados dentro de una aula muchas veces desmotivando a los educandos siendo incluso causa de deserción estudiantil. Ramírez (2004).

“La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida”. (p.33). Siendo este otro beneficio de realizar Actividades complementarias en la institución educativa ya que los estudiantes solicitan el tipo de actividad que desean practicar mejorando el proceso enseñanza aprendizaje de acuerdo a la afinidad, puesto que la estandarización de los deportes abarcados en el currículo de Educación Física se adaptan a individuos que tienen facilidades motrices para ejecutar movimientos corporales complejos, desmotivando a los educandos que poseen menor habilidad, sin tomar en cuenta que para muchos de ellos el único lugar donde pueden realizar deporte es en la institución educativa Devís & Peiró (1993) afirma que:

“La principal razón es que la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas”. (p.76). Con referencia a lo anterior la institución educativa es la principal llamada a fomentar las actividades físicas ya que no necesitan ser expertos o profesionales para realizar una camita un paseo en bicicleta permitiendo mejorar el estado de ánimo y la inclusión de los estudiantes al mismo tiempo que se construyen aprendizajes significativos, a la vez que se motiva a los estudiantes a la realización deportiva en la naturaleza, más aun tomando en cuenta los planteamientos teóricos anteriores respecto a los beneficios que brinda a la salud y cognitivamente de este modo afirma Ramírez (2004).

“Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática, son mejores que los procesos de niños que son sedentarios”. (p.35). Hechas las consideraciones anteriores es muy importante implementar actividades deportivas complementarias en el currículo educativo ecuatoriano como menciona el autor se mejora el proceso enseñanza aprendizaje,

tomando en cuenta los niños activos mejoran la obtención de conocimientos, a la vez que se incentiva la práctica de actividad física para tener una buena salud y mediante esto crear hábitos de ejercicio.

Según el planteamiento anterior la concordancia entre actividad física y procesos para adquirir conocimientos es muy grande y tienen mucha relación por esta razón es necesario implementar un diseño instruccional para mejorar las clases de Educación Física con el fin de mejorar los aprendizajes y mejorar la salud de los educandos.

2.1.4. Actividades Complementarias

Las actividades complementarias son aquellas actividades deportivas realizadas en el horario de clases adaptando los recursos disponibles por la institución así como la realidad cultural y geográfica en la que están ubicadas, tomando en cuenta que puede ser una institución que no cuenta con el equipamiento o espacio necesario para realizar deportes considerados en el currículo vigente, es por ello importante planificar actividades acordes a la institución educativa que estén enmarcadas en el horario escolar de este modo Timón & Hormigo (2010) dice que:

“Se considera actividades complementarias las organizadas por los centros durante el horario escolar, de acuerdo con su Proyecto Curricular, y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan”. (p.7).

Las instituciones adaptan de acuerdo al currículo educativo que están trabajando así como el tipo de actividad que se facilita realizar tomando en cuenta la implementación y la situación geográfica en la que están ubicadas las mismas que son evaluadas, el autor anterior afirma respecto a los beneficios que tiene las actividades complementarias que:

Las actividades complementarias deben favorecer el total desarrollo de la personalidad del niño/a, completando la tarea educativa. Tratarán de mejorar la prestación educativa abordando aspectos formadores que no pueden ser tratados completamente en el régimen ordinario de clases. (p.8).

Al salir de la institución los estudiantes adquieren nuevas competencias y saberes tomando en cuenta que descubren un ambiente diferente al de las aulas, en las que pasan la mayoría del tiempo únicamente saliendo a recreo y a las horas de educación física tornándose rutinario a continuación se explica respecto a las Actividades Complementarias curriculares.

2.1.4.1. Actividades Complementarias Curriculares

Actualmente el sistema educativo ecuatoriano no cuenta con lineamientos claros sobre el concepto y la práctica de actividades deportivas en el ambiente natural y cuáles son los beneficios que brindan en el proceso educativo, siendo en cierto modo excluidas del currículo educativo vigente, situación que no ocurre en otros países, sudamericanos y europeos que si poseen lineamientos para su práctica como es el caso de España por tal motivo citamos a: Gallegos & Extremera (2014, p.1).

Siguiendo el artículo 2 de la orden de 14 de julio de 1998, se consideran actividades complementarias las organizadas durante el horario escolar por los centros educativos, de acuerdo con su Proyecto Curricular y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan.

Lo descrito anteriormente por el autor citado indica que las actividades complementarias son realizadas en el horario académico y deberán ser incluidas en el Plan Curricular institucional teniendo diferencias al ser realizadas en el medio ambiente de una forma grupal adaptándose a la realidad institucional.

Se deben planificar por el área para que posteriormente analice y evalúe el consejo académico de la institución y pueda aprobar la actividad deportiva planteada ya que se deberá adaptar de acuerdo a la realidad institucional.

Gallegos & Extremera (2014, p.4). Las actividades Complementarias son idóneas para acercar el entorno educativo al alumnado, favoreciendo al desarrollo pleno del mismo, y ayudando a la consecución de los objetivos de etapa. Área y programación, así como las finalidades desde la Ley Orgánica. Así mismo, puede incluirse dentro de la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, tal como hemos visto en la relación llevada a cabo en la fundamentación.

España cuenta con una ley que facilita la práctica de actividades complementarias, la misma que fue publicada como Orden de 14 de julio de 1998,

esta ley norma, regula y controla la ejecución de las mismas en los establecimientos primarios y secundarios

. Sería importante implementar en el currículo educativo ecuatoriano la regularización curricular con lineamientos establecidos para la realización de Actividades Complementarias, de este modo pueda desarrollarse adecuadamente en el horario académico.

Según lo planteado anteriormente ordenanzas como las existentes en España permitirán la inclusión de actividades complementarias de una manera organizada y segura en las instituciones educativas fiscales, particulares y fiscomisionales incluyendo actividades que se adapten al medio Natural de acuerdo a la ubicación geográfica de los centros educativos.

Las actividades Físicas complementarias deberán ser incluidas en el Plan Curricular Institucional para su ejecución y se deberá realizar actas de autorización para que los estudiantes puedan salir de la institución y acceder a los ambientes naturales en los cuales se desarrollan las Actividades de la presente investigación. Timón & Hormigo (2010) ofrece lineamientos generales respecto a características:

“A continuación, se muestra una distribución con características asociadas a las actividades complementarias y que hemos recogido siguiendo a (p.8).

- Complemento de las actividades escolares.
- Carácter fundamentalmente lúdico.
- Abiertas a la totalidad de los alumnos/as del Centro.
- Desarrollarse dentro de un horario adecuado.
- Asequibles a las economías familiares.

Analizando las características de los lineamientos anteriores la finalidad de las actividades es potenciar el aprendizaje lúdico al cual puedan acceder todos los estudiantes sin importar el aspecto económico y lo más importante dentro del horario escolar, situación que facilita la ejecución en las instituciones educativas al prestar facilidades para que los estudiantes las realicen, potenciando la afinidad gusto e interés.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido planteando se tratará de implementar actividades fuera de la institución educativa, tomando en cuenta la ubicación geográfica de la institución educativa en la que se realizó la investigación la misma que presta para facilidad para tener contacto con la naturaleza aplicaríamos actividades físicas complementarias en el medio natural. Vaquero, Garay, & Ruiz. (2015).

“Las prácticas de actividad física y los contextos medioambientales y relacionales en los que se experimentan sensaciones positivas de placer y bienestar”. (p.2). En relación con esto último al realizar un análisis sobre la cita, el ambiente natural facilita la recreación ya que los estudiantes disfrutan realizando actividad física novedosas, experimentando contacto con las especies vegetales animales.

De manera que la relación con la comunidad permite conocer la cultura de una forma más lúdica y dinámica permitiendo cumplir los objetivos que dispone el currículo ecuatoriano actualizado en el año 2016, el mismo que dispone la transversalidad entre materias, así como también que los estudiantes puedan formar conocimientos a partir de experiencias y vivencias propias, en este sentido el autor Timón & Hormigo (2010, p. 12) afirma que:

“Actividades complementarias. Están diseñadas para cumplir los objetivos que se mencionan a continuación:

- Mejorar el currículo de las diferentes materias.
- Incidir en los temas transversales.
- Fomentar actitudes culturales en el alumnado y contribuir a su desarrollo mediante actividades lúdicas.
- Desarrollar en el alumnado habilidades sociales.
- Contribuir en la formación integral de los alumnos y alumnas como personas libres, responsables, creativas, críticas y solidarias.
- Facilitar la comunicación.
- Crear hábitos de participación.
- Contribuir al afianzamiento de valores relacionados con la socialización, el respeto a los demás o la solidaridad.

- Afianzar el rechazo al consumo de sustancias nocivas y propiciar hábitos de alimentación y conducta que desarrollen una vida llena de salud.
- Servir de nexo de unión entre el centro y el mundo exterior.

Los objetivos planteados, anteriormente por el autor se adaptan a los planteados por el Ministerio de Educación del Ecuador, de esta manera permitiendo incluirlos en la propuesta instruccional de esta investigación, más aun tomando en cuenta la cercanía que tiene la institución Luis Ulpiano de la Torre para acceder a ambientes naturales tales como bosques, senderos y riachuelos, permitiendo llegar fácilmente a estos sitios permitiendo cumplir con la planificación que se realizará para la realización de actividades complementarias en la naturaleza, potenciando los beneficios que brinda así menciona Alcaraz (2016).

La naturaleza esconde una inmensidad de formas de trabajo para la utilización de espacios, el disfrute personal y colectivo, descubrimiento de nuevas tendencias, superación personal, etc. Es algo que siempre va a estar ahí, pero que puede desaparecer si no aprendemos a interactuar, a respetar, a convivir y a experimentar con ella. (p.33)

Como menciona el autor desarrollando la capacidad de trabajo en equipo, así como consideración y respeto por el ambiente natural, flora y fauna, que se encuentra ubicado cerca de la institución educativa, al mismo tiempo que se forma personas consientes sobre el valor del cuidado de plantas y animales propios de la zona, permitiendo una educación integral, todo esto gracias a los beneficios que se obtiene al realizar actividades complementarias como menciona el autor Baena & Baena (2003):

“Potenciando el trabajo en equipo, cariño y respeto por la naturaleza, cuidado de la biodiversidad de flora y fauna, mediante los deportes alternativos y extremos que están ganando popularidad en niños y niñas sin importar clase o realidad social. (p.9). Gallegos & Extremera (2014, p. 18).

“También otros más distendidos como el senderismo, el golf, rutas a caballo, el ciclismo turístico, el ciclo tour de aventura, etc”. Permitted tener sinnúmero de actividades para realizar con fines recreativos y pedagógicos adaptados a la cada

institución educativa, cultivando valores de respeto a la cultura y naturaleza además del trabajo en equipo e iniciativa por buscar solucionar posibles problemas encontrados durante el trayecto, cumpliendo con las disposiciones de reciclaje y culto por el medio ambiente.

Gallegos & Extremera (2014, p. 28). La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico-deportivas en la naturaleza con seguridad y con el máximo de respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella.

Siendo muy importante la seguridad y respeto hacia el espacio natural del que se hace uso, ya que permite gran variedad de prácticas deportivas. “Tradicionalmente se han clasificado las actividades en la naturaleza según el medio físico implicado en su desarrollo Gallegos & Extremera (2014, p. 45). Las define en las siguientes:

- a) Actividades de Tierra: Bicicleta de montaña, marcha ecuestre, trekking, marchas, campo a través, acampada, montañismo, senderismo etc.
- b) Actividades de aire: Parapente, puenting, benjing, ala delta, paracaidismo etc.
- c) Actividades del mundo animal: Pesca, equitación, caza, caza fotográfica.

Tabla 1 Clasificación de los desplazamientos por el medio natural de forma dinámica según distintos criterios.

Según objetivo	Según duración y tipo de progresión	Según horario	Según los medios utilizados
1. Ordinarias	1. Lineales	1. Nocturna	1. A pie
2. De exploración y reconocimiento	2. Circulares	2. Diurna	2. En bicicleta
3. De ayuda y salvamento	3. Radiales	3. Mixta	3. Sobre animales
4. De travesía	4. Escalonadas		4. Piraguas
5. Cultural o pedagógica	5. Por etapas		5. Balsas
6. De orientación			6. Artefactos mecánicos
7. Preparatorias			7. Combinaciones
8. Deportiva			8. Etc.

Fuente: Gallegos & Extremera (2014, p.114).

2.1.4.2 Afinidad por Actividades Físicas

Los estudiantes tienen afinidad a diferentes prácticas deportivas de acuerdo a sus individualidades e intereses, en este sentido las damas tienen menos inclinación por realizar ejercicio durante las clases. Así menciona Moreno, Martínez & Villodre (2006). “Diferentes investigaciones han mostrado que las chicas adolescentes participan menos en las clases de Educación Física”. (p.22).

Siendo una de estas razones factores culturales arraigados a través de los años en los cuales se dividía por géneros aduciendo que las mujeres no pueden realizar cierto tipo de actividad física con mayor intensidad las cuales únicamente pueden ejecutarlas hombres.

Según: Moreno, Martínez & Villodre (2006). Algunas de estas actitudes sexistas adquiridas por los alumnos hacen referencia al hecho de que la mayoría de niñas y adolescentes, sobre todo a partir de los 13-14 años, rechazan los esfuerzos de cierta intensidad (trabajo de resistencia, potencia, etc.), mientras que los niños, por el contrario, suelen aceptar mejor este tipo de esfuerzos. (p.22).

Marcando diferencia para la ejecución de cierto tipo de deportes de resistencia aeróbica o fuerza, siendo importante la planificación del profesor para realizar clases más activas y dinámicas acorde a los intereses de hombres y mujeres, de este modo eliminar este tipo de barreras culturales y que la práctica de actividades físicas sea igualitaria.

De acuerdo al análisis del autor antes mencionado manifiesta que las mujeres tienen la ideología, que las actividades físicas y deportivas deben ser realizadas por hombres, limitando la equidad de género para la realización de deportes con implementos.

Así mismo tendencias machistas relacionadas a factores culturales causadas por relaciones ideológicas erradas originadas por familiares o compañeros de escuela influye en pensamientos sexistas creyéndose la mujer inferior al hombre, limitando la motivación para realizar actividades físicas en la naturaleza.

La falta de motivación deportiva en la niñez o adolescencia puede causar efectos negativos a futuro, puesto que las personas se desligan totalmente de los ejercicios físicos limitando la obtención de conocimientos.

Según afirma. Moreno, Martínez & Villodre (2006). “Recientemente ha habido una creciente concienciación acerca de las marcadas actitudes negativas que muestran las adolescentes femeninas hacia la actividad física en general y la Educación Física en particular”. (p.25).

De igual manera el autor afirma la negatividad por la práctica deportiva en el género femenino situación cultural se mantiene latente en la población ecuatoriana por lo que la educación física debe plantear un cambio en el currículo educativo que motive las actividades deportivas sin discriminación de ninguna clases.

La exclusión de la mujer en cierto tipo de actividades que tienen mayor desgaste físico en las Clases de Educación Física ha sido palpable a lo largo de los años así manifiesta. Del Castillo Andrés (2009). La condición física tenía un papel predominante (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, etc.). Por otro lado, un modelo femenino que fundamentaba su desarrollo en aras de una formación de la mujer como madre y esposa.) (p.18).

Viéndose reflejado en el gusto y afinidad por los deportes en la naturaleza que también son llamados de aventura por la incertidumbre en su práctica, limitando la ejecución de Actividades físicas complementarias por ello se hace mención a Baena & Rebollo (2008).

“Los deportes de aventura, la inclusión de la mujer en este tipo de actividades ha sido más tardía, destacando la menor participación de la mujer en los deportes de aventura frente a la participación del hombre”. (p.30).

Las clases impartidas deberían estar basadas en vivencias propias adquiridas por el estudiante a lo largo de su vida, aprovechando los conocimientos adquiridos en el medio así afirma Ortiz de Maschwitz (2013).

“La educación hoy, no se concibe divorciada de la Vida misma. No solo debe estar integrada, sino que se debe partir primero de los hechos del vivir humano tomándolos como los más importantes medios de enseñanza” (p.39). Vivencias que se pueden mejorar al salir a realizar Actividades Física en el medio natural. Tejada (2009) afirma.

“Las salidas tienen un valor educativo, didáctico y social. Son actividades escolares; por lo tanto, deberán estar relacionadas claramente con los objetivos sociales, pedagógicos o didácticos de la enseñanza y ser preparadas y aprovechadas en las actividades de clase” (p.1).

Tomando en cuenta la cita anterior es necesario la implementación de actividades complementarias, analizando los beneficios que tiene relacionarse con la comunidad, ya que actualmente el Ministerio de Educación realiza la ubicación de los estudiantes en las instituciones educativas de acuerdo al lugar de residencia, de esta forma se aprovechó los conocimientos auto adquiridos previamente en el entorno comunitario en el que crecieron para desarrollar aprendizajes significativos. J. (1989) citado por Baena & Baena (2003) señala que

“Las prácticas deportivas actuales son un símbolo cultural que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales. De forma que, muchos de los orígenes de los deportes o actividades en la naturaleza de hoy en día, están íntimamente relacionados con la trayectoria histórico/cultural del hombre a lo largo de su historia” (p.1).

Es por ello que surge la necesidad pedagógica de incluir lineamientos para la ejecución de actividades físicas complementarias dentro del currículo educativo ayudaría a mejorar el proceso enseñanza aprendizaje de una forma más dinámica y divertida mejorando la adquisición de aprendizajes al relacionar los conocimientos adquiridos previamente con los nuevos que se están adquiriendo al realizar las diferentes giras pedagógicas realizando deportes que no se toman en cuenta habitualmente en el currículo de educación física.

Al ser limitada la información respecto a los beneficios de realizar las clases en el medio ambiente la mayoría de instituciones no realiza actividades físicas complementarias fuera de la institución, limitante la forma de adquirir conocimientos significativos. Alcaraz (2016)

“Educación física al aire libre es el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella” (p.3). Es evidente entonces que

las habilidades y destrezas que se desarrollan al tener contacto con la naturaleza mediante la práctica de actividades físicas complementarias se limita en gran porcentaje ya que este tipo de deportes no se encuentran incluidos en el currículo educativo.

En efecto el currículo ecuatoriano de Educación Física a pesar que en teoría es abierto y flexible, está elaborado tomando en cuenta únicamente las instituciones educativas que poseen los recursos y espacios suficientes para dar cumplimiento con los deportes y actividades físicas dispuestas a ejecutarse durante en el año escolar de acuerdo a cada bloque, dejando a un lado las instituciones educativas con infraestructura limitada, siendo la gran mayoría instituciones rurales.

Resulta oportuno mencionar que se estandariza los conocimientos que van a recibir los estudiantes, impartiendo una misma disciplina deportiva a todos, calificándolos cuantitativamente sin tomar en cuenta los gustos o aptitudes individuales, muchas veces desmotivando a los educandos. Ortíz de Maschwitz (2013)

” Los hombres son iguales porque todos comparten la naturaleza humana... todos pueden comer, querer, conocer... pero todos son diferentes porque el obrar es diferente, ya que hay una desigualdad funcional que nace de las peculiaridades propias de cada uno”. (p.33). Analizando la cita del autor, se puede observar claramente el gran vacío recreativo y cognitivo que puede conllevar una planificación de actividades físicas para el grupo de estudiantes, pues no se debería estandarizar los contenidos impartidos, calificando de una forma cuantitativa de acuerdo al nivel técnico de ejecución, debería basarse en la individualidad, sin perder el trabajo en equipo en este mismo sentido el autor Ortíz de Maschwitz (2013) menciona:

El currículum debe estar basado en la realidad. El diseño de éste debe partir de temas que tengan sentido para el alumno, que le signifiquen algo. Los currículos no deben diseñarse a partir de los textos o de las fragmentadas disciplinas, que luego tratan de adaptarse a la vida. (p.44).

En referencia a las palabras del autor anterior se puede mencionar que existe escasez de actividades Físicas desarrolladas en un ambiente natural, el actual currículo educativo no tiene lineamientos claros sobre Actividades Físicas

Complementarias situación que limita la práctica y la obtención de aprendizajes significativos para la vida

2.1.5. Canotaje

Al ser un deporte acuático para la práctica del canotaje o piragüismo es necesario tener cerca de la institución educativa un río, cascada, lago o laguna, por facilidad de traslado en caso no cuente con esta facilidad, dependería del profesor encargado la organización para el desplazamiento. Ruani (2015) afirma:

El canotaje es una disciplina acuática que se practica sobre kayak y canoas, éstas embarcaciones ligeras y estrecha son propulsadas con palas para desplazarse por los más diversos ámbitos acuáticos incluyendo desde arroyos y lagos tranquilos, hasta rápidos, cascadas y olas de mar. (p.1).

Permitiendo desarrollar cualidades físicas y recreativas que no se trabajan en otros deportes realizados dentro de la institución educativa, ya que este deporte se lo realiza en el agua, fomentando el respeto y consideración por el medio natural acuático Sarabia (2014) afirma respecto a canotaje que:.

“Piragüismo recreativo: Son actividades realizadas sobre una piragua en cualquier escenario navegable llevadas a cabo sin ánimo de competir, que se realizan en una o varias etapas y sin tomas de tiempos”. (p.37). Según la cita anterior el canotaje tiene varios beneficios para la formación integral del estudiante de una forma lúdica, al ser netamente recreativo permite realizar aprendizajes significativos a su vez desarrollando el respeto por la naturaleza, permitiendo palpar emociones y experiencias diferentes a las que están habitualmente acostumbrados los estudiantes, permitiendo también realizar trabajo en equipo .

2.1.6. Senderismo

Es una actividad recreativa que permite tener contacto con la naturaleza al realizar caminatas por caminos y senderos, este deporte puede realizárselo en baja, media o alta montaña, permitiendo adecuar a los intereses del estudiante, también brinda importantes beneficios que proporciona para la salud, recreación, cultura y contacto con la naturaleza, Peñalver (2004). Afirma:

“Es una Actividad Física que se la realiza en un ambiente natural”. Por tal motivo se puede adaptar a la realidad institucional según la ubicación geográfica, ya que encontramos cantidad de senderos para recorrer en las clases de Educación Física con la finalidad de educar transversalmente tomando en cuenta los beneficios del senderismo en el aspecto cognitivo para obtener aprendizajes significativos con criterio de desempeño, mediante esto poder mejorar las competencias de los estudiantes. Gómez (2008) afirma:

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN) dentro del contexto escolar, y más concretamente el senderismo, constituyen un poderoso instrumento educativo y uno de los medios más eficaces para el desarrollo integral del alumno/a. Y esto es debido, en gran parte, al medio en que se realizan más que al valor intrínseco de dicha actividad. (p.132).

En referencia a la cita anterior este desarrollo Integral se logra gracias a la inclusión de esta importante actividad en el medio natural en las clases de educación física potenciando las ventajas que tiene para el proceso cognitivo, el realizar senderismo, tomando en cuenta estos factores se hace referencia a las palabras del autor Granero, Baena & Martínez. (2010):

El potencial educativo que poseen las actividades realizadas en la naturaleza ya ha sido vanagloriado y destacado en otras épocas... desde hace siglos la naturaleza ha sido referente y fuente de inspiración en los procesos educativos. Asimismo, las actividades al aire libre aparecen ligadas a la Educación Física desde los mismos orígenes de la profesión, alrededor de 1800 y en el ambiente propio de la Ilustración española. (p. 244).

En los marcos de la observación anterior, de esta manera se debería valorar los beneficios que tiene las Actividades Físicas complementarias en el medio natural para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje, en las clases de Educación Física permitiendo obtener construcción de conocimientos significativos que puedan servir y ser puestos en práctica durante la vida de los estudiantes, tratando de eliminar la idea de realizar actividades para pasar el año lectivo.

Tabla 2. Lugares por los que se puede caminar

Terrenos	Altitud	Tipos de camino
Baja Montaña	0-1000 m.	Cabañeros

Media Montaña	1000-2500 m.	Pistas Forestales
Alta Montaña	Más de 2500 m.	Senderos

Fuente: Guillén, Lapetra y Casterad (2000) tomado de Gallegos & Extremera (2014, p. 132).

La tabla anterior trata sobre los terrenos altitud y tipos de camino en los que se puede desarrollar senderismo, adaptándose a la realidad de la institución Luis Ulpiano de la Torre, puesto que se encuentra ubicada en un sector rural.

2.1.7. Ciclismo de Montaña (MTB)

El ciclismo de montaña también conocido por sus siglas en inglés MTB (mountain bike) consiste en recorrer con una bicicleta llamada todo terreno por medios naturales, permitiendo acceder a caminos y senderos ubicados en sectores más alejados por la facilidad para desplazarse.

Peñalver (2004). Ciclismo de montaña o mountain bike, se trata de un deporte en el que los ciclistas desafían a la naturaleza y la recorren en bicicleta, sin importar subidas, bajadas, barro o agua. Y si bien la disciplina se practica en toda temporada, es en el verano cuando los «bikers» aparecen por todas partes. (p.285).

Después de lo anterior expuesto, esta actividad es tomada en cuenta como un deporte extremo ya que muchas veces se tiene que pasar por recorridos, los cuales no son accesibles para otro tipo de bicicletas ya que se tiene que sobre pasar obstáculos naturales, siendo una disciplina que llama la atención de los estudiantes permitiendo disfrutar sitios lejanos en menos tiempo así hace mención Peñalver (2004).

El típico paseo por el campo en bicicleta se ha convertido en una modalidad mucho más atrevida para los más arriesgados en el mundo de las dos ruedas. El Mountain Bike, es una nueva forma de disfrutar de la montaña, realizando un recorrido por los parajes más inaccesibles y complicados. (p.285).

Según lo citado se debería tomar en cuenta la seguridad, puesto es la parte más importante en la práctica de los deportes llamados extremos el uso de casco es vital, tomando ya que podría existir alguna caída debido a la incertidumbre en el trazado natural de esta manera podrán realizar las actividades planificadas en las clases de Educación Física, aprovechando la popularidad que tiene este deporte actualmente como mencionan los autores Granero, Baena & Martínez. (2010).

“El currículum debe ser una propuesta de contenidos que responda entre otros, a la demanda social del alumnado, y la bicicleta de montaña o todo terreno (Btt) es cada vez más demandada por los mismos”. (p.261). De acuerdo la cita anterior los gustos e inclinaciones de los estudiantes por las diversas actividades deportivas, se debería tomar en cuenta con la finalidad de mejorar los aprendizajes significativos a partir de la disciplina deportiva que ellos disfrutaban, de esta manera motivando la práctica deportiva.

Tabla 3.Tipos de actividades que se pueden realizar con bicicleta.

TIPO ESPACIO		ÁMBITOS DE APLICACIÓN	ACCESO EN BICICLETA
		En centros educativos/hacia los centros de enseñanza.	Patio del recreo y gimnasio Escuelas deportivas.
Espacio Interno Cerrado		Empresarial/Recreativo. En comercios deportivos.	Pistas Internas de prueba Pistas de MTB, BMX, etc. Velódromo.
Espacio Abierto	Externo	Recreativos. Educativo, Recreativo. Cultural. Educativo, Recreativo, Cultural. Recreativos y Deportivo. Deportivo y Recreativo. Deportivo y Recreativo. Educativo, Recreativo. Cultural.	Carriles de conexión. Carriles de bicis. Corredores verdes. Vías verdes. Vías pecuarias, carriles y otros. Transandalus. Minipark Pistas y circuitos. Vías alternativas. Rutas de senderismo
ESPACIOS NATURALES			
PARQUE NATURAL PARQUE NACIONAL		Educativo, Cultural. Recreativo,	Permitidos por carriles pero en algunos casos con autorización.

RESERVA NATURAL

Fuente: Alcaraz (2016, p.151).

La tabla anterior describe los espacios, ámbitos y aspectos para la práctica del ciclismo de montaña, observando los beneficios en cuanto a recreación que puede brindar esta actividad en el medio natural, de esta manera permitiendo incluir ejercicios y actividades llamativas y diferentes.

2.1.8. Currículo Educación Física

Referente a currículo se puede decir que es un proyecto que tiene como finalidad obtener metas, en el caso de están investigación obtener proceso enseñanza aprendizaje a través de una educación adecuada adaptándose a los avances científicos y tecnológicos mundiales, sin dejar de lado la realidad institucional ni la afinidad deportiva por su lado MEC (2016) afirma que:

El currículo es la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros; en el currículo se plasman en mayor o menor medida las intenciones educativas del país, se señalan las pautas de acción u orientaciones sobre cómo proceder para hacer realidad estas intenciones y comprobar que efectivamente se han alcanzado. (p. 4).

El currículo ecuatoriano de Educación Física tiene la finalidad de potenciar el desarrollo de la población a través de una política educativa adecuada encaminando a mejorar el nivel de educativo permitiendo cumplir los objetivos del Ministerio de Educación, permitiendo una planificación abierta y flexible acorde al contexto institucional.

Concepto de curriculum propuesto por la UNESCO en el año 1966 lo definió como: "la organización de un conjunto de experiencias de aprendizaje y los diversos factores que las condicionan y determinan, en función de los objetivos básicos generales o finales de la educación". Vila (2001, p.11).

Para la ejecución del currículo se debe tomar en cuenta los objetivos del Plan curricular institucional, de acuerdo al contexto cultural, geográfica, étnica y estudiantil de acuerdo a la afinidad e interés de los educandos, cada unidad educativa tiene una realidad diferente, por tal motivo las actividades a realizarse durante el año lectivo debe aportar al proceso enseñanza aprendizaje tomando en

cuenta las individualidades estudiantiles y realidades institucionales por ello se menciona a Vila (2001).

“El diseño curricular es una etapa esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje. (p.1). Referente a la cita anterior depende mucho del diseño curricular institucional para buscar las actividades adecuadas que permitan obtener aprendizajes acordes a la realidad institucional, para la ejecución de Actividades complementarias es vital analizar la realidad institucional, tomando en cuenta que implementos posee la unidad educativa y los beneficios que podrían aportar los estudiantes de esta manera evaluar el currículo, con la finalidad de incluir deportes en el medio natural en la clase de Educación Física, teniendo como finalidad realizar actividades que mejore las capacidades físicas como dispone el currículo de Educación Física actual.

2.2 Marco Legal

(MINEDUC, 2016) La Constitución de la República del Ecuador (2008), en su artículo 26, estipula que “la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado” y, en su artículo 343, reconoce que el centro de los procesos educativos es el sujeto que aprende; por otra parte, en este mismo artículo se establece que “el sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades”.(p.4).

(MINEDUC, 2016) La Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el artículo 2, literal w): “Garantiza el derecho de las personas a una educación de calidad y calidez, pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en sus sistemas, niveles, subniveles o modalidades; y que incluya evaluaciones permanentes. Así mismo, garantiza la concepción del educando como el centro del proceso educativo, con una flexibilidad y propiedad de contenidos, procesos y metodologías que se adapte a sus necesidades y realidades fundamentales. Promueve condiciones adecuadas de respeto, tolerancia y afecto, que generen un clima escolar propicio en el proceso de aprendizaje”. (p.4).

(MINEDUC, 2016) En este contexto, en el artículo 19 de la misma ley se establece que un objetivo de la Autoridad Educativa Nacional es “diseñar y asegurar la aplicación obligatoria de un currículo nacional,

tanto en las instituciones públicas, municipales, privadas y fiscomisionales, en sus diversos niveles: inicial, básico y bachillerato, y modalidades: presencial, semipresencial y a distancia. (p.4).

(MINEDUC, 2016) El diseño curricular considerará siempre la visión de un Estado plurinacional e intercultural. El Currículo podrá ser complementado de acuerdo a las especificidades culturales y peculiaridades propias de la región, provincia, cantón o comunidad de las diversas Instituciones Educativas que son parte del Sistema Nacional de Educación”. (p.4).

(MINEDUC, 2016) Además, la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el artículo 22, literal c), establece como competencia de la Autoridad Educativa Nacional: “Formular e implementar las políticas educativas, el currículo nacional obligatorio en todos los niveles y modalidades y los estándares de calidad de la provisión educativa, de conformidad con los principios y fines de la presente Ley en armonía con los objetivos del Régimen de Desarrollo y Plan Nacional de Desarrollo, las definiciones constitucionales del Sistema de Inclusión y Equidad y en coordinación con las otras instancias definidas en esta Ley”. (p.4).

(MINEDUC, 2016) Por otro lado, el Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en su artículo 9, señala la obligatoriedad de los currículos nacionales “en todas las instituciones educativas del país independientemente de su sostenimiento y su modalidad” y, en el artículo 11, explicita que el contenido del “currículo nacional contiene los conocimientos básicos obligatorios para los estudiantes del Sistema Nacional de Educación”. (p.4).

(MINEDUC, 2016) Por último, el artículo 10 del mismo Reglamento, estipula que “Los currículos nacionales pueden complementarse de acuerdo con las especificidades culturales y peculiaridades propias de las diversas instituciones educativas que son parte del Sistema Nacional de Educación, en función de las particularidades del territorio en el que operan”. (p.5).

Educación (2012, p.41). Artículo 27 de la Constitución de la República del Ecuador: “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto de los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa

individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

Educación (2012, p.41). Artículo 343 de la Constitución: “El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades”.

Educación (2012, p.41). Artículo 1: Ámbito, de la LOEI: “(...) garantiza el derecho a la educación, determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad (...)”.

Educación (2012, p.41). Artículo 3, literal g, de la LOEI, Fines de la Educación: “La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay”.

Educación (2012, p.41). Objetivo 3, de la política 3.7 del PNBV 2013-2017: “Mejorar la calidad de vida en la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.

La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de:

Educación (2012, p.41). “Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir.”¹

Educación (2012, p.41). La ley del Deporte, Educación Física y Recreación en su Art. 81.- “De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, [...]. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano,

estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo”.

Educación (2012, p.41). Es a partir de los mencionados marcos legales, y en consonancia con el proyecto político educativo del país, que el Ministerio de Educación asume el gran desafío de abrir los rumbos del campo disciplinar y adoptar un enfoque crítico e inclusivo, centrado en el sujeto, como constructor de su propio conocimiento sobre cultura corporal y de movimiento que lo rodea, para participar en ella de manera crítica, autónoma y placentera.

Educación (2012, p.41). Es en este contexto que el Ministerio de Educación, mediante Acuerdo Ministerial 41-2014, impulsó el aumento de dos a cinco horas semanales en el área de Educación Física, y tomó la decisión de iniciar en el año lectivo 2014-2015 el Programa Escolar de Actividad Física “Aprendiendo en Movimiento” (AeM), con la intención de poner a prueba su lógica y validar su implementación. A partir de la publicación del presente documento curricular, se extiende este modo de concebir la EFE a la totalidad de las horas del área en Educación General Básica.

2.3. Fundamentación Filosófica.

2.3.1. Teoría Humanista.

Cada ser humano, es un ente único y diferente que tiene su propia forma de analizar, apreciar y desenvolverse, por lo tanto se debe educar de acuerdo a los principios de la Teoría Humanista, el ser humano no es un simple receptor de conocimientos, tiene sentimientos, ideas y aspiraciones. Moreira (1997) afirma:

Para Novak una teoría de educación debe considerar que los seres humanos piensan, sienten y actúan... Cualquier evento educativo es...una acción para cambiar significados (pensar) y Sentimientos entre aprendiz y profesor. Se refiere también a un intercambio de sentimientos. Un evento educativo, según él, está también acompañado de una experiencia afectiva. La predisposición para aprender, destacada por Ausubel como una de las condiciones para el aprendizaje significativo, está... íntimamente relacionada con la experiencia afectiva que el aprendiz tiene en el evento educativo. Moreira (p.13).

Siempre se debe tomar en cuenta el aspecto afectivo si el estudiante se siente bien realizando una actividad cual sea esta, tendrá mayor predisposición de

realizar las actividades planificadas mejorando el proceso enseñanza aprendizaje, por ello se planteó en la investigación cuales son las actividades que les gustaría realizar, el maestro no debe llegar a imponer los deportes que se van a trabajar durante el bimestre, ya que cada estudiante es un mundo diferente que tiene afinidad por diferentes tareas y labores académicas y deportivas.

2.4. Fundamentación Psicológica.

2.4.1. Teoría cognitiva.

Los seres humanos obtienen conocimientos a partir de experiencias propias adquiridas durante el transcurso de su vida, permitiéndole relacionar con los nuevos conocimientos que seguirá obteniendo a partir del ingreso a la escuela, desarrollando aprendizajes significativos así afirma Uribe (1992):

“La adaptación de la inteligencia en el curso de la construcción de sus propias estructuras, que depende tanto de las progresivas coordinaciones internas como de la información adquirida mediante la experiencia”. (p.54).

La teoría cognitiva difiere del memorismo se basa en aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida debido a su interacción con el medio en el que se desarrolló, permitiendo obtener aprendizajes cognitivos mediante la interacción sujeto medio ambiente, aprendizajes que no se alcanzan al impartir clases únicamente dentro de la institución copiando los aprendizajes que el docente transmite en cada clase.

2.5. Fundamentación Psicológica.

2.5.1. Teoría Naturalista.

La percepción sobre la autorrealización con la finalidad de crecer y desarrollarse de una forma progresiva en base al análisis de los estudiantes así como de sus valores, se debe tomar en cuenta durante las clases impartidas ya que somos parte de la naturaleza. . Brenes & Porras (2005) afirma:

La teoría naturalista, de signo rusoniano, reconoce la exigencia del ser humano a desarrollarse espontáneamente, y a este desarrollo humano

llaman educación. No puede hablarse, en los presupuestos naturalistas, de auténtica educabilidad, tal y como HERBART la entendió, pues lo es principalmente de la voluntad y esta potencia es la que da tono humano al proceso educativo. (p.265).

Como menciona el autor los docentes deberán planificar actividades en las cuales guíen adecuadamente a los estudiantes, potenciando los intereses, creando clases más funcionales que tengan dinamismo incluyendo Actividades Físicas en la Naturaleza, a partir de experiencias cognitivas fuera de la institución educativa.

2.6. Fundamentación Sociológica.

2.6.1. Teoría Sociocrítica.

Las Unidades Educativas se establecen en cierta forma, como continuación de la familia, ya que es complemento una de la otra, siendo fuente de valores y conocimientos, y más cuando se analiza que muchos estudiantes pasan mayor tiempo con sus maestros y compañeros que con su propia familia.

Considera juntos al conocimiento y la acción, no valora únicamente el conocimiento para dar paso a la acción. Por lo tanto, requiere la participación de la escuela en la vida de la comunidad y viceversa. Ello implica una constante interacción entre estos valores, un pensamiento crítico acerca de los problemas sociales y una autoreflexión crítica sobre las acciones de los alumnos y profesores. García (1997, p.14).

Al ser parte la comunidad educativa de la sociedad debe vincularse los aprendizajes con los problemas sociales, para que exista interacción de valores y conocimientos, evitando que los conocimientos sean aislados ya que la problemática social afecta a todos los estudiantes deben estar preparados para afrontarlas.

2.7. Vocabulario Técnico.

Actividades Físicas: Timón & Hormigo (2010). “Es entendida como el gasto energético producido por el dinamismo del propio organismo”. (p.4).

Actividades complementarias: Timón & Hormigo (2010). Se considera actividades complementarias las organizadas por los centros durante el horario escolar, de acuerdo con su Proyecto Curricular, y que tienen un carácter

diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan. (p.7).

Canotaje: Ruani (2015). El canotaje es una disciplina acuática que se practica sobre kayak y canoas, éstas embarcaciones ligeras y estrecha son propulsadas con palas para desplazarse por los más diversos ámbitos acuáticos incluyendo desde arroyos y lagos tranquilos, hasta rápidos, cascadas y olas de mar. Generalmente en las canoas se utiliza una pala simple con una cuchara sola, y en los kayak una pala doble con una cuchara en cada extremo. (p.1).

Ciclismo de Montaña: Peñalver (2004). Ciclismo de montaña o mountain bike, se trata de un deporte en el que los ciclistas desafían a la naturaleza y la recorren en bicicleta, sin importar subidas, bajadas, barro o agua. Y si bien la disciplina se practica en toda temporada, es en el verano cuando los «bikers» aparecen por todas partes. (p.285).

Currículo: El currículo es la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros; en el currículo se plasman en mayor o menor medida las intenciones educativas del país, se señalan las pautas de acción u orientaciones sobre cómo proceder para hacer realidad estas intenciones y comprobar que efectivamente se han alcanzado. Currículo Educación (2012, p. 4).

Diseño Instruccional: Romero (2016). Diseño de tareas docentes que provoquen la actividad de los estudiantes, con la finalidad de contribuir a la formación integral profesional de los estudiantes. Constituye toda una revolución del pensamiento y, por supuesto, de las actuaciones docentes (tareas) y de los estudiantes (actividades). (p.4).

Senderismo: Peñalver (2004). “Senderismo: Según la Real Academia de la Lengua Española se trata de la actividad deportiva que consiste en recorrer senderos campestres”. (p.185).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio

El estudio se realizó en la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, institución ubicada en la sierra norte ecuatoriana, al suroriente de la provincia de Imbabura, cantón Otavalo, parroquia el Jordán comunidad rural indígena Cotama, como se observa en la (Figura 1).



Figura 1. Ubicación geográfica del cantón Otavalo

Fuente: Google maps

Otavalo es una ciudad conocida a nivel nacional e internacional por los atractivos turísticos debido a su diversidad cultural y étnica, la ubicación geográfica del cantón le permite estar rodeada de maravillosos lagos, cascadas y sitios turísticos naturales tales como la Cascada de Peguche, lago San Pablo, cascadas de Taxopamba, lagunas de Mojanda, plaza de los Ponchos, parque Cóndor entre otros increíbles sitios que prestan facilidad para la realización de actividades deportivas en el medio natural (Figura 2).



Figura 2. Ubicación geográfica Cotama

Fuente: Google maps

La institución educativa se encuentra ubicada en la vía selva Alegre kilómetro 1, noroeste del cantón Otavalo, dispuesta aproximadamente a 2400 metros sobre el nivel del mar, permitiendo la realización de actividades deportivas de media montaña (Figura 3).



Figura 3. Ubicación geográfica institución educativa.

Fuente: Google maps

La Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre al encontrarse rodeada por bosques y senderos presta las facilidades para la realización de actividades físicas complementarias en la naturaleza, pues se encuentra situada a menos de 200 metros de la loma de Cotama, también cerca de la cascada de Peguche y del lago San Pablo, beneficiando en la factibilidad de esta investigación.

3.2. Tipos de investigación

Para la ejecución del presente estudio se realizó una investigación cuantitativa, puesto que se utilizó encuestas con preguntas cerradas, con la finalidad de identificar la inclinación que tienen los estudiantes por las actividades físicas complementarias, a la vez que se determinó la afición por la práctica de deportes alternativos y extremos en el medio natural. A través de estos resultados se definió las actividades deportivas que fueron incluidas en la propuesta, posteriormente se interpretó los datos, que permitieron analizar los porcentajes de afinidad respecto a cada pregunta, finalmente se diseñó una guía viable y ejecutable.

La investigación descriptiva se desarrolló al trabajar sobre el contexto educativo, favoreciendo a una correcta interpretación de las encuestas aplicadas a los educando, posibilitando determinar las actividades físicas complementarias que se adaptan a la realidad de la unidad educativa y de los estudiantes,

fomentando valores como el respeto y cuidado del medio ambiente, permitiendo a los escolares obtener una formación integral a través de un proceso descriptivo en cuanto a recreación, salud, cultura, y el contacto con la naturaleza.

Como se menciona anteriormente, el objetivo es profundizar respecto al tema evaluación de las actividades deportivas complementarias en el currículo educativo de la institución Luis Ulpiano de la Torre, para la formación integral del estudiante. Referente a particularidades descriptivas, afirma Hernández, Fernández & Baptista (2006): “busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo de población” (p.103).

También se utilizó esta investigación con el propósito de diseñar las actividades físicas complementarias que se implementarán en el currículo educativo y permitan la formación integral de los estudiantes la institución educativa Luis Ulpiano de la Torre.

3.3. Población

A continuación se describe la población en la cual se realizó el trabajo de investigación.

3.3.1 Población

La población en la cual se realizó la investigación fueron estudiantes de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, que cursan el décimo año de educación general básica contando con un número total de 53 educandos en el año lectivo 2016-2017.

Las encuestas se aplicaron a los estudiantes de décimo año de educación general básica de la escuela. Luis Ulpiano de la torre en el año 2016.

Tabla 4. Población Luis Ulpiano de la Torre encuestada.

Cursos	Décimos años de Educación Básica
--------	----------------------------------

Género	Hombres	Hombres	Mujeres	Mujeres	Total
Etnia	Mestizos	Indígenas	Mestizas	Indígenas	
	15	8	15	15	53

3.4. Técnica de la investigación

Para la recolección de datos e informaciones en la presente investigación se aplicaron las siguientes técnicas que permitieron conocer la afinidad e inclinación deportiva:

3.4.1. Análisis de contenido

Se analizaron los contenidos curriculares vigentes de acuerdo con cada bloque establecido para los estudiantes de básica superior, con la finalidad de conocer que deportes o actividades físicas han venido realizando durante los últimos años lectivos. Así como la inclinación, afinidad e interés que tienen los escolares por la práctica de estos programas planteados en el currículo de Educación Física vigente.

Mediante este análisis, determinar si las actividades físicas complementarias en la naturaleza están siendo aplicadas en la institución Luis Ulpiano de la Torre, y si se las está realizando, conocer si cuentan con una guía para su ejecución fuera de la unidad educativa.

3.4.2. Encuesta

En la investigación se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando como instrumento el cuestionario, para conseguir datos de los estudiantes con el fin de obtener respuestas verídicas, que permitan precisar información fehaciente y posteriormente realizar estadísticos.

Se aplicaron preguntas cerradas con la finalidad de determinar el nivel de afinidad que tienen los educandos por las actividades físicas complementarias en el medio natural, así como el gusto e interés por salir de la institución en las horas de educación física, posteriormente se estableció los deportes que fueron incluidos en el plan curricular institucional de la Unidad Educativa “Luis Ulpiano de la Torre Cotama”, esto de acuerdo con la ubicación geográfica, siendo las de mayor inclinación canotaje, senderismo y ciclismo de montaña.

3.4.3. Observación

Se ejecutó un registro sistemático válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta. Al recoger información sobre la inclinación gusto y afinidad más que de percepciones. Mediante la observación se verificó el interés por los deportes alternativos y complementarios que se realizan en el medio natural y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje, para la construcción de aprendizajes.

También se utilizó para interpretar y analizar la información arrojada por las preguntas de las encuestas así como los registros sobre gustos y afinidades que tienen los educandos del décimo año por las actividades físicas complementarias en el medio natural.

3.5. Procedimiento

3.5.1. Análisis del currículo de Educación Física

Se procedió a ejecutar el análisis del currículo correspondiente a la asignatura de Educación Física, tomando en cuenta que el estudio se efectuó a los décimos años de Educación General Básica. La investigación se realizó al plan curricular del sub nivel básica superior ya que este material curricular rige para octavos, novenos y décimos años.

La indagación inició con la parte macro curricular, tomando en cuenta que en educación secundaria, el año lectivo se divide en dos quimestres con aproximadamente cinco meses de duración o 36 semanas de clase.

Los aprendizajes adquiridos por los estudiantes, son evaluados de acuerdo con los criterios establecidos por el Ministerio de Educación al finalizar cada quimestre. De esta manera se analizaron los contenidos descritos en el currículo educativo, iniciando con prácticas deportivas y lúdicas, en donde se habla respecto a deportes individuales y colectivos, tipos de actividades con diferentes reglas que permitan construir la identidad corporal mediante una relación entre las ejercicios corporales y la salud de los educandos, incluyéndose danzas y juegos gimnásticos con y sin implementos.

Estos ejercicios se deberían cumplir en la asignatura de Educación Física para que el estudiante consiga alcanzar las competencias necesarias y logre aprobar el año lectivo que está cursando, en este caso promoverse a primero de bachillerato.

Consecutivamente se realiza el análisis a nivel meso curricular de acuerdo con cada quimestre, es decir las 16 semanas de clase en las cuales el estudiante debería a través de la motivación y disfrute personal obtener las destrezas, saberes y conocimientos necesarios promoverse de año.

El actual currículo dispone de lineamientos en los objetivos de cada sub nivel, en el caso de básica superior hace mención respecto a la opción que tienen los educandos para sugerir y seleccionar las actividades a ejecutarse en la clase de Educación Física, de esta manera sea llevada democráticamente, incluyendo la afinidad deportiva de los estudiantes, dando la apertura de crear ejercicios de forma crítica y comfortable, de acuerdo con las individualidades sin descuidar la formación colectiva, considerando aspectos culturales y étnicos de la comunidad educativa, potenciando la transversalidad.

Los quimestres están conformados por bloques curriculares. En esta investigación se estudiaron los objetivos básicos imprescindibles, que se encuentran sugeridos por el Ministerio de Educación. Posteriormente se analizó el nivel de cumplimiento de las actividades planteadas en el plan curricular en cuanto a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza.

La recreación tiene un porcentaje de acatamiento mayoritario, contrastándose con el cumplimiento en referencia a cultura, salud y contacto con la naturaleza, limitando la formación integral de los estudiantes, ya que se limita los conocimientos integrales que se obtiene al salir de la institución educativa y tener acercamiento con el ambiente.

3.5.2. Diagnóstico afinidad por actividades físicas complementarias

Para diagnosticar la afinidad que tienen los escolares por las actividades físicas complementarias en el medio natural, se aplicó la técnica de la encuesta, empleando como instrumento un cuestionario con siete preguntas cerradas, a los 53 estudiantes que cursaban el décimo año de Educación General Básica de la

Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, iniciando con la interrogante respecto al interés por los deportes alternativos o extremos y las actividades físicas en la naturaleza, siguiendo con las interrogatorios sobre el gusto por la práctica de canotaje, senderismo y ciclismo de montaña, deportes que se adaptan a la realidad institucional en la que se realizó la esta investigación, finalmente se concluyó con la actividad que más le llamaba la atención, de las tres mencionadas anteriormente.

Interrogantes que permitieron realizar la tabulación de datos mediante programas estadísticos, para determinar el interés deportivo de los adolescentes cumpliendo con la disposición del Ministerio de Educación, que haya democracia en la elección deportiva en el currículo de Educación Física.

3.5.3. Diseño de la guía instruccional de actividades físicas complementarias.

Para cumplir con el objetivo número tres de esta investigación, se propuso realizar una guía deportiva que lleva por nombre:

Guía de Actividades Físicas Complementarias en la Naturaleza, la misma que fue realizada tomando en cuenta, los planteamientos del actual currículo ecuatoriano del área de Educación Física, así como las disposiciones del Ministerio de Educación, acatando los objetivos que el nuevo plan curricular brinda, al ser abierto y flexible dando las facilidades para que el docente elabore las clases de acuerdo con la realidad geográfica, económica, cultural y diversidad étnica de la institución educativa.

La guía fue elaborada de acuerdo con la ubicación geográfica de la institución educativa “Luis Ulpiano de la Torre Cotama”, prestando las facilidades para acceder a la naturaleza y ejecutar senderismo, canotaje y ciclismo de montaña gracias a su asiento geográfico.

Las actividades fueron diseñadas para llevarse a cabo en un ecosistema natural en lugares geográficos como pistas forestales, senderos, lagos y ríos, se mencionó anteriormente la privilegiada ubicación geográfica del cantón Otavalo y la

comunidad de Cotama brindando facilidad para la ejecución de las tres actividades físicas y muchas más.

La institución educativa está ubicada aproximadamente a 2400 metros sobre el nivel del mar. Por ello se especifica que la altitud en la que se desarrollan las actividades es media montaña, al tener un límite de tiempo para su ejecución puesto que están incluidas en el horario escolar, el recorrido se lo realiza en senderos locales menores a diez kilómetros. Toda actividad en el ambiente natural es considerada como extrema debido a las incertidumbres que podrían presentarse en los trayectos de recorrido, en la guía se considera que la severidad del medio es de poco riesgo, el desplazamiento dependiendo del deporte se lo realiza a pie, bicicleta o canoa.

Al ser actividades recreativas el esfuerzo de ejecución comprende de mediana y baja intensidad realizándose en horario diurno. Una vez planificado todo lo anterior se procede a incluir en el plan curricular institucional a través de la aprobación de la junta académica, autoridades y permiso correspondiente de los padres de familia.

Todo lo anterior se plasmó en una guía didáctica que servirá para estudiantes, docentes y padres de familia, no solamente de la Institución educativa en la que se realizó la investigación sino también de las unidades educativas a nivel provincial, regional y nacional ya que brinda los lineamientos básicos apegados a los objetivos curriculares siendo un aporte para el currículo nacional.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis del currículo de Educación Física y su cumplimiento en cuanto a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza

A continuación se analiza a través de una matriz el currículo ecuatoriano vigente, para el área de Educación Física en el sub nivel llamado básica superior,

para determinar en primera instancia las actividades deportivas dispuestas por el Ministerio de Educación, posteriormente se examina la posible existencia de lineamientos para la realización de actividades deportivas complementarias en el medio natural, canotaje, senderismo y ciclismo de montaña, posteriormente se examinó los objetivos del área, para determinar el cumplimiento a nivel:

- Macro curricular
- Meso curricular
- Micro curricular

Después de los estudios anteriores se examinó los niveles de cumplimiento curriculares que permitan la formación integral de los estudiantes, dando la facilidad de ejecutar en la práctica la transversalidad en la obtención de conocimientos y que no quede la flexibilidad únicamente escrito en el documento curricular, analizando las variables:

- Recreación
- Salud
- Cultura
- Contacto con la naturaleza.

Tabla 5.Matriz comparativa currículo vigente en cuanto a recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza.

Currículo EEFF 10 año	Actividades Deportivas Complementarias																								Niveles de Cumplimiento	Observaciones	
	Recreación						Salud						Cultura						Contacto Naturaleza								
Objetivos Curriculares	Afinidad Actividades						Beneficios						Cumplimiento						Experiencias						Aplicación		
	Cumplimiento Actividades en el Medio Natural																										
Quimestres	1		2		1		2		1		2		1		2		1		2		1		2		SI		
	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI		SI	
Meso	Cumplimiento Actividades en el Medio Natural																										
Bloques	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	SI		
	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO		SI	
Micro	Cumplimiento Actividades en el Medio Natural																										
Semanas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	
	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI		
	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI		
	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO		
	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		
	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		

Actualmente, la programación macro curricular está contemplada por dos quimestres en el año lectivo. La parte meso curricular está conformada por seis parciales en cada quimestre y la micro curricular consta de seis semanas por parcial. Esta distribución es flexible y puede variar en cuanto a semanas y días.

Por tanto, se decidió analizar los bloques de acuerdo a la matriz de destrezas con criterio de desempeño del área de Educación Física, elaborada para el sub nivel básica superior por el Ministerio de Educación, los objetivos curriculares básicos imprescindibles fueron comparados con los objetivos de la presente investigación, analizando el cumplimiento de recreación, salud, cultura y contacto con la naturaleza.

4.1.1. Bloque curricular prácticas lúdicas los juegos y el jugar

Trata sobre la adquisición de destrezas con criterio de desempeño mediante juegos populares adaptando y modificando las reglas, trabajando de manera colectiva, teniendo como finalidad interrelación estudiantil y trabajo en equipo. Este bloque tiene seis objetivos imprescindibles.

4.1.2 Bloque curricular prácticas gimnásticas

Este bloque trata sobre desarrollar motricidad, coordinación, agilidad, flexibilidad que permita ejecutar ejercicios gimnásticos de una forma placentera cuidando la integridad y seguridad de los estudiantes. Este bloque está conformado por tres objetivos básicos imprescindibles.

4.1.3. Bloque curricular prácticas corporales expresivo-comunicativas

Se basa en realizar danza, teatro utilizando la música como medio para expresar lenguaje corporal de manera individual y grupal reconocimiento la identidad corporal. Está conformado por cuatro objetivos imprescindibles el bloque.

4.1.4. Bloque curricular prácticas deportivas

Trata sobre la práctica deportiva en diferentes medios y espacios con finalidad de identificar talentos deportivos que permita seguir la participación de forma recreativa y en caso de contar con las capacidades físicas llegar a un alto rendimiento, conocer las diferentes reglas deportivas, para posteriormente modificar las reglas. Este bloque presenta cinco objetivos básicos imprescindibles

4.1.5. Bloque curricular construcción de la identidad corporal

Este bloque es transversal según el currículo de Educación Física con la finalidad que el estudiante se acepte a sí mismo y a la comunidad, mediante esto valore a sus compañeros al interactuar de manera positiva durante la clase de Educación Física. Este bloque curricular tiene dos objetivos básicos imprescindibles.

4.1.6. Bloque curricular relaciones entre prácticas corporales y salud

Realizar actividades físicas de una forma lúdica, recreativa y placentera cuidando la salud personal y del medio ambiente evitando de esta manera el sedentarismo y obesidad cuidando el aseo. Este bloque tiene cuatro objetivos básicos imprescindibles y al igual que el bloque anterior es denominado transversal. A la vez que se cumple con los estándares de aprendizaje de educación general básica superior.

4.1.7. Análisis micro curricular

El año lectivo actualmente está comprendido por 36 semanas aproximadamente según las disposiciones del Ministerio de Educación, separadas en 18 semanas por cada quimestre, los mismos que a su vez se dividen en 6 bloques de 3 semanas cada uno, tomando en cuenta que estos porcentajes pueden ser variables de acuerdo a diversos factores educativos o climáticos.

Se realizó un análisis del cumplimiento meso curricular y micro curricular, con la finalidad de conocer las actividades dispuestas en el currículo de acuerdo a los objetivos del área, para determinar si están incluidas las actividades físicas complementarias o no en el currículo nacional de Educación Física, para mediante estos resultados poder realizar la guía de actividades físicas en el medio natural, una vez conocida y analizada la realidad educativa en cuanto a salud, cultura, recreación y contacto con la naturaleza.

Según el análisis realizado al currículo de Educación Física, los temas tratados de acuerdo a los objetivos del área se puede evidenciar que en el cien por ciento, es decir durante las 36 semanas clase, se plantea realizar ejercicios, deportes y actividades recreativas que permitan la recreación individual y grupal de los estudiantes, mediante juegos y deportes adaptando las reglas y formas de

ejecución de acuerdo a las necesidades institucionales y estudiantiles, aprovechando los espacios de manera que permita la participación e integración, disfrutando de las clases, a la vez que se motiva a ejercitarse cambiando la mentalidad de los educandos respecto al ambiente educativo.

Análisis del currículo de Educación Física y los objetivos sobre recreación de los estudiantes:

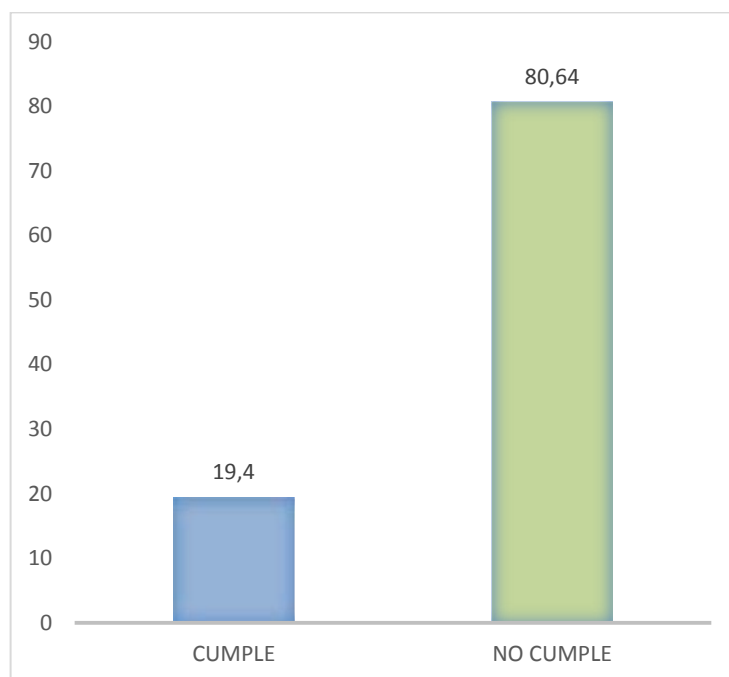


Figura 4. Cumplimiento a nivel meso curricular en cuanto a salud

Cumplimiento sobre salud y sus beneficios como se plantea en esta investigación se pudo analizar que únicamente se cumple el 19, 4% equivalente a 7 semanas de las 36 que tiene el año escolar, el 80,6% equivalente a 29 semanas no cumplen, este análisis se lo realiza en base a las actividades dispuestas por cada bloque, como mencionaban anteriormente los autores: Granero, Baena & Martínez. (2010).

Al ser impartidas las clases de Educación Física únicamente dentro de la institución educativa rigiéndose únicamente a los deportes establecidos curricularmente se limita el conocimiento de otro tipo de saberes que permiten una formación integral acorde a las necesidades estudiantiles; saberes se desarrollan mediante la práctica de actividades físicas complementarias.

Análisis del currículo de Educación Física y los objetivos sobre conocimientos culturales de los estudiantes:

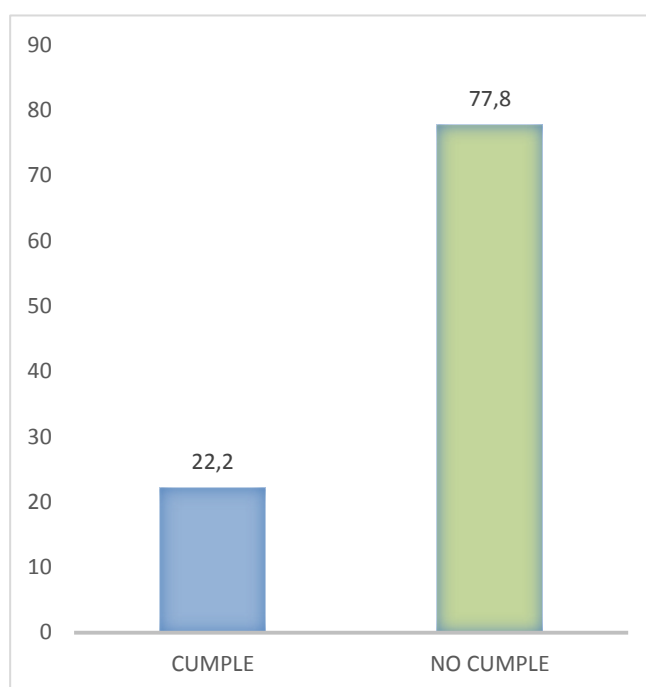


Figura 5. Cumplimiento a nivel meso curricular en cuanto a cultura

En lo referente a cultura y el nivel cumplimiento realizando el análisis del currículo de Educación Física el 22,2% equivalente a 8 semanas los objetivos curriculares disponen su cumplimiento, incumpliendo el 77,8% equivalente a 28 semanas, porcentajes que reflejan debido al deficiente contacto con la comunidad debido a que las clases se desarrollan dentro de la comunidad educativa como señalaba previamente Baena & Baena (2003).

Los deportes en el medio natural deben ser tomados en cuenta por los beneficios que brinda en cuanto al valor cultural puesto que se nuestros antepasados practicaban este tipo de actividades, situación importante que brinda conocimientos de nuestra cultura e historia así como también se mantiene el contacto con la comunidad, brindando conocimientos que no se pueden adquirir realizando otro tipo de juegos o deportes dentro de la unidad educativa.

Análisis del currículo de Educación Física y los objetivos sobre contacto de los estudiantes con la naturaleza:

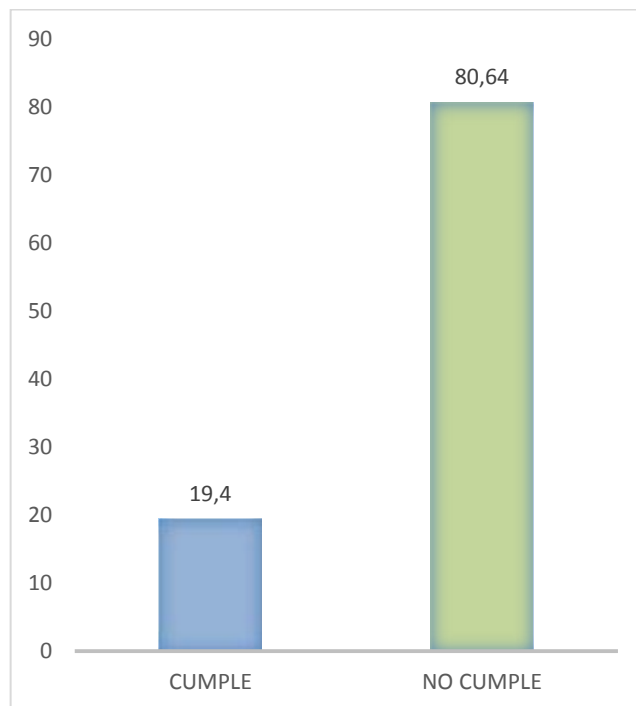


Figura 6. Cumplimiento a nivel meso curricular en cuanto a contacto con la naturaleza

A pesar que el currículo educativo da la facilidad de ser flexible en lo referente a contacto con la naturaleza los resultados no son alentadores el 19,7% equivalente a los objetivos de 7 semanas permiten dar cumplimiento a esta importante actividad que permite forma integralmente a los estudiantes, el 80,64% equivalente a 29 semanas no permite cumplir, pese a los importantes beneficios que brinda el espacio natural para conseguir conocimientos a partir de experiencias propias de los estudiantes, y de esta manera formar aprendizajes significativos con criterio de desempeño que brinde formación a través destrezas con criterio de desempeño como mencionaba el autor: Ortíz de Maschwitz (2013) referente a que la educación en los centros educativos no deben estar separados de la vida misma, educar para el futuro mediante saberes que permitan ser puestos en práctica a futuro durante diferentes facetas de la vida

4.2.- Afinidad que tienen los estudiantes por las actividades deportivas complementarias

A continuación se detalla los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los estudiantes que cursan el Décimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre, tomando en cuenta que las preguntas elaboradas están adaptadas de acuerdo a la realidad institucional, además que la entidad bilingüe, se encuentra ubicada en el sector rural teniendo la facilidad de encontrar espacios naturales para realizar actividades físicas complementarias en la naturaleza, además se analizó las inclinaciones deportivas en los estudiantes.

Gráfico porcentual de acuerdo al género de los estudiantes:

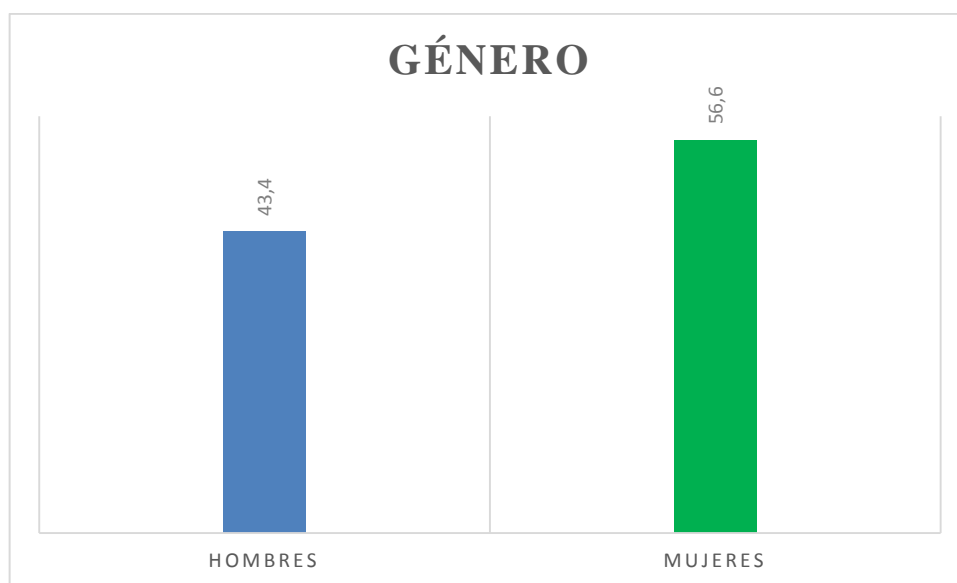


Figura 7. Porcentaje según género de los estudiantes encuestados

El tamaño de la población encuestada fue de 53 estudiantes de los cuales 30 son damas y 23 varones, dando un equivalente porcentual de 56,60% de las censadas mujeres y el 43,30 restante de la población de género masculino.

Por tanto la población de estudiantes encuestados de acuerdo al género se encuentra en número similar dando paridad en este estudio investigativo refiriéndose a esta variable, puesto que están equilibrados los porcentajes

A continuación se realizó la comparación inclinación hacia los deportes alternativos de acuerdo al género de los estudiantes:

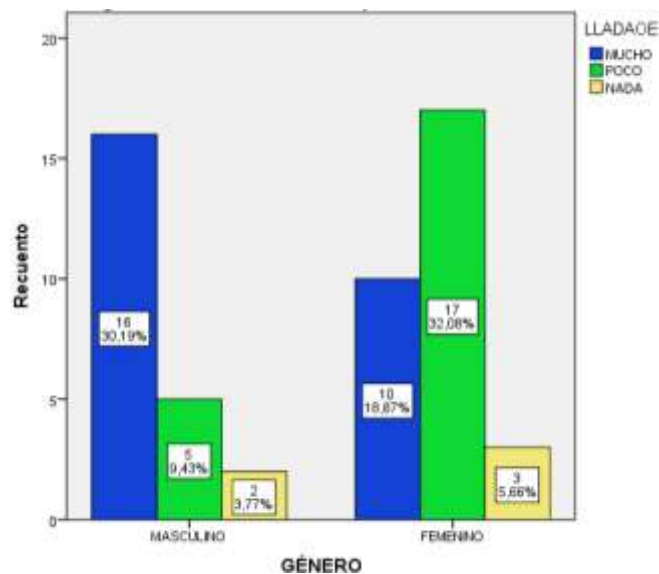


Figura 8. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por los deportes alternativos o extremos según el género

La gráfica expuesta demuestra, de la población masculina encuestada el 30,19% gusta mucho, el 9,43% gusta poco y el 3,77% no gustan de los deportes alternativos, por su parte en las encuestadas de género femenino el 18,87% tienen mucha afinidad, el 32,08% poca y el 5,66% ninguna, en cuanto a gusto por los deportes extremos.

Resultados que afirman el sexismo en las instituciones educativas, tomando en cuenta que culturalmente las barreras marcadas respecto a las actividades físicas que deberían practicar las damas y varones aún se mantiene, reflejándose en los resultados obtenidos en la pregunta anterior, ya que las mujeres encuentran menos atractivo por la práctica de deportes alternativos o extremos en comparación de los hombres, como afirma. Moreno, Martínez & Villodre (2006). (p.22). Se observa claramente que existe escasa participación de damas debido a factores culturales, limitando la cooperación en las actividades elaboradas por el profesor de Educación Física.

A continuación se realizó la comparación de inclinación por la práctica de senderismo de acuerdo al género de los estudiantes:

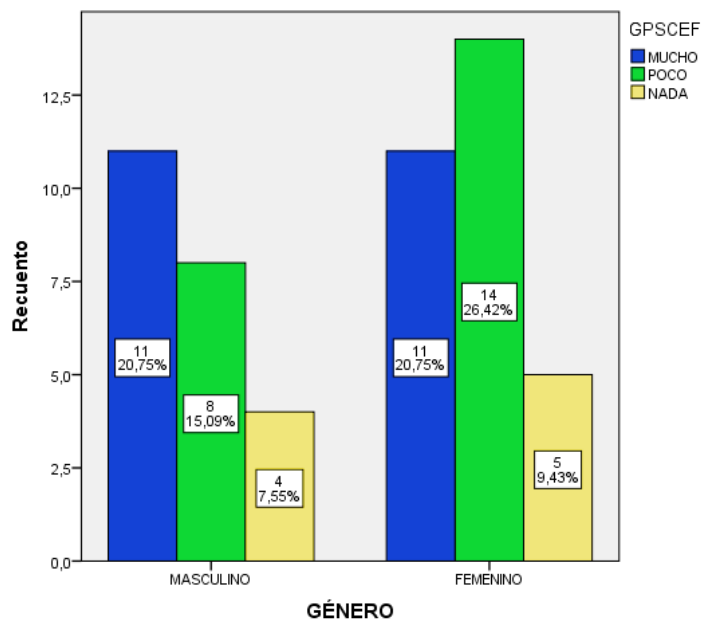


Figura 9. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de senderismo según el género

Los resultados mostrados enuncian que respecto al gusto por la práctica de senderismo en la clase de educación física al 20,75% les gusta mucho, al 15,09% poco y al 7,55% de hombres nada, resultados que varían en las damas ya que al 20,75% les agrada mucho, 26,42% poco y 9,43 nada.

Reflejándose estereotipos culturales y sociales creados en base al género en niñas y jóvenes a partir de los 14 años, edad en la que cursan el décimo año de Educación General Básica investigación que sustenta los resultados según Moreno, Martínez & Villodre (2006). (p.22). Ya que se enmarcan en el rango de edad de esta investigación evidenciando negativa, hacia la práctica de actividades físicas que propongan cualidades físicas de resistencia aeróbica prolongadas, al contrario de los niños que disfrutan más de estas actividades.

A continuación se realizó la comparación preferencia por la práctica de ciclismo de montaña de acuerdo al género de los estudiantes:

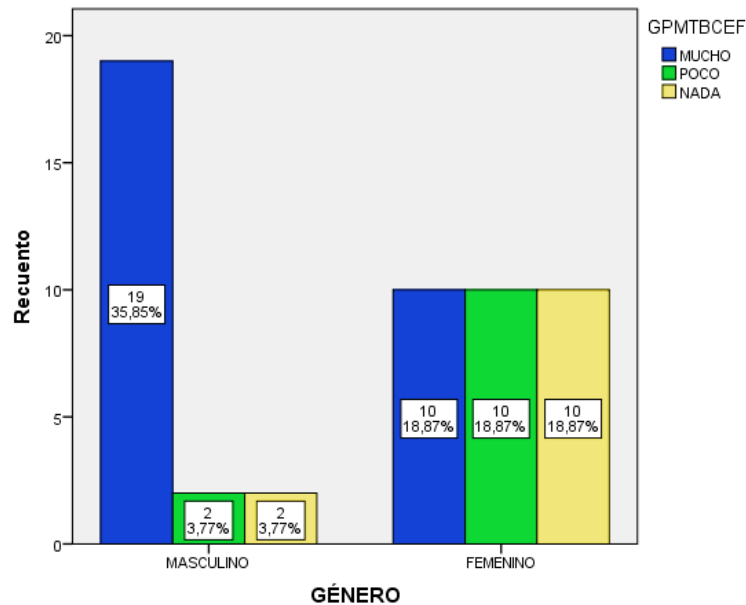


Figura 10. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de ciclismo de montaña según el género

Los datos expuestos en la gráfica demuestran que respecto a la interrogante el 35,85% de hombres tienen mucha afinidad, el 3,77% poca y 3,77% nada en contraste de las mujeres 18,87% mucho, 18,87% poco y 18,87% nada demostrando que los varones tienen mayor gusto y afinidad por la práctica del ciclismo de montaña a diferencia de las mujeres que tienen el mismo porcentaje respecto a gusto por esta actividad ciclística.

Las damas en la etapa adolescente creen que debe existir mayor identificación y práctica deportiva por individuos de género masculino evidenciándose una vez más sexismo, tomando en cuenta que culturalmente se creía que las mujeres deberían practicar actividades llamadas femeninas, distanciando de la práctica de actividades deportivas llamadas “masculinas” siendo una de ellas ciclismo de montaña, situación que conlleva a tener creencias que los hombres deben adaptarse y realizar deportes catalogados como femeninos siendo tomado la mayoría de veces como excusa. Moreno, Martínez & Villodre (2006). (p.22).

A continuación se realizó la comparación referencial por la práctica de canotaje de acuerdo al género de los estudiantes:

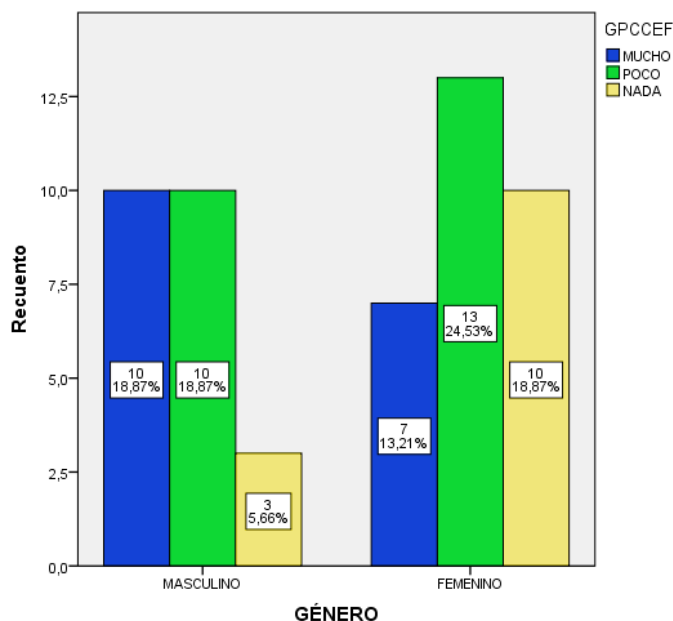


Figura 11. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de canotaje según el género

Los gráficos mostrados en la gráfica explican que en relación a la interrogación el 18,85% de individuos de género masculino tienen mucha afinidad, el 18,85% poca y 5,66% nada en contraste de las jóvenes 13,21% mucho, 24,53% poco y 18,87% nada en cuanto a la afinidad por el canotaje mostrando que los hombres tienen mayor gusto por la práctica.

Pese a la popularidad que han venido ganando los deportes de aventura en los últimos años la práctica del canotaje se ha venido retardando en mujeres demostrando limitado interés por su práctica o muchas veces tardándose más que los hombres en ejecutarlo como menciona el autor Baena & Rebollo (2008). (p.30).

A continuación se realizó la comparación referencia inclinación por salir de la institución en las clases de educación física de acuerdo al género de los estudiantes:

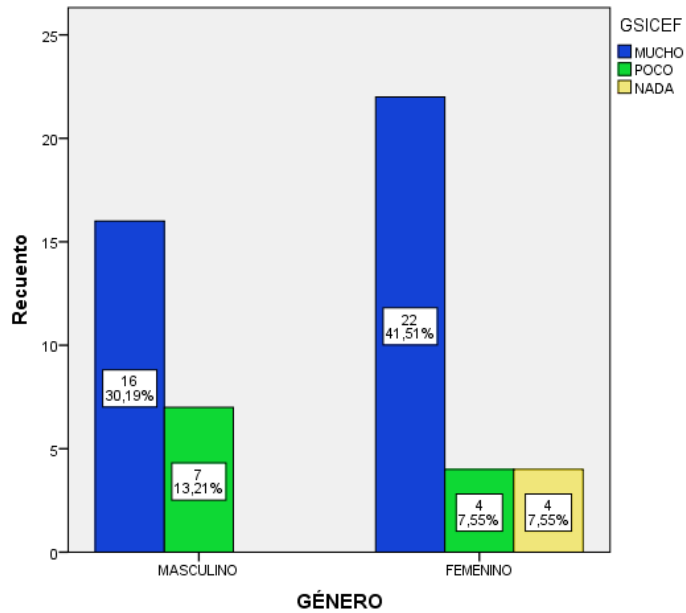


Figura 12. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por salir de la institución durante las clases de educación física según el género

Los detalles expuestos en el esquema revelan que en relación a la pregunta el 30,19% de personas de género masculino asumen considerable afinidad, el 13,21% escasa en oposición de las damas 41,51% mucho, 7,55% poco y 7,55% nada

Se evidencia que el gusto e interés por realizar actividades físicas complementarias fuera de la institución educativa llama la atención en estudiantes de los dos géneros ya que son deportes diferentes a las enmarcadas en el currículo educativo, resultados que se observan en la satisfacción de las y los estudiantes por la práctica de deportes alternativos en un ambiente natural como menciona el autor Baena & Baena (2003).

A continuación se realizó la comparación le gustaría salir de la institución en las clases de educación física de acuerdo al género de los estudiantes:

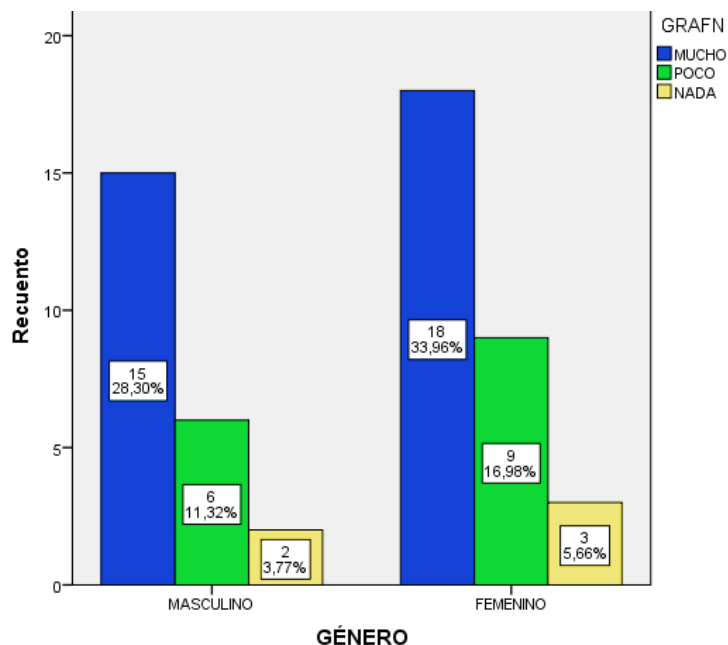


Figura 13. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por realizar actividades físicas en la naturaleza según el género

La gráfica expuesta en la representación gráfica revela que en concordancia a la interrogación el 28,30% de hombres asumen considerable afinidad, el 11,32% escasa y 3,77% nada en oposición de las mujeres 33,96% mucho, 16,98% poco y 5,66% nada

Los deportes alternativos en el ambiente natural según estudios realizados por Baena & Baena (2003). En los últimos años llaman la atención mayoritaria de individuos adolescentes tanto de género masculino y femenino, eliminando la gran barrera social y cultural del sexismo e inclinación deportiva marcada por antiguas creencia educativas, tomando en cuenta que los deportes en el medio natural prestan facilidad para que los estudiantes sean parte activa en la construcción de conocimientos de una forma más lúdica y recreativa.

A continuación se realizó la comparación sobre la actividad física de mayor inclinación en los estudiantes para la práctica en las clases de educación física de acuerdo al género de los estudiantes:

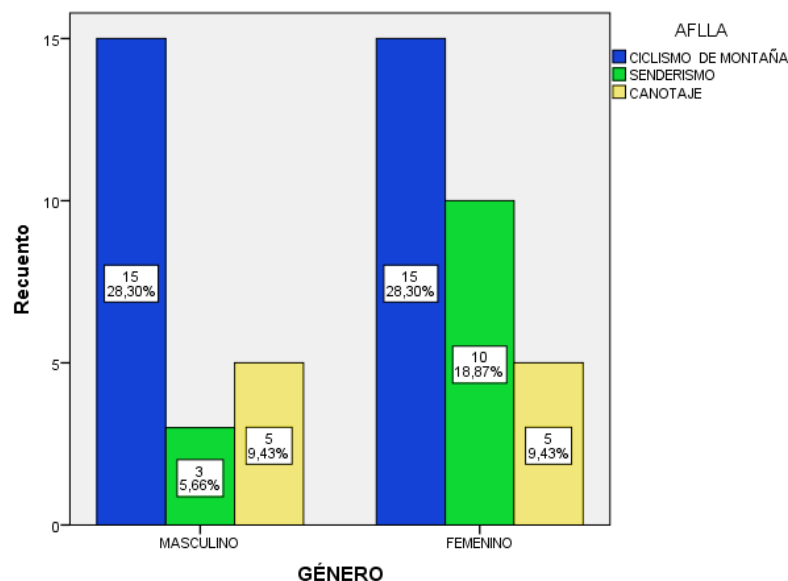


Figura 14. Preferencia de los estudiantes de la unidad educativa Luis Ulpiano de la Torre por la práctica de ciclismo de montaña, senderismo y canotaje según el género

El esquema realizado en la representación gráfica demuestra que en consideración a la pregunta el 28,30% de hombres asumen mucha afinidad, el 5,66% escasa y 9,43% nada en oposición de las mujeres 28,30% mucho, 18,87% poco y 9,43% nada

En la figura anterior se evidencia el planteamiento de Peñalver (2004). Quién menciona que cada el ciclismo de montaña es una disciplina deportiva que está ganando adeptos respecto a otros deportes, debido a sus importancia recreativa y mayor contacto con la naturaleza y cultura debido a que la bicicleta permite recorrer mayor cantidad de senderos con menos desgaste físico siendo un motivante para que niños y niñas decidan realizar este deporte.

4.3. Guía instruccional de actividades físicas

Una vez realizado el análisis del currículo de la asignatura de Educación Física, a nivel macro, meso y micro curricular se pudo determinar que las actividades físicas en la naturaleza no cuentan con una guía instruccional que permita a los docentes y estudiante de la institución educativa ejecutar senderismo, canotaje o ciclismo de montaña; actividades complementarias que no se encuentran incluidas en el currículo institucional o nacional del área antes mencionada, limitando la práctica deportiva de forma recreativa, así como también el contacto con la comunidad y la naturaleza.

Se diseñó una guía deportiva que se va a desarrollar a continuación, con la finalidad de diseñar actividades acordes a la afinidad institucional y estudiantil que permita construir aprendizajes significativos para la vida a partir de experiencias propias de los educandos, manteniendo las disposiciones del Ministerio de Educación del Ecuador, los niños, niñas y adolescentes deben ser partícipes de clases democráticas en las cuales tenga la opción de proponer de acuerdo a inclinaciones y gustos deportivos.

La guía de actividades físicas complementarias, consta de lineamientos básicos para la práctica de canotaje, ciclismo de montaña y senderismo en las horas de Educación Física. Incluyendo un modelo operativo para ejecutar dentro del plan curricular institucional, así como también cuadros e destrezas físicas, cognitivas y pedagógicas que se consiguen al realizar estas actividades recreativas.

Permitiendo de esta manera el desarrollo y formación integral, incluyendo conocimientos significativos con criterio de desempeño a partir de vivencias propias en las clases de Educación Física.



GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS EN LA NATURALEZA

DESCRIPCIÓN

Actividades físicas complementarias una nueva propuesta para la formación integral de los estudiantes en cuanto a recreación, cultura, salud y contacto con la naturaleza.

Para docentes y estudiantes de Educación Física.

Galeano Terán Alex Santiago
Magister Gestión en la Calidad de la Educación

Índice

Presentación	5
Justificación	9
Destinatarios	11
Objetivo de la guía	13
Modelo operativo de la guía didáctica	15
Autorización salida del plantel	16
Descripción de las Actividades	17
Características Actividad Física Senderismo: Por los caminos incaicos de Cotama	17
Objetivos	18
Destrezas	19
Características Actividad Física de Canotaje: Navegando por mis raíces	20
Objetivos	21
Destrezas	22
Características Actividad Física de Ciclismo de Montaña: Pedaleando por mi comunidad	23
Objetivos	24
Destrezas	25
Vocabulario técnico	26
Ficha de observación Actividades Físicas en el Medio Natural	27
Matriz 1 Actividades Complementarias	28
Matriz 2 Actividades Físicas	29
Bibliografía	30
Anexos	31

Presentación



El Ministerio de Educación ecuatoriano, en los últimos años ha buscado mejorar el sistema educativo en el país, tomando diversas estrategias por ejemplo aplicar un currículo abierto y flexible para mejorar el proceso enseñanza y aprendizaje mediante la construcción de conocimiento, siendo los estudiantes los encargados de adquirir sus saberes de una forma exploratoria.

En consecuencia Educación Física no queda exenta de la evolución educativa siendo una materia que cada día gana importancia dentro del sistema educativo al ser mayormente práctica, por tal situación la relación entre educación física y naturaleza cada día se hace más notable para acceder a la obtención de aprendizajes significativos con criterio de desempeño, a pesar de la importancia que tiene la transversalidad en el nuevo currículo, actualmente no se cuenta con lineamientos necesarios para la ejecución de ejercicios en el medio natural.

Uno de estos son las guías instruccionales de actividades complementarias instrumento que han tenido poca aplicación en el país, pues no se cuentan con guías para la ejecución en las clases de Educación Física.

La guía de actividades físicas complementarias en la naturaleza, procura alcanzar ser un material pedagógico y didáctico para su aplicación.

El presente material de trabajo, trata con claridad y atractivo el tema, se encuentra dentro del paradigma constructivista y bajo las técnicas educativas de la pedagogía moderna en las cuales se basa el currículo ecuatoriano.

La guía contiene gráficos y cuadros, que dan una presentación, llamativa y didáctica para la comprensión de las actividades complementarias en el medio natural y su posterior ejecución práctica.

Siendo un aporte para el currículo institucional de Educación física, dando la facilidad para que los docentes adapten a la realidad de cada institución educativa ampliando las posibilidades de practicar Actividades Físicas complementarias en el medio natural.



GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y COMPLEMENTARIAS EN LA NATURALEZA



Genderismo



Canotaje



Ciclismo de montaña

Justificación



La asignatura de Educación Física carece de guías didácticas o lineamientos sobre la práctica de senderismo, ciclismo de montaña o canotaje situación que limita el aprendizaje significativo multidisciplinar de forma constructivista en el medio natural.

Al inicio del año escolar se entregan guías para todas la mayoría de materias excepto para el área deportiva, contando únicamente con las actividades dispuestas en el currículo de la materia, siendo muchas de ellas competitivas- recreativas que se desarrollan únicamente dentro de la institución.

Por tal razón, es necesario la elaboración de esta guía instruccional de actividades físicas complementarias, la misma que servirá de mucha ayuda para la comunidad educativa en general.

Destinatarios

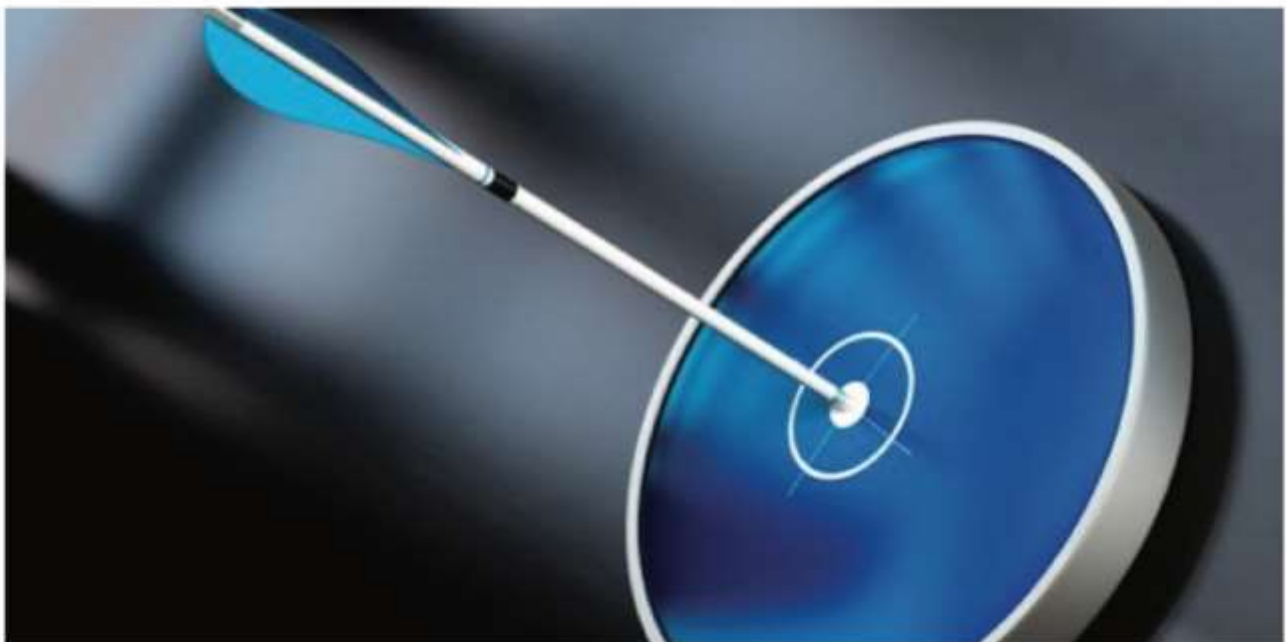
La presente guía de actividades físicas está encaminada principalmente para docentes y estudiantes de los Décimos años de Educación General Básica de la institución Luis Ulpiano de la Torre, y a todos los docentes que deseen implementar las actividades complementarias senderismo, ciclismo de montaña y canotaje en el currículo institucional además a personas interesadas en los deportes de aventura en el medio natural.

Este material podrá servir también al Ministerio de Educación para incluir en el currículo ecuatoriano de Educación Física lineamientos de la práctica de Actividades complementarias ya que se realizó adaptando a la realidad institucional.



Objetivo de la Guía

El presente trabajo plantea llegar a los docentes y estudiantes del Área de Educación Física, mediante una guía didáctica sobre actividades físicas complementarias en el medio natural y de esta manera puedan trabajar multidisciplinariamente como dispone el Ministerio de Educación al mismo tiempo que se mejora el proceso enseñanza-aprendizaje en cuanto a salud, cultura, recreación y contacto con la naturaleza, de manera que se realicen clases recreativas de una manera lúdica y llamativa.



Objetivos Específicos de la Guía



Contribuir al proceso cognitivo de los estudiantes mediante la práctica de Actividades Físicas Complementarias en la naturaleza que permitan conseguir aprendizajes significativos.



Desarrollar e implantar un diseño instruccional, aplicable a la realidad educativa, que favorezca al fortalecimiento de ejes transversales permitiendo mejorar las competencias de los estudiantes.



Fomentar en los estudiantes el aprecio y valoración por el medio ambiente y biodiversidad mediante la realización de actividades Físicas Complementarias en la Naturaleza que ayuden a defender la preservación y protección de los patrimonios naturales y culturales ubicados cerca de la comunidad educativa.



Facilitar la información necesaria a estudiantes, padres de familia, docentes y autoridades para que se pueda ejecutar, actividades físicas complementarias y de esta forma potenciar los deportes alternativos, como herramientas para alcanzar saberes.



Sensibilizar a la comunidad educativa, sobre los beneficios cognitivos de la práctica de Canotaje, senderismo y ciclismo de montaña en la materia de Educación Física.



Promover el respeto y consideración por la naturaleza mediante la práctica de Canotaje, senderismo y ciclismo de montaña, fomentando la construcción de aprendizajes significativos en las clases de Educación Física.

Modelo operativo de la guía didáctica

Normativa Institucional



Programación de Actividades Físicas Complementarias, según el Proyecto Curricular de la institución, tomando en cuenta la ubicación de la institución.



Incluir en el Plan Curricular Institucional senderismo, canotaje y ciclismo de montaña.



Coordinar con los docentes las Actividades que se llevarán a cabo durante el año lectivo presente.

Analizar con la junta académica los beneficios de la inclusión de actividades físicas complementarias.



Conformar una comisión institucional de Actividades Curriculares Complementarias para la ejecución de los deportes de una forma segura.



Gestionar a partir de una carta de aceptación firmada por el representante, las debidas autorizaciones para salir de la institución.



Los padres, madres así como los estudiantes podrán sugerir las Actividades Complementarias que puedan desarrollarse en el año lectivo previa aprobación de las autoridades y de la comisión de Actividades Físicas Complementarias.

Autorización salida del plantel

AUTORIZACIÓN PARA SALIR DE LA INSTITUCIÓN INSTITUCIÓN LUIS ULPIANO DE LA TORRE

Sr. /Sra....., con cédula de identidad número..... autorizo a mi representado/a.....estudiante del, Décimo año "A", pueda salir de la Institución Educativa para realizar la Actividad Física en el Medio Natural, Senderismo, a realizarse en la "Loma de Cotama", los días, del mes....., del año.....,

A partir de 7:30 am/pm a 1:00 am/pm dando cumplimiento a la planificación por Bloques Curriculares, Correspondiente al Bimestre....., del Quimestre....., cumpliendo con el bloque curricular.....de la Materia de Educación Física.

Para la ejecución de la Actividad Planificada por el área de Educación Física en conjunto con la Comisión de Actividades Físicas Curriculares Complementarias a realizarse en horario escolar, por lo tanto es obligatoria la asistencia. La Actividad tendrá un valor de....., para movilización. Los/las estudiantes deberán llevar los siguientes implementos para la actividad.....
.....
.....

Otavaló, a.....de.....del.....
Nombre de Padre, madre o representante legal

Firma:
.....

Descripción de las Actividades

A continuación se realiza la descripción informativa respecto a las actividades físicas complementarias en ambiente natural.



Senderismo



Canotaje



Ciclismo de montaña



Características Actividad Física Senderismo:

Por los caminos incaicos de Cotama

Medio: Ecosistema Natural

Tipo de Actividad: Pedagógica-Deportiva
Lugar geográfico: Pistas forestales, terrestre-Recreativa

Altitud: Media Montaña (1000-2500m)

Recorrido: Senderos Locales (-10Km.)

Severidad del medio natural: Ambiente poco riesgo

Desplazamiento: Senderismo por caminos secundarios y de herradura.

Esfuerzo: Mediana y Baja intensidad

Objetivos a cumplir en el recorrido:

Duración y tipo de progresión: Radiales, se iniciará en la institución y se llegará al mismo punto.

Horario: Diurno
Horas adecuadas: 7:30 am a 10:00 am

Medio de desplazamiento: A pie

Objetivos



Articular los conocimientos de diferentes campos disciplinares a través del senderismo, permitiendo desarrollar sentido de pertenencia y respeto por la cultura.



Generar empatía entre estudiantes y comunidad al mismo tiempo que se desarrolla hábitos deportivos que promueven un estilo de vida saludable.



Impulsar la creación de espacios que permitan la sana convivencia con la comunidad y respeto por la naturaleza.



Participar de costumbres, tradiciones e historia a través del contacto con los habitantes.



Desarrollar integralmente la educación ambiental a través de vivencias propias en el ecosistema natural.

Destrezas

Desarrollo de capacidades	<ul style="list-style-type: none"> • Afecto por la práctica deportiva e interrelación estudiantes con la comunidad. • Respeto por la naturaleza y la cultura • Autoestima y aceptación de uno mismo, • Valora el entorno en que se desarrolló.
Desarrollo Social	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación personal expresada verbalmente y no verbalmente con la comunidad. • Cooperación y trabajo en equipo. • Confianza y autoconfianza, conocimiento interpersonal e intrapersonal. • Aprendizaje cooperativo, activo, global a través del turismo.
Desarrollo Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguaje expresivo, comprender, analizar realizar conceptos. • Atención de acuerdo a la afinidad de los estudiantes.
Desarrollo psicomotriz	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación, dirección • Resistencia anaeróbica • Agilidad y ritmo
<p>Descripción de la actividad: Los miembros de la institución son agrupados después de realizar actividades dinámicas feedback. Una vez conformado los grupos de trabajo se dará la apertura de los temas que van a investigar en la naturaleza fomentando el trabajo en equipo. El grupo realiza anotaciones sobre lo observado en la naturaleza para finalmente realizar un informe, teniendo como eje transversal Ciencias Naturales y Educación Física.</p>	
<p>Debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ ¿Le ha parecido divertida esta actividad? ☒ ¿Cómo se sintió realizando esta Actividad? ☒ ¿Cómo se sintió al realizar esta actividad? ☒ ¿Qué le pareció la interacción de los miembros del grupo al realizar el informe? ☒ ¿Fue difícil realizar trabajo grupal? ☒ ¿Se sintió aceptado en la actividad? ☒ ¿Qué cosas le llamaron la atención? ☒ ¿Pudo trabajar adecuadamente su equipo de trabajo? ☒ ¿Qué tipo de especies naturales observó? ☒ ¿Qué tipos de movimientos físicos realizó? ☒ ¿Se siente agotado? 	
<p>Materiales: Vestimenta liviana, calzado, ropa, gorra o sombrero, pañuelo, bastón de caminata, mochila, cuerda, silbato, linterna, binoculares, cámara fotográfica</p>	<p>Estructura Organizativa del aprendizaje: A través de grupos heterogéneos.</p>

Características Actividad Física de Canotaje:

Navegando por mis raíces

Medio: Natural

Tipo de Actividad:

Pedagógica-Deportiva

Lugar geográfico: Pistas

forestales y río; Acuática

Recreativa

Altitud: Media

(1000-2500m)

Recorrido: Senderos
Locales (~10Km.)

**Severidad del medio
natural:** Ambiente de
poco riesgo

Desplazamiento: Navegando

Esfuerzo: Mediana y
Baja intensidad

**Duración y tipo de
progresión:** Radiales, se
iniciará en la institución
y se llegará al mismo
punto.

Horario: Diurno

Horas adecuadas: 8:30
am a 11:00 am

Medio de desplazamiento: Canoa o pira-gua

Objetivos



Crear un ambiente recreativo, capaz que los estudiantes disfruten descubriendo nuevas formas de conocimientos a través del canotaje, permitiendo formar valores de respeto y cuidado por el agua y el entorno.



Descubrir nuevas formas de superación personal al interactuar con la comunidad y compañeros superando obstáculos naturales.



Concientizar sobre los beneficios que tiene en la salud las actividades recreativas acuáticas.



Descubrir nuevas formas de hacer educación física, que permitan desarrollar cualidades físicas que no se desarrollan en otros tipos de deportes individuales o competitivos.



Mejorar el auto estima y seguridad al experimentar actividades físicas con mayor adrenalina y emociones diferentes.

Destrezas

Desarrollo de capacidades	<ul style="list-style-type: none"> • Gusto por la práctica deportiva acuática. • Respeto y consideración por el agua. • Seguridad y respeto hacia sí mismo y los demás actores de la comunidad. • Respeto al hábitat natural y la biodiversidad.
Desarrollo Social	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación personal verbal y no verbal con la comunidad y sus compañeros de clase. • Solidaridad con sus semejantes. • Confianza en el grupo de trabajo. • Aprendizaje cooperativo global de la comunidad.
Desarrollo Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguaje expresivo, comprender, analizar realizar conceptos. • Atención de acuerdo a la afinidad de los estudiantes.
Desarrollo psicomotriz	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación, dirección • Resistencia anaeróbica • Agilidad y ritmo

Descripción de la actividad: Los miembros de la institución son agrupados de acuerdo al mes de nacimiento. Una vez conformado los grupos de trabajo se tendrá como finalidad, construir las canoas o piraguas utilizando materiales reciclados, madera, neumáticos usados etc. Potenciando el reciclaje, trabajo en equipo para la resolución de problemas.

Debate:

- ¿Le ha parecido divertida esta actividad?
- ¿Qué diferencias encontró en relación a otras actividades?
- ¿Cómo se sintió en el grupo de trabajo?
- ¿Qué podría aportar para mejorar esta actividad?
- ¿Sintió algún tipo de emoción diferente a las percibidas en otros deportes?
- ¿Conoció algunos aspectos nuevos de la comunidad?

Materiales: Vestimenta, calzado, ropa, gorra o sombrero, pañuelo, canoa o piragua, casco, chaleco salva vidas, guantes, remos, cámara de fotos.

Estructura Organizativa del aprendizaje: A través de grupos heterogéneos.

Características Actividad Física de Ciclismo de Montaña

Pedaleando por mi comunidad.

Ecosistema: Natural
Tipo de Actividad:
Pedagógica-Deportiva
Lugar geográfico: Pistas
forestales, terrestre-Re-
creativa
Altitud: Media Montaña
(1000-2500m)

Recorrido: Senderos
Locales (-10Km.)
Severidad del medio
natural: Poco riesgo de
accidentes.
Desplazamiento al
lugar designado: Reco-
rrido por caminos
secundarios y de herra-
dura.
Esfuerzo: Mediana y
Baja intensidad

Duración y tipo de
progresión: Radiales, se
iniciará en la institución
y se llegará al mismo
punto.
Horario: Diurno
Horario adecuado
sugerido: De 7:30 am a
11:00 am
Medio de despla-
zamiento: En bicicleta



Objetivos



Desarrollar clases de educación física más activas en las cuales los estudiantes conozcan sobre cultura y tradición propias de la comunidad a partir de experiencias propias..



Utilizar la bicicleta como medio de transporte para llegar a lugares distantes propiciando un contacto con la naturaleza más significativo.



Aprovechar los recursos de aprendizaje que facilita la naturaleza para la construcción de aprendizajes cognitivos, sociales, culturales de forma grupal.



Potenciar las actividades interdisciplinarias de una forma recreativa, desarrollando el contacto valores hacia el cuidado del hábitat natural.



Mejorar las capacidades físicas de una manera recreativa y dinámica, con la finalidad de mejorar el estilo de vida y salud.

Destrezas

Desarrollo de capacidades

- Respeto por la biodiversidad natural.
- Consideración por sus semejantes
- Sentido de aceptación individual y grupal.
- Valorar el ecosistema

Desarrollo Social

- Comunicación personal expresada verbalmente y no verbalmente con la comunidad.
- Unión, cohesión y trabajo en equipo.
- Confianza y autoconfianza, conocimiento interpersonal e intrapersonal.
- Aprendizaje cooperativo y global.

Desarrollo Intelectual

- Lenguaje expresivo, comprender, analizar realizar conceptos.
- Atención de acuerdo a la afinidad de los estudiantes.

Desarrollo psicomotriz

- Orientación, dirección
- Coordinación
- Ritmo
- Resistencia anaeróbica
- Agilidad

Descripción de la actividad: Los miembros de la institución son agrupados después de realizar una actividad lúdica, el docente entrega papeles de colores indistintamente a los estudiantes formando grupos por colores, "Amarillos", "Azules", "Rojos" y "Blancos". Una vez conformado los grupos de trabajo se dará la apertura de los temas que van a investigar en la naturaleza fomentando el trabajo en equipo. El grupo realiza anotaciones sobre lo observado y también recolecta materiales reciclables dispersos en la naturaleza para finalmente realizar un informe, teniendo como eje transversal Ciencias Naturales y Educación Física.

Debate:

- ¿Le ha gustado desplazarse en bicicleta?
- ¿Cómo se sintió al estar en contacto con la naturaleza?
- ¿Qué cualidades físicas cree que utilizo al pedalear?
- ¿Aprendió algo nuevo sobre cultura?
- ¿Pudo observar algunos animales en el trayecto?
- ¿Qué sugerencias tiene para poder incluir en la próxima salida?

Materiales: Vestimenta, calzado, ropa, gorra o sombrero, pañuelo, bastón de caminata, mochila, cuerda, silbato, linterna, bicicleta, casco.

Estructura Organizativa del aprendizaje: A través de grupos heterogéneos.

Vocabulario Técnico.

ACTIVIDADES FÍSICAS: Timón (2010). "Es entendida como el gasto energético producido por el dinamismo del propio organismo". (p.4).

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Timón (2010). "Se considera actividades complementarias las organizadas por los centros durante el horario escolar, de acuerdo con su Proyecto Curricular, y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan". (p.7).

CANOTAJE: Ruani (2015). El canotaje es una disciplina acuática que se practica sobre kayak y canoas, éstas embarcaciones ligeras y estrecha son propulsadas con palas para desplazarse por los más diversos ámbitos acuáticos incluyendo desde arroyos y lagos tranquilos, hasta rápidos, cascadas y olas de mar. Generalmente en las canoas se utiliza una pala simple con una cuchara sola, y en los kayak una pala doble con una cuchara en cada extremo; en el canotaje el palista siempre va ubicado de frente hacia la parte de delantera de la embarcación llamada proa, a diferencia de la disciplina denominada remo, donde el remero se ubica de espaldas respecto a la dirección hacia donde avanza. (p.1).

CICLISMO DE MONTAÑA: Peñalver (2004). Ciclismo de montaña o mountain bike, se trata de un deporte en el que los ciclistas desafían a la naturaleza y la recorren en bicicleta, sin importar subidas, bajadas, barro o agua. Y si bien la disciplina se practica en toda temporada, es en el verano cuando los «bikers» aparecen por todas partes. (p.285).

CURRÍCULO: El currículo es la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros; en el currículo se plasman en mayor o menor medida las intenciones educativas del país, se señalan las pautas de acción u orientaciones sobre cómo proceder para hacer realidad estas intenciones y comprobar que efectivamente se han alcanzado. Currículo Educación (2012, p. 4).

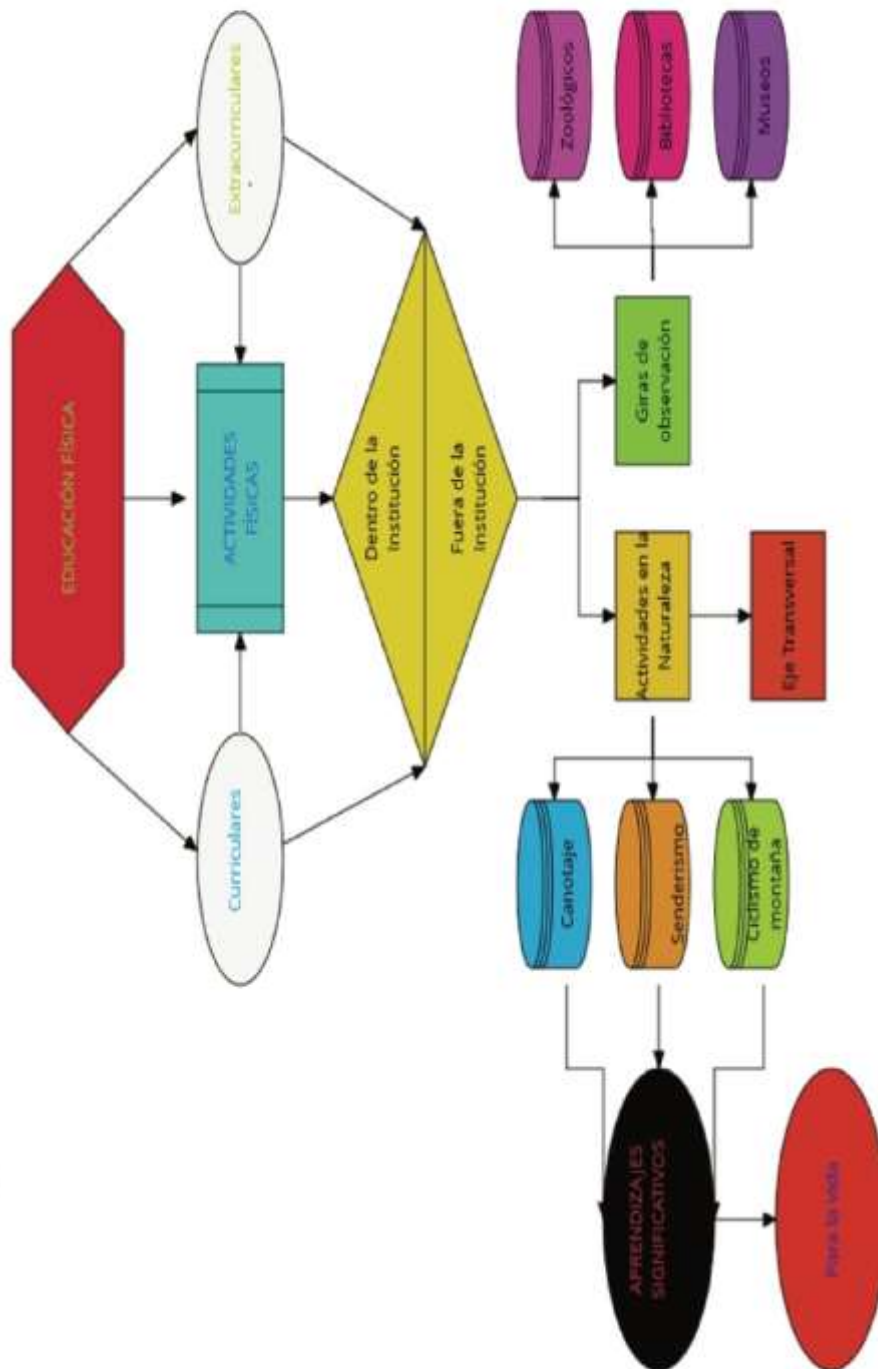
DISEÑO INSTRUCCIONAL: Romero (2016). "Diseño de tareas docentes que provoquen la actividad de los estudiantes, con la finalidad de contribuir a la formación integral profesional de los estudiantes. Constituye toda una revolución del pensamiento y, por supuesto, de las actuaciones docentes (tareas) y de los estudiantes (actividades)". (p.4).

SENDERISMO: Peñalver (2004). "Senderismo: Según la Real Academia de la Lengua Española se trata de la actividad deportiva que consiste en recorrer senderos campestres". (p.185).

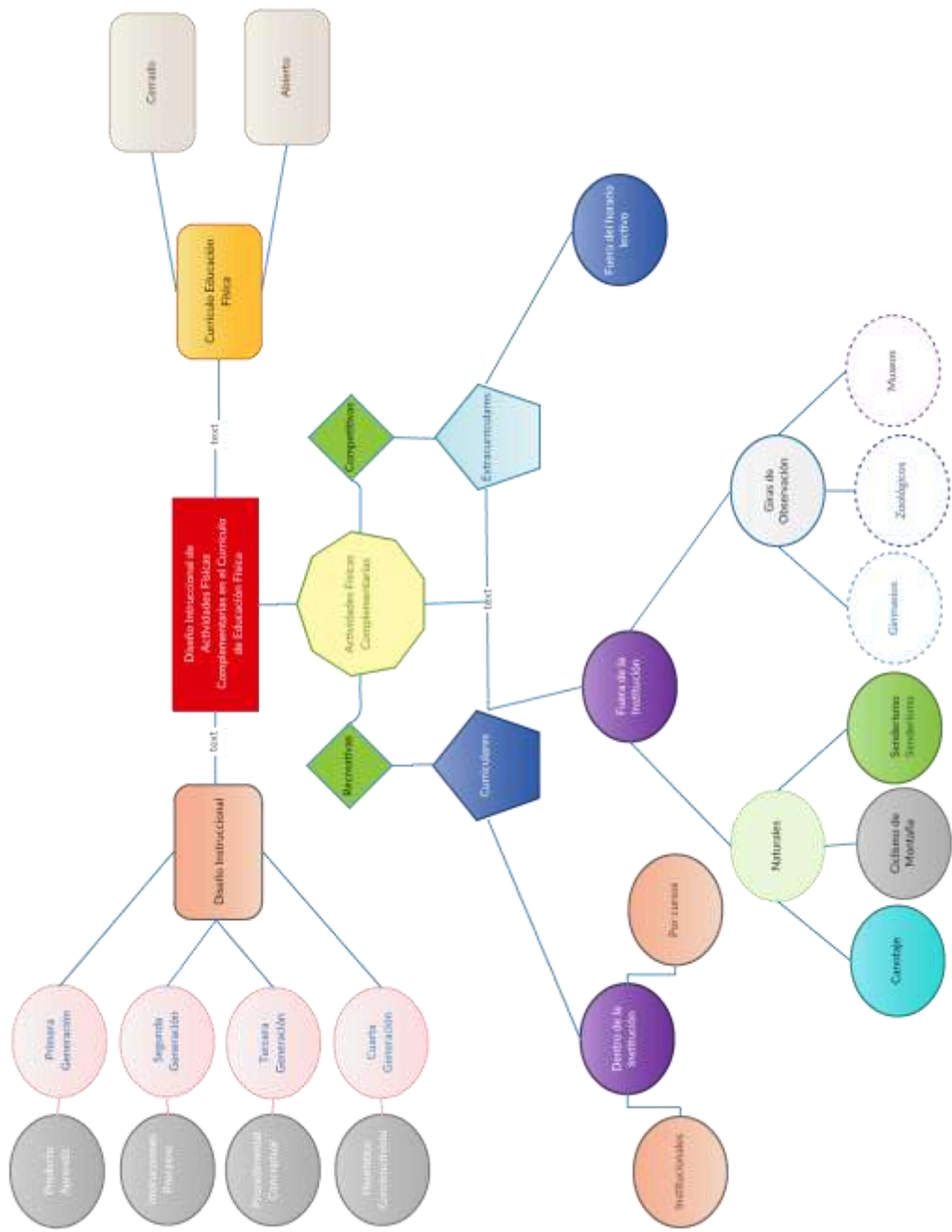
FICHA DE OBSERVACIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Pregunta	Manifiesta gusto al realizar la actividad en el medio natural		Demuestra respeto y consideración por el entorno en el que se realiza la actividad		Muestra gusto por el reciclaje y cuidado por la naturaleza.		Cumple las disposiciones del docente y la comunidad		Tiene facilidades de interrelación con sus compañeros y la comunidad.		Lidera las actividades programadas.		Trabaja en equipo de una manera adecuada.		Evidencia cansancio físico después de una hora de caminata		Se observa fatiga extrema después de una hora y media de caminata.		Muestra curiosidad por el descubrimiento e investigación del ecosistema		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Nómina																					

Matriz 7 Actividades Complementarias



Matriz 2 Actividades Complementarias



Bibliografía

Aguado, M. A. (2015). La Educación Física en el Medio Natural. Obtenido de E-balonmano.com: www.dialnet.com

Baena Extremera , A., & Baena Extremera , S. (2003). Tratamiento Didáctico de las Actividades Físicas Organizadas en el Medio Natural, Dentro del Área de Educación Física la Actividad Física en la Naturaleza. Obtenido de www.dialnet.com

Báguena , J., Sevil, J., Julián, J., & Garcia, L. (2014). El aprendizaje del voleibol basado en el juego en educación física y su efecto sobre variables moti- vacionales situacionales. *Ágora*, 254.

Becerril Gracia, S. (2014). Actividades físicas en el medio natural en la EF escolar. Diseño, desarrollo y evaluación de una propuesta de intervención basada en el senderismo y los juegos cooperativos en ED. Primaria. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es>

Ministerio de Educación. (2016). Currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato. Obtenido de <https://educacion.gob.ec>

Devís , J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física . Obtenido de <https://dd.uab.cat>

Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). Las Actividades Extraescolares y Complementación en el Marco Escolar. Posibilidades Educativas Desde la Educación Física Secundaria. Sevilla: Wanceulen.

Anexos





CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Las actividades deportivas actualmente propuestas y vigentes en el currículo educativo de Educación Física del 10° año de Educación General Básica no incluyen actividades complementarias en la naturaleza. Esta situación limita la obtención de conocimientos de una forma exploratoria, así como el contacto con la comunidad y la naturaleza de manera recreativa, disminuyendo el trabajo en equipo que se logra al ejecutar estas actividades.

El no incluir actividades complementarias en la naturaleza contradice a los lineamientos del Ministerio de Educación ecuatoriano, que dispone la formación de aprendizajes significativos con criterio de desempeño a partir de una educación con valores morales y de cuidado al ambiente de manera transdisciplinar, adecuándose a los intereses de los educandos, potenciando el constructivismo, que los conocimientos sirvan para la vida y no únicamente para aprobar un año lectivo.

Los estudiantes del 10° año de Educación General Básica en el año lectivo 2016-2017 tienen afinidad y gusto e interés por las actividades físicas complementarias en el medio natural, mostrando mayor preferencia por el canotaje, ciclismo de montaña y senderismo, deportes que se adaptan a la realidad institucional, haciendo posible su posterior ejecución.

La investigación demuestra que los docentes deberían tomar en cuenta la implementación de la educación ecuatoriana, del currículo abierto y flexible adaptable, dispuesto en el año 2016, el cual permite incluir actividades deportivas de acuerdo con la realidad de la institución y de los estudiantes, para ser incluidas en el plan curricular institucional.

La guía instruccional de actividades físicas complementarias ofrece los lineamientos necesarios para la ejecución de los deportes de mayor inclinación, permitiendo la formación integral de los estudiantes de 10° año de Educación General Básica, en cuanto a salud, cultura, recreación y contacto con la naturaleza.

Es importante incluir las actividades físicas complementarias en el currículo de Educación Física, para obtener una formación integral que permitan obtener aprendizajes significativos con criterio de desempeño a partir de vivencias y experiencias propias de los educandos, como disponen varios teóricos citados en esta investigación.

Las actividades físicas complementarias deberían incluirse en el currículo educativo, tomando en cuenta los beneficios que brinda a los y las estudiantes 10° año de Educación General Básica en cuanto a salud, recreación, cultura y contacto con la naturaleza.

La afinidad e interés que tienen los estudiantes del 10° año de Educación General Básica hacia las actividades físicas complementarias en la naturaleza deben ser tomadas en cuenta con la finalidad de incluirlas en el currículo educativo institucional valorando la inclinación deportiva de los educandos como motivación en la materia de Educación Física.

La ejecución de la guía instruccional de actividades físicas complementarias permitirá la formación integral de los y las estudiantes del 10° año de Educación General Básica, una vez incluidas en el currículo institucional podrán aplicarse a nivel local, provincial, regional y nacional.

Validar la guía instruccional de actividades físicas complementarias, a nivel de expertos, con la finalidad de analizar los lineamientos dispuestos en el diseño de la propuesta de esta investigación.

BIBLIOGRAFÍA.

- Aguado, M. A. (2015). La Educación Física en el Medio Natural. *E-Balonmano: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(Supl), 3-4.
- Alcaraz, C. P. (2016). *Los Espacios para la enseñanza de las Actividades Físicas en el medio natural*. Wanceulen SL.
- Baena Extremera , A., & Baena Extremera , S. (2003). Tratamiento Didáctico de las Actividades Físicas Organizadas en el Medio Natural, Dentro del Área de Educación Física la Actividad Física en la Naturaleza. *EF Deportes*, 9 (61), 1-3.
- Baena Extremera, A., & Rebollo Rico, S. (2008). Análisis del perfil sociodemográfico de la mujer como participante en raids de aventura. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2 (14), 30-34.
- Brenes, E., & Porras, M. (2005). *Teoría de la Educación*. San José: Universidad Estatal a Distancia.
- Catañeda, M., & Acuña , E. (2016). *Diseño instruccional: métodos de representación del conocimiento*. México. Obtenido de <http://site.ebrary.com>
- Del Castillo Andrés, O. (2009). *Evaluación de los factores psicosociales y didácticos relacionados con la equidad de género en Educación Física*. Obtenido de <http://fondosdigitales.us.es>
- Devís , J., & Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física* . Obtenido de <https://www.uab.cat>
- Europea/EACEA/Eurydice, C., Europea, EACEA, Eurydice, & Comisión Europea. (2013) *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Recuperado de <http://eacea.ec.europa.eu>

- Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2014). *Resolución de casos prácticos relacionados con las Actividades Complementarias y Extraescolares del Alumnado de Educación Física*. España Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen.
- García, H. (1997). *La formación del profesorado de Educación Física problemas y expectativas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Gerber, R. (2016). *Crear Escuelas que preparen para el Futuro*. Catalunya: Universidad de Catalunya.
- Gómez, A. (2008). *El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural*. Obtenido de <http://rabida.uhu.es/>
- Gómez, Á. I. (2012). *Educarse en la era digital*. Madrid: Ediciones Morat.
- Granero Gallegos, A., Baena Extremera, A., & Martínez Molina, M. (2010). *Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria*. España Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen SL.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de Investigación*. México: Editorial Ultra.
- Ley orgánica de educación intercultural (2011). *Registro Oficial Ecuador*. (31 de marzo de 2011)
- Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador, (2016). *Currículo Educación Física*. Obtenido de www.educación.gob.ec
- Mergel, B. (1998). *Diseño Instruccional y Teoría del Aprendizaje.. Revista Iberoamericana de Educación*. Obtenido de Escuela y educación fuera del aula: contribución de los escenarios exteriores al aprendizaje: www.dialnet.com
- Moreira, M. A. (1997). *Aprendizaje Significativo: Un Concepto Subyacente*. Obtenido de <http://www.arnaldomartinez.net>
- Moreno, J., Martínez, C., & Villodre, N. (2006). *Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. (Gender and attitudes*

toward the practice of physical activity and sport.). Obtenido de <http://www.cafyd.com>

Ortíz de Maschwitz, E. (2013). *Inteligencias Múltiples en la educación de la persona*. Buenos Aires: Bonum.

Pavo, M. Á. (2015). *Hacia un nuevo currículum abierto y flexible, articulado con los estándares de aprendizaje1*. Obtenido de educación.gob.ec

Peñalver, M. (2004). *El turismo activo como alternativa y complemento al modelo turístico en la región de murcia*. Obtenido de <http://revistas.um.es>

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co>

Romero Cruz Abeyro, N. A. (2016). *Manual de Diseño Instruccional: Una propuesta con Tareas integradoras*. México: UNID.

Ruani, M. (2015). *Canotaje en la Escuela Secundaria, una Planificación Anual Desarrollada en Berisso*. Obtenido de <http://sedici.unlp.edu.ar>

Sarabia, M. (2014). *Guía metodológica para la enseñanza de la disciplina de canotaje en niños de 8 a 10 años, en la liga deportiva cantonal de la libertad, cantón la libertad, provincia de santa elena. AÑO 2014*. Obtenido de <http://repositorio.upse.edu.ec>

Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). *Las Actividades Extraescolares y Complementación en el Marco Escolar. Posibilidades Educativas Desde la Educación Física Secundaria*. España Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen SL.

- UNESCO (1999) *Tercera Conferencia Internacional de Ministros y altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte*. Recuperado de <http://www.unesco.org>
- Uribe Ortega, M. (1992). Jean Piaget y sus implicaciones en la educación. *Perfiles educativos*. (57-58), 30-43.
- Vanegas Usma, M. P., & Osorio Velez, M. (2016). *Comportamientos, actitudes y estilos de vida relacionados con la salud en la comunidad universitaria de la Universidad CES en el año 2015* (Doctoral dissertation)
- Vaquero, A., Garay , B., & Ruiz , J. (2015). La importancia de las experiencias positivas y placenteras en la promoción de la actividad física orientada hacia la salud. *Ágora*, 169.
- Vásquez, S. E., & Mingote, B. (2013). *La Actividad Física en los Adolescentes*. Madrid: Día de Santos.
- Vila, D. (2001). *Las concepciones de curriculum y su importancia en la elaboración de un doctorado curricular en estomatología*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu>

ANEXOS.

Operacionalización de Variables.

A continuación se detalla el cuadro de operacionalización de variables de acuerdo a la variable, tipo, código, y descripción de la pregunta con la finalidad de realizar un análisis estadístico detallado sobre los tipos de Actividades que tienen mayor acogida en los estudiantes, mediante este análisis poder incluir las que mejor se adapten a la realidad institucional y de esta manera las clases de Educación Física sean as dinámicas, lúdicas y divertidas, ayudando a obtener aprendizajes significativos.

VARIABLE	TIPO	CÓDIGO	DESCRIPCIÓN	ESTADÍSTICA Y PRUEBAS ESTADÍSTICAS APROPIADAS
GÉNERO	Cualitativa Dicotómica	1= Femenino 2=Masculino	Género del entrevistado	Moda Frecuencia CRAMER
LLADAOE	Cualitativa Ordinal	1=Mucho 2=Poco 3=Nada	¿Le llama la atención los deportes alternativos o extremos?	Mediana Percentil SPEARMAN
GPSCEF	Cualitativa Ordinal	1=Mucho 2=Poco 3=Nada	¿Le gustaría practicar senderismo en las clases de	Mediana Percentil SPEARMAN

			educación física?	
GPMTB CEF	Cualitativa Ordinal	1=Mucho 2=Poco 3=Nada	¿Le gustaría practicar ciclismo de montaña en las clases de educación física?	Mediana Percentil SPEARMAN
GPCCE F	Cualitativa Ordinal	1=Mucho 2=Poco 3=Nada	¿Le gustaría practicar canotaje en las clases de educación física?	Mediana Percentil SPEARMAN
GSICEF	Cualitativa Ordinal	1=Mucho 2=Poco 3=Nada	¿Le gustaría salir de la institución en las clases de educación física?	Mediana Percentil SPEARMAN
GRAFN	Cualitativa Ordinal	1=Mucho 2=Poco 3=Nada	¿Le gustaría realizar actividades físicas en la naturaleza?	Mediana Percentil SPEARMAN
AFLLA	Cualitativa Ordinal	1=Ciclismo de Montaña 2=Senderismo 3=Canotaje	¿Cuál de estas Actividades Físicas Complementarias le llama más la atención y le gustaría ponerla en práctica?	Mediana Percentil SPEARMAN

Cuestionario realizado a los estudiantes del Décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Luis Ulpiano de la Torre

ENCUESTA ACTIVIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS					
Año Escolar:	2016/2017				
Género:	M	F			
<p>Lea detenidamente la siguiente encuesta con preguntas cerradas. Conteste mediante una (X) junto a la respuesta que usted crea conveniente.</p>					
Cuestionario:					
¿Le llama la atención los deportes alternativos o extremos?					
	1) MUCHO		2) POCO		3) NADA
¿Le gustaría practicar senderismo en las clases de educación física?					
	1) MUCHO		2) POCO		3) NADA
¿Le gustaría practicar ciclismo de montaña en las clases de educación física?					
	1) MUCHO		2) POCO		3) NADA
¿Le gustaría practicar canotaje en las clases de educación física?					
	1) MUCHO		2) POCO		3) NADA
¿Le gustaría salir de la institución en las clases de educación física?					
	1) MUCHO		2) POCO		3) NADA
¿Le gustaría realizar actividades físicas en la naturaleza?					
	1) MUCHO		2) POCO		3) NADA
¿Cuál de estas actividades deportivas le llama más la atención?					
	1) MTB		2)SENDERISMO		3)CANOTAJE

Tabla 6 Matriz Categorical

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
<p>Romero (2016). En la actualidad, la labor docente debe dirigirse al diseño de tareas docentes que provoquen la actividad de los estudiantes, con la finalidad de contribuir a la formación integral profesional de los estudiantes. Constituye toda una revolución del pensamiento y, por supuesto, de las actuaciones docentes (tareas) y de los estudiantes (actividades). (p.4).</p> <p>(Vásquez & Mingote, 2013)Actividad física: es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esquelético, que produce un gasto de energía adicional que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiratorias,</p>	<p>Diseño Instruccional</p> <p>Actividades Físicas</p>	<p>Primera Generación</p> <p>Segunda Generación</p> <p>Tercera Generación</p> <p>Cuarta Generación</p> <p>Ejercicios Recreativos</p>	<p>Producto Aprendiz</p> <p>Instrucciones Procesos</p> <p>Procedimental</p> <p>Conceptual</p> <p>Heurístico Constructivista</p> <p>Aéreas Terrestres Acuáticas</p>

<p>circulatorias, digestivas, metabólicas, endócrinas, inmunológicas, renales, musculares...). (p.386).</p> <p>Timón & Hormigo (2010). Se considera actividades complementarias las organizadas por los centros durante el horario escolar, de acuerdo con su Proyecto Curricular, y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan. (p.7).</p> <p>El currículo es la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros; en el currículo se</p>	<p>Actividades Complementarias</p> <p>Currículo Educación Física</p>	<p>Deportes de Competencia</p> <p>Curriculares</p> <p>Extracurriculares</p> <p>Abierto</p>	<p>Fútbol</p> <p>Baloncesto</p> <p>Gimnasia</p> <p>Natación</p> <p>En el horario de clase.</p> <p>Fuera del horario de clase.</p> <p>Inclusión Actividades</p> <p>No se puede incluir Actividades</p>
--	--	--	---

<p>plasman en mayor o menor medida las intenciones educativas del país, se señalan las pautas de acción u orientaciones sobre cómo proceder para hacer realidad estas intenciones y comprobar que efectivamente se han alcanzado. Educación (2012, p. 4).</p>		<p>Cerrado</p>	
---	--	----------------	--

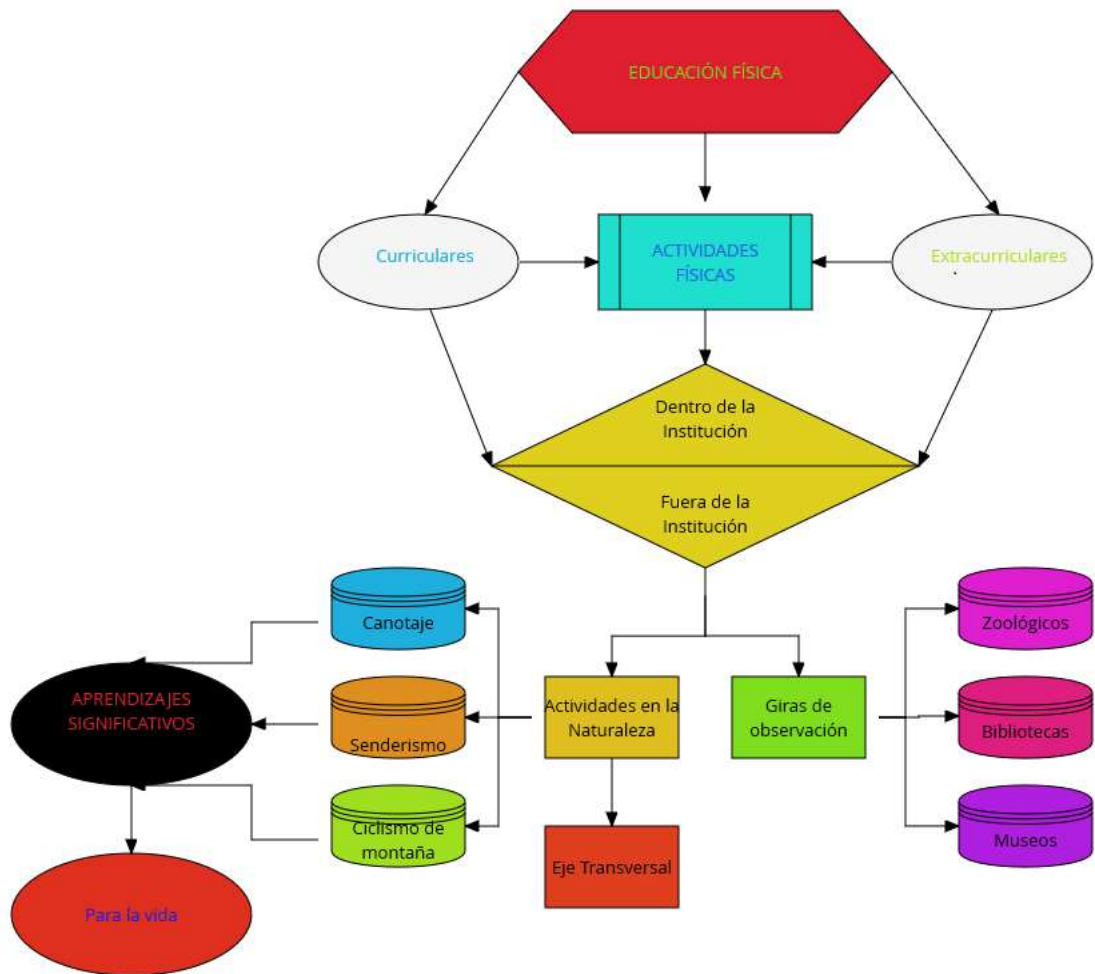


Figura 15. Actividades Físicas

Fuente: Investigador

Figura 16. Actividades Físicas



Fuente: Investigador