



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2015 - 2016.

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

### **AUTOR:**

Calderón Mangui Edison Salvador

### **DIRECTOR:**

Msc. Yandún Yalama Segundo Vicente

Ibarra, 2016

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2015 - 2016. Trabajo realizado por el señor: Edison Salvador Calderón Mangui, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Director Msc. Vicente Yandún Y.

CI. 100168468-5

## **DEDICATORIA**

A Dios y a mis padres y familiares porque ellos son mi inspiración y me dan las fuerzas para seguir adelante, con todo el cariño y el amor incondicional que cada día me brindan y con ello puedo salir adelante y lograr mis objetivos y mis metas que me propuesto en la vida. La dedicación, responsabilidad, perseverancia, el deseo de alcanzar mi meta y soñar con un futuro mejor se ven reflejadas en este Trabajo de Grado.

En esta investigación he puesto toda la dedicación y esfuerzo ya que mis padres han tenido que hacer un sacrificio de tiempo, paciencia y comprensión, se convirtieron en la motivación que necesitaba para alcanzar mi sueño como profesional en la Carrera de Educación Física.

**Edison Calderón**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por la oportunidad que me ha brindado de culminar la carrera con la ayuda de los docentes que estuvieron vinculados en la formación de la Licenciatura En Educación Física que gracias a sus conocimientos impartidos en el aula, me han ayudado a formarme como profesional.

Manifiesto una profunda estima y gratitud a las autoridades y personal administrativo, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, por el apoyo incondicional que brindan a todos los estudiantes.

Al colegio universitario “UTN”, por permitirme realizar los estudios investigativos dirigidos a los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado.

Consideración de gratitud, reconocimiento y un eterno agradecimiento a mi Director, Msc. Vicente Yandún; por su sabiduría, por su aporte y orientación en la investigación.

**Edison Calderón**

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Formulación del problema.....	5
1.4. Delimitación.....	5
1.4.1. Unidades de observación.....	5
1.4.2. Delimitación temporal.....	5
1.4.3. Delimitación espacial.....	5
1.5. Objetivos.....	6
1.5.1. Objetivo general.....	6
1.5.2. Objetivos específicos.....	6
1.6. Justificación.....	7
1.6.1. Factibilidad.....	9
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>10</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
2.1. Fundamentación teórica.....	10
2.1.1. Fundamentación filosófica.....	11
2.1.1.1. Teoría humanista.....	11
2.1.2. Fundamentación psicológica.....	12

2.1.2.1.	Teoría cognitivista .....	12
2.1.3.	Fundamentación pedagógica .....	13
2.1.3.1.	Teoría naturalista .....	13
2.1.4.	Fundamentación sociológica .....	15
2.1.4.1.	Teoría socio crítica.....	15
2.1.5.	Fundamentación axiológica.....	18
2.1.5.1.	Teoría de valores .....	18
2.1.6.	Fundamentación legal .....	19
2.1.6.1.	Plan Nacional del Buen Vivir .....	19
2.1.7.	Actividad física deportiva.....	19
2.1.7.1.	Clasificación de la actividad física deportiva .....	21
2.1.7.2.	Efectos de la actividad física deportiva.....	26
2.1.7.3.	Beneficios de la actividad física deportiva .....	27
2.1.7.4.	Actividades recomendadas de acuerdo a la edad .....	32
2.1.8.	Sedentarismo .....	33
2.1.8.1.	Causas del sedentarismo .....	34
2.1.8.2.	Consecuencias del sedentarismo.....	38
2.1.9.	Juegos .....	39
2.1.9.1.	Características de los juegos .....	40
2.1.9.2.	Clasificación de los juegos .....	41
2.1.10.	Tiempo libre .....	45
2.1.10.1.	Ocio .....	46
2.1.10.2.	Recreativo.....	49
2.2.	Posicionamiento teórico personal.....	52
2.3.	Glosario de términos .....	53
2.4.	Interrogantes de investigación .....	56
2.5.	Matriz categorial.....	57
<b>CAPÍTULO III</b>	.....	<b>58</b>
<b>3.</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>58</b>
3.1.	Tipo de investigación .....	58
3.1.1.	De campo.....	58
3.1.2.	Descriptiva .....	58

3.1.3.	Propositiva .....	58
3.1.4.	Bibliográfica .....	59
3.2.	Métodos .....	59
3.2.1.	Inductivo .....	59
3.2.2.	Deductivo .....	59
3.2.3.	Analítico .....	59
3.2.4.	Sintético .....	60
3.2.5.	Estadístico .....	60
3.3.	Técnicas e instrumentos .....	60
3.3.1.	Encuesta .....	60
3.4.	Población .....	61
3.5.	Muestra .....	61
<b>CAPÍTULO IV</b> .....		62
<b>4.</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	62
4.1.	Entrevista dirigida a docentes del área de cultura física del Colegio Universitario “UTN” .....	62
4.2.	Encuesta dirigida a estudiantes de 3ero bachillerato Colegio Universitario “UTN” .....	73
4.3.	Encuesta dirigida a padres de familia de 3ero bachillerato Colegio Universitario “UTN” .....	86
<b>CAPÍTULO V</b> .....		98
<b>5.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	98
5.1.	Conclusiones .....	98
5.2.	Recomendaciones .....	99
5.3.	Contestar las interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos. ....	100
<b>CAPÍTULO VI</b> .....		102
<b>6.</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA</b> .....	102
6.1	Título de la propuesta .....	102
6.2	Justificación e importancia .....	102
6.3	Fundamentación de la propuesta .....	103
6.4	Objetivos .....	116

6.4.1	Objetivo General .....	116
6.4.2	Objetivos Específicos .....	116
6.5	Ubicación sectorial y física .....	117
6.6	Desarrollo de la propuesta .....	117
6.7	Impactos .....	148
6.8	Difusión .....	148
6.9	Bibliografía .....	149
	Anexo N° 1: Árbol de problemas.....	153
	Anexo N° 2: Matriz de coherencia.....	154
	Anexo N° 3: Formato entrevista docentes.....	155
	Anexo N° 4: Formato encuesta estudiantes.....	158
	Anexo N° 5: Formato encuesta padres de familia.....	161
	Anexo N° 6: Certificado aplicación encuestas.....	164
	Anexo N° 8: Certificado del CAI .....	166
	Anexo N° 9: Fotografías .....	167

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Población.....	61
Cuadro N° 2: Actividades estudiantes .....	63
Cuadro N° 3: Índices de obesidad.....	64
Cuadro N° 4: Juegos dentro del aula.....	65
Cuadro N° 5: Actividades estudiantes .....	66
Cuadro N° 6: Significado de ocio.....	67
Cuadro N° 7: Intereses de los estudiantes .....	68
Cuadro N° 8: Horas de actividad física.....	69
Cuadro N° 9: Motivación en la actividad física.....	70
Cuadro N° 10: Importancia de la propuesta .....	71
Cuadro N° 11: Contribución de la propuesta.....	72
Cuadro N° 12: Actividades en el tiempo libre .....	73
Cuadro N° 13: Horas de tiempo libre .....	74
Cuadro N° 14: Estilo de vida.....	75
Cuadro N° 15: Frecuencia de actividad física .....	76
Cuadro N° 16: Control del peso .....	77
Cuadro N° 17: Aceptación a su complexión física.....	78
Cuadro N° 18: Educación física y vida saludable.....	79
Cuadro N° 19: Motivación del docente.....	80
Cuadro N° 20: Juegos dentro del aula de clase .....	81
Cuadro N° 21: Apreciación del ocio .....	82
Cuadro N° 22: Actividades preferidas .....	83
Cuadro N° 23: Actividades extracurriculares.....	84
Cuadro N° 24: Actividades para ejercitarse .....	85
Cuadro N° 25: Actividades del tiempo libre.....	86
Cuadro N° 26: Tiempo libre al día.....	87
Cuadro N° 27: Tiempo dedicado al ejercicio .....	88
Cuadro N° 28: Estilo de vida.....	89
Cuadro N° 29: Problema con el peso.....	90
Cuadro N° 30: Auto concepto .....	91

Cuadro N° 31: Vida saludable.....	92
Cuadro N° 32: Motivación para ejercitarse.....	93
Cuadro N° 33: Preferencia de juegos .....	94
Cuadro N° 34: Actividades recreativas de preferencia .....	95
Cuadro N° 35: Actividades físicas extracurriculares.....	96
Cuadro N° 36: Actividades físicas de interés .....	97

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Actividades estudiantes .....	63
Gráfico N° 2: Índices de obesidad .....	64
Gráfico N° 3: Juegos dentro del aula.....	65
Gráfico N° 4: Actividades estudiantes .....	66
Gráfico N° 5: Significado de ocio.....	67
Gráfico N° 6: Intereses de los estudiantes .....	68
Gráfico N° 7: Horas de actividad física.....	69
Gráfico N° 8: Motivación en la actividad física.....	70
Gráfico N° 9: Importancia de la propuesta .....	71
Gráfico N° 10: Contribución de la propuesta.....	72
Gráfico N° 11: Actividades en el tiempo libre .....	73
Gráfico N° 12: Horas de tiempo libre .....	74
Gráfico N° 13: Estilo de vida .....	75
Gráfico N° 14: Frecuencia de actividad física.....	76
Gráfico N° 15: Control del peso .....	77
Gráfico N° 16: Aceptación a su complexión física .....	78
Gráfico N° 17: Educación física y vida saludable .....	79
Gráfico N° 18: Motivación del docente .....	80
Gráfico N° 19: Juegos dentro del aula de clase .....	81
Gráfico N° 20: Apreciación del ocio .....	82
Gráfico N° 21: Actividades preferidas .....	83
Gráfico N° 22: Actividades extracurriculares .....	84
Gráfico N° 23: Actividades para ejercitarse.....	85
Gráfico N° 24: Actividades del tiempo libre .....	86
Gráfico N° 25: Tiempo libre al día .....	87
Gráfico N° 26: Tiempo dedicado al ejercicio .....	88
Gráfico N° 27: Estilo de vida .....	89
Gráfico N° 28: Problemas con el peso .....	90
Gráfico N° 29: Auto concepto .....	91
Gráfico N° 30: Vida saludable .....	92

Gráfico N° 31: Motivación para ejercitarse .....	93
Gráfico N° 32: Preferencia de juegos.....	94
Gráfico N° 33: Actividades recreativas de preferencia .....	95
Gráfico N° 34: Actividades físicas extracurriculares .....	96
Gráfico N° 35: Actividades físicas de interés .....	97

## RESUMEN

el trabajo de investigación se denomina: Actividades físicas deportivas en el tiempo libre de los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del colegio universitario "utn" 2015-2016. El objetivo de esta investigación es determinar cómo manejan el tiempo libre y si realizan actividad física deportiva los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del colegio universitario "UTN". La investigación se basa en la importancia de la práctica de actividad física deportiva y el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes, en el cual se incluye a los docentes de educación física los cuales son responsables de buscar una forma sana de entretenimiento para los adolescentes, deben ayudar a la práctica de la actividad física deportiva a los adolescentes a través del dialogo y buscando la actividad física deportiva que más les guste realizar a ellos, teniendo el uso adecuado del tiempo libre, reemplazando esas actividades que suelen realizar en su tiempo libre como son la tv, video juegos, el mal uso del internet o el pasar mucho tiempo en las redes sociales que no les aporta ningún beneficio a los estudiantes. El Marco Teórico, permitió sistematizar la información científica con cada uno de los conceptos y citas bibliográficas de diferentes autores relacionados con la matriz categorial y cada uno de ellos con un parafraseo adicional desde mi punto de vista. Durante el proceso se utilizó la investigación de campo, bibliográfica, descriptiva y propositiva con la cual se identificó el problema establecido; los métodos utilizados en la investigación son: inductivo, deductivo, analítico, sintético y estadístico. La información requerida se utilizó a través de la encuesta realizada a los estudiantes y a los padres de familia, los resultados permitieron determinar un deficiente en actividad física deportiva y un mal uso del tiempo libre de los estudiantes. Al final la investigación permitió describir las variables implícitas y analizar su incidencia, ya que los estudiantes no tienen un programa que les ayude a orientarse a la práctica de la actividad física deportiva, por lo tanto para generar una solución viable y pertinente se presenta la propuesta en el capítulo seis con cada uno de los pasos detallada en el desarrollo de la propuesta para mejorar el estilo de vida familiar y de los adolescentes.

## **ABSTRACT**

The research work is about senior students' sports free time activities in "utn" high school in 2015-2016. The objective of this research is to determine how they handle their free time and if the senior students of "UTN" High School practice physical sport activities. This research is based in the importance to practice them and the correct use of their free time. Therefore, teachers of physical education are included, who are responsible to find a healthy way of entertainment for adolescents and they must help teenagers to practice physical sport activities through dialogue, also looking for the best activity that they must enjoy. In other hand, to replace some activities they usually do in their free time, such as: TV, Video Games, wrong use of internet, or spending a lot of time on social net, it does not benefit to students. The theoretical framework allowed to system the scientific information with each concept and different authors, it was related with the category matrix and each one of them with and additional paraphrasing. During this process bibliographic, descriptive, purposeful and field research was used, were the established problem was identified. The used methods in this research were: inductive, deductive, analytical, synthetic and statistic. The required information was searched toward students and their parents. The results allowed to describe a deficient physical sport activity and a bad use of their free time. Finally, the research could show the implicit variables and analyze its incidence because these students do not have a program to orient them to practice physical sport activities. Therefore, to generate a viable and pertinent solution. This proposal is presented in the chapter six with each one of the detailed steps in the development of this proposal to improve the style of family life and adolescents.

## INTRODUCCIÓN

La práctica regular de cualquier tipo de actividad física deportiva, aporta varios beneficios al desarrollo de todo individuo, en el campo físico, fisiológico, mental, emocional es decir, en todos los aspectos que determinan e influyen, en el mantenimiento de un adecuado estado de salud. Además de convertirse en la oportunidad perfecta para fortalecer lazos de amistad y mejorar la calidad de vida, de quien decide adoptar a esta actividad como un hábito.

Reconociendo que el espacio libre es un recurso de gran utilidad para los adolescentes, convirtiéndose en una oportunidad de aprender, construir y mejorar varios aspectos de su desarrollo, especialmente los relacionados con la conservación y mantenimiento de un adecuado estado de salud, donde la actividad física cumple un papel importante.

Dentro de este contexto, el trabajo de investigación tiene el propósito de determinar qué actividades físicas deportivas, son las adecuadas para motivar a los adolescentes, a organizar de mejor manera su tiempo libre, destinando un espacio frecuente para la actividad física deportiva.

Para cumplir con lo descrito, se dividió su contenido en seis capítulos, de manera que este se encuentre ordenado de forma coherente, beneficiando su comprensión y ejecución.

Capítulo I: Contiene la descripción detallada del problema de investigación, con los antecedentes que permitieron su identificación, así como su planteamiento y sus delimitaciones para la posterior formulación de los objetivos general y específicos, que sirvieron en la construcción de la justificación, y para finalizar la factibilidad sobre porque se decidió realizar la investigación.

Capítulo II: El marco teórico reúne las bases teórico científicas que otorgaron validez y coherencia al contenido de la investigación, para el desarrollo de los temas aquí descritos, además del glosario de términos y el posicionamiento teórico personal, se empleó como recurso de guía las variables e indicadores descritos en la matriz categorial.

Capítulo III: Corresponde a la metodología de la investigación; donde se establecieron los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y la muestra que se utilizaron durante la consecución de todas las etapas inmersas, en la realización del trabajo, de manera que toda la información recolectada y procesada sea adecuada y pertinente con el objeto de investigación.

Capítulo IV: Fue destinado para el análisis e interpretación de resultados obtenidos, a través de la entrevista aplicada a los docentes de educación física, y las encuestas a los estudiantes y padres de familia, con la finalidad de determinar los aspectos, que delimitaron el desarrollo de la propuesta, de manera que esta se convierta en una verdadera herramienta de solución, para el problema identificado.

Capítulo V: Reúne las conclusiones, recomendaciones y la contestación a las interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos que la investigación permitió identificar, con base al cumplimiento de los objetivos planteados por el autor.

Capítulo VI: Pertenece al desarrollo de la propuesta, donde se describen a detalle todos los elementos inmersos en su contenido, como justificación e importancia, fundamentación teórica, objetivos general y específicos, ubicación sectorial y física, impactos, difusión y la bibliografía; para concluir con la presentación del “Programa de actividades físicas deportivas y recreativas para aprovechar el tiempo libre de los estudiantes”.

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Antecedentes

La actividad física es un elemento activo de la sociedad, que ha evolucionado y especializado, de acuerdo a los intereses de la sociedad, que siempre ha demostrado un interés especial, por mantenerse saludable. En los inicios de la humanidad, realizar cualquier tipo de actividad física, estaba ligada a la guerra y el adiestramiento militar, por ser espacios donde se exigía un óptimo estado de salud y condición atlética.

Sin embargo, los años y la difusión de ciertos contenidos, de tipo educativo, convirtió a la actividad física, en deportes exclusivos de élite, representada por la realeza, quienes eran los únicos con el derecho y los recursos para practicarlos, considerando que requerían de implementos costosos como en el caso del polo, la equitación, tenis e incluso la natación.

Fue en el año de 1913, que la educación se convirtió:

**En un derecho de la población en general, garantizando el acceso de todas las clases sociales. En esta misma época, se incluye al pensum de educación, la asignatura de cultura física o educación física, como una medida que fomenta en los estudiantes, la importancia de mantenerse en actividad, al tratarse de un requisito ineludible para un estado de salud óptimo (Márquez Rosa, 2013, pág. 1).**

Esto permitió que se convirtiera, en una de las formas preferidas, de la sociedad para eliminar el estrés y las preocupaciones del día, a su vez, fue

el espacio propicio para fortalecer lazos de amistad crear espacios de convivencia sanos, alejados de los vicios, fundamentados en reglas y normas, que promueven un desarrollo integral del individuo.

Dentro de este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), en el año de 1990, reconoce la importancia de incluir como eje de vida, a la actividad física, para contar con sociedades ajenas y libres de vicios y agentes nocivos que afecten su normal desarrollo, enfatizando que su práctica constante, reduce la presencia de enfermedades del corazón, cerebrovasculares y el cáncer.

Es ante este panorama que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO), ha decidido impulsar la práctica deportiva, en el tiempo libre, para lo cual considera necesario crear programas deportivos, en las instituciones educativas, barrios y toda organización social, de manera que cada vez, sea mayor el número de individuos, que adopten el deporte como un modo de vida saludable y disciplinado.

Por su parte en el Ecuador, con la finalidad de alinearse, con las medidas y actividades emprendidas por la UNESCO y la OMS, reconociendo la valía de la actividad deportiva, en la salud de los ecuatorianos de todas las edades, a través del Plan Nacional de Buen Vivir, incluye en su contenido, un objetivo direccionado a “motivar la práctica del 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” (Buen Vivir, 2015, pág. 3)

Como estrategias para cumplir con este objetivo, desde el Ministerio del Deporte, en cooperación activa con el Ministerio de Salud y de Educación, se lleva a cabo la “Campaña te quiero sano Ecuador”. Esto con la finalidad de combatir el sedentarismo, e impulsar a la sociedad, a emplear su tiempo

libre, en la práctica deportiva, sobre todo en la niñez y adolescencia, considerando a esta la edad oportuna, para establecer hábitos positivos, y así combatir las estadísticas, que convierten a la “obesidad en una epidemia que ataca a 2 de cada 10 adolescentes” (Radio Equinoccio, 2014, pág. 2).

Es con base a lo expuesto, que resulta de vital importancia, fomentar en todas las instituciones educativas, actividades deportivas que puedan ejecutarse, durante el tiempo libre, fomentando no solo, el establecimiento de un adecuado estado de salud, considerando que su práctica constante, incrementa la posibilidad, de erradicar otros problemas sociales como el alcoholismo, drogadicción, delincuencia, etc.

## **1.2. Planteamiento del problema**

La investigación tiene por finalidad identificar cuáles son las causas, que han promovido un aumento, en el desinterés de los estudiantes, de los terceros años de Bachillerato General Unificado, del Colegio Universitario “UTN”, hacia la práctica deportiva, en sus tiempos libres. Este análisis permitió reconocer cual es la dinámica interna, respecto al proceso de enseñanza – aprendizaje, de la asignatura de educación física por parte del docente en lo que se refiere a realizar actividad física deportiva para comprender, el porqué de la presencia del problema.

Entre las principales causas del problema identificado, se encuentra el notable crecimiento, del estudiantado, lo que ha ocasionado que el espacio físico de la institución, destinado para la práctica deportiva, resulte inadecuado, entorpeciendo el desarrollo de las actividades inmersas, en la asignatura de cultura física, situación que promueve que las clases, se conviertan aburridas y repetitivas, al no contar el espacio requerido para los estudiantes.

Otra de las causas es la falta de dotación de implementos deportivos, que existe en la institución, situación que limita la participación de todos los estudiantes, en cada jornada de clase, permitiendo que solo un cierto número de estudiantes, participe en cada período, despertando el desinterés, ante la falta de participación, fenómeno que se trasmite, a todos los espacios del desarrollo del individuo, arraigando la idea de no realizar deportes, dentro y fuera del aula de clase.

Por otra parte se considera al método de enseñanza que emplean los docentes de educación física como otra de las causas de la apatía de los estudiantes para con la asignatura y la práctica deportiva, considerando que este resulta poco atractivo para los adolescentes, originando que el desinterés cada vez sea mayor, reafirmando la idea de abandonar la actividad física, dedicando su tiempo libre a compartir con amigos, en acciones poco benéficas para su desarrollo.

En síntesis es posible afirmar que el desapego, de los estudiantes hacia la actividad deportiva es el resultado, de la fascinación que muestran las nuevas generaciones hacia la tecnología, elemento que a través de sus múltiples artefactos como celulares, computadores, videojuegos y todo tipo de recurso multimedia y audiovisual, promueven el sedentarismo.

Esto se ha convertido en una problemática a nivel mundial, que en el caso de los estudiantes de los terceros años de bachillerato, del Colegio "UTN", se pretende erradicar paulatinamente, con la práctica de deportes o cualquier tipo de actividad física, en los tiempos libres, promoviendo no solo, el ejercicio y el mantenimiento de la salud, al incluir en sus alcances, el rescate de la convivencia y la comunicación interpersonal.

Es así, que como respuesta a lo planteado, se buscó diseñar un recurso didáctico, que direcciona las acciones de los docentes del área de cultura física, hacia la motivación de los estudiantes para ejercitarse y mantenerse

alejados de fenómenos sociales negativos, enfermedades, tecnologías y sobre todo a recuperar la vitalidad y la capacidad de relacionarse.

### **1.3. Formulación del problema**

¿Cuáles son las causas para que no practiquen actividades deportivas en su tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”, período 2015 – 2016.

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de observación**

Estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN” de la provincia de Imbabura en la ciudad de Ibarra.

#### **1.4.2. Delimitación temporal**

Esta investigación se realizó a cabo en el año lectivo 2015-2016.

#### **1.4.3. Delimitación espacial**

**País:** Ecuador

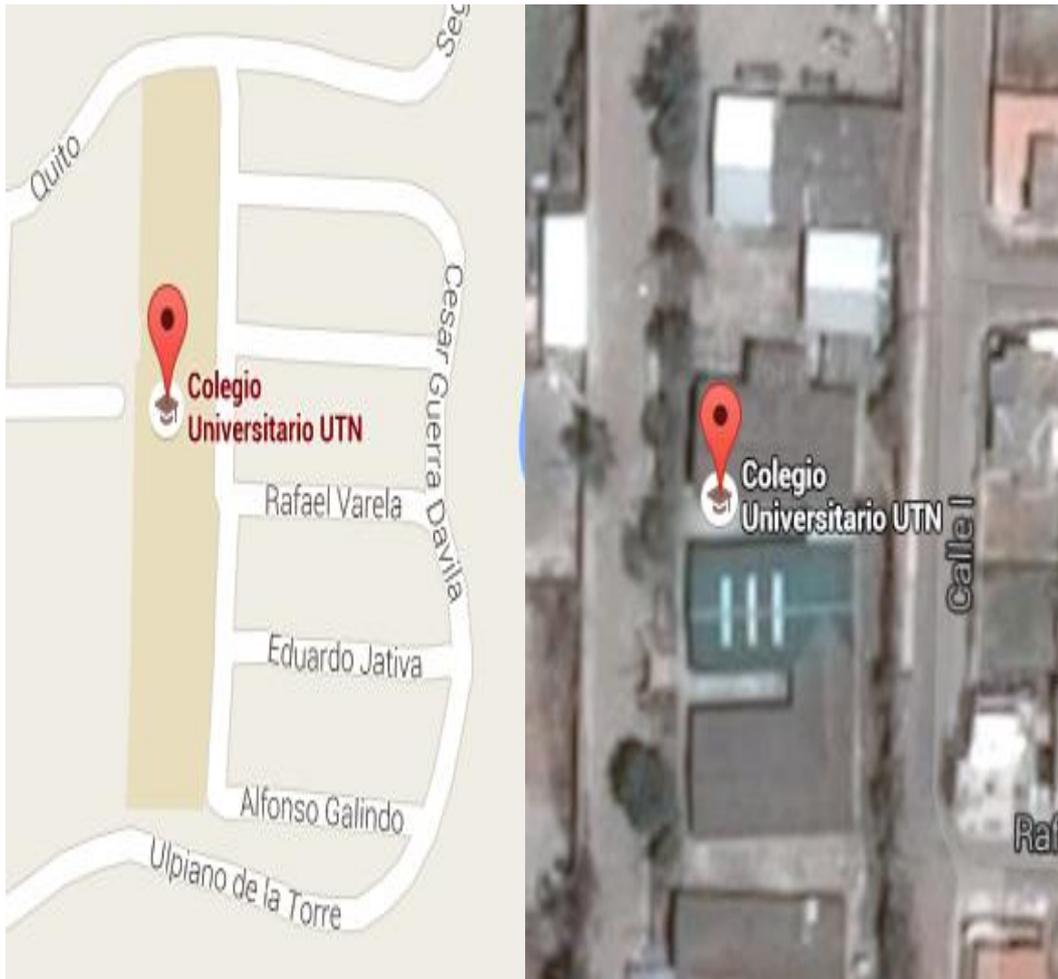
**Provincia:** Imbabura

**Cantón:** Ibarra

**Ciudad:** Ibarra

**Ubicación:** El colegio universitario “UTN” está ubicado en las calles Luis Ulpiano de la Torre y Arsenio Torres de la Parroquia El Sagrario, Sector El Camal.

**Beneficiarios:** Autoridades, Docentes y Estudiantes.



## 1.5. Objetivos

### 1.5.1. Objetivo general

Determinar las actividades físico deportivas que realizan en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.

### 1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los tipos de actividades que realizan los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, durante su tiempo libre.

- Diagnosticar las causas y efectos del sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato, no practiquen actividad física – deportiva, en su tiempo libre.
- Analizar las actividades físico deportivas de mayor interés para los estudiantes de tercer año de bachillerato y que pueden ser practicadas durante su tiempo libre.
- Elaborar una propuesta alternativa.

### **1.6. Justificación**

El propósito de la investigación es identificar, cuales son las actividades físicas que pueden realizar en el tiempo libre, los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario UTN, como una estrategia de vida enfocada en prevenir los peligros para la salud de los estilos de vida sedentarios y dar a conocer los beneficios de la práctica de cualquier actividad física deportiva, reconociendo los impactos sobre la salud, el carácter y el desarrollo integral de cada individuo.

Esto en relación directa, con las actividades que emprende el actual gobierno y sus organismos dedicados al control de la educación y la salud, que buscan disminuir las cifras de obesidad y mortalidad asociadas, con el sedentarismo. Considerando que estos problemas se han convertido en “el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a mortalidad mundial” (OMS, 2015, pág. 1).

Es dentro de este contexto que se busca promover la práctica deportiva, en el tiempo libre como un hábito saludable, con capacidad de reducir, el apego de las nuevas generaciones, como son el uso de las redes sociales, hacia el tabaco, drogas, alcohol, desórdenes alimenticios, entre los

fenómenos de mayor frecuencia, que deben enfrentar, las personas que no realizan ninguna actividad.

Además se ha comprobado por varios estudios realizados por la OMS, que el deporte practicado con regularidad, oxigena el cerebro y facilita los procesos de enseñanza – aprendizaje, mejorando así el rendimiento académico. Entre los múltiples beneficios, que se desprenden de la práctica deportiva esta una disminución considerable, de las posibilidades de desarrollar problemas cardiacos, cerebrovasculares, diabetes, cáncer, y varias enfermedades metabólicas, asociadas con la inactividad y la obesidad.

Con base a lo expuesto es posible afirmar que el desarrollo de la investigación, se encuentra validada, considerando los amplios beneficios que su desarrollo y ejecución, generarían en los involucrados, en aspectos específicos como la salud, establecimiento de relaciones interpersonales, incremento en la actividad física, mejores hábitos alimenticios, mayor rendimiento cognitivo y contribución en la formación, de seres íntegros y disciplinados, con la capacidad de seguir las normas y trabajar en equipo, respetando a sus semejantes.

En síntesis se trata de una propuesta activa, relacionada con el mejoramiento del ambiente educativo y personal de los estudiantes, que abarca todos los aspectos que influyen en el desarrollo de su personalidad, en comunión armoniosa entre las necesidades del cuerpo y mente.

Lo descrito permite afirmar que se trata, de una herramienta con capacidad de generar cambios, dentro y fuera del contexto educativo, de forma permanente como ocurre con los hábitos, situación que garantiza una permanencia de las enseñanzas y conductas, que buscan mantener a las nuevas generaciones alejadas del sedentarismo.

### **1.6.1. Factibilidad**

En cuanto a la factibilidad de la propuesta es necesario mencionar, que se contó con la apertura de autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia de los terceros de bachillerato, del Colegio Universitario "UTN", para cumplir con la etapa de recolección de la información que sirvió de sustento primordial en el diseño de la propuesta y todas las etapas inmersas en la investigación.

A su vez se evidenció el respaldo de las autoridades y todos los actores de la comunidad educativa para la difusión de la propuesta, apoyándose en los métodos implícitos, en la investigación de campo, sobre la cual se fundamentó y permitió identificar de forma directa el comportamiento del problema, otorgándole al trabajo realizado la validez, coherencia y pertinencia requerida para un trabajo universitario.

Dentro de estos aspectos es indispensable mencionar, que los gastos derivados de la investigación, hasta la etapa de socialización fueron asumidos por el investigador en su totalidad. Los rubros por ejecución, en caso de adoptarse la propuesta como un elemento de trabajo, deberán ser asumidos por la unidad ejecutora.

Respecto al contenido de la investigación y la propuesta, todas las estrategias actividades a cumplir, están enmarcadas, dentro de los lineamientos internos de la institución, lo dispuesto en el Código de Ética, así como la Ley de Educación y Plan Nacional del Buen Vivir, como normativa nacional, que rige todas las acciones emprendidas y a desarrollarse, en el campo de la educación, salud y convivencia.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Fundamentación teórica**

Para el desarrollo de esta investigación, fue necesario recopilar información teórico – científica que proporcione validez y coherencia al contenido de cada una de las etapas del trabajo descrito, permitiendo el cumplimiento de los objetivos planteados por el autor, de manera que la comprensión y aplicación resulte sencilla.

Dentro de este contexto el siguiente capítulo, que corresponde al marco teórico, contiene información descriptiva de las dos principales variables que componen el tema planteado, y de los indicadores que se desprenden de cada una, considerando que estos aspectos son las bases necesarias para la consecución de la propuesta o producto final.

La primera variable hace referencia a las actividades físicas deportivas, su naturaleza, clasificación y los beneficios que su práctica habitual, genera en la sociedad, al contrarrestar los efectos del sedentarismo como su antagonista, identificándose que su inclusión es capaz de disminuir, la presencia de enfermedades y trastornos ocasionados por su ausencia.

Por su parte la segunda variable está relacionada con la alternativa de solución al problema identificado, que consiste en la organización del tiempo libre, de manera que los estudiantes destinen un espacio para la actividad física deportiva regularmente, contribuyendo con el establecimiento de un adecuado estado de salud.

## 2.1.1. Fundamentación filosófica

### 2.1.1.1. Teoría humanista

La teoría humanista es la base filosófica del aprendizaje tradicional y contemporáneo, debido a su naturaleza holística que describe al ser humano, como un ser integral, donde convergen varios elementos en acción sinérgica, para establecer la personalidad y definir el comportamiento de cada individuo.

Dentro de este contexto se asocia:

**Al humanismo con varios estudios y análisis realizados con la naturaleza del yo, en relación directa con el medio ambiente, destacando la importancia de su presencia, en la generación de las actitudes, comportamientos, habilidades, hábitos, capacidades y destrezas de cada individuo (Coll, 2010, pág. 3).**

Con base a lo expuesto es posible afirmar que el humanismo define a la conducta y el comportamiento, como el resultado de la influencia del entorno natural y social sobre cada individuo, a través de todo el proceso evolutivo, definiendo al aprendizaje como el resultado de la interacción constante del entorno y el hombre.

En síntesis el humanismo, destaca la necesidad de cuidar los estímulos que el individuo percibe del mundo, considerando que estos pueden marcar su vida, y direccionarlo por un camino adverso, a sus intereses, que lejos de contribuir, limite las oportunidades de crecer y forjarse un buen porvenir.

Durante el estudio del humanismo, en lo que respecta al campo de la educación, este define el rol del docente como un “ente de reflexión no de autoritarismo, encargado de promover el aprendizaje, creando un clima de

aceptación, confianza y respeto donde se valoran y respetan las opiniones diversas de los estudiantes” (Myers, 2010, pág. 21).

De esta manera el humanismo describe al aprendizaje como un proceso de formación continuo, que se extiende desde la temprana edad hasta la edad adulta, donde el ambiente cumple un papel decisivo, en la adquisición de conocimientos y la formación de la personalidad, caracterizado por la libertad que tiene el individuo para desarrollarse, de acuerdo a su forma de pensar.

En el marco de la investigación, el humanismo permite identificar, cual es la naturaleza u origen del comportamiento de cada estudiante, sustentando el porqué de la presencia del sedentarismo en los adolescentes, identificándose este fenómeno como el resultado de apego de las nuevas generaciones a las nuevas tecnologías.

## **2.1.2. Fundamentación psicológica**

### **2.1.2.1. Teoría cognitivista**

Una vez identificado el papel que cumple el medio en el proceso de aprendizaje y formación de la personalidad, es indispensable reconocer el rol que cumple el individuo para comprender cuál es la dinámica descrita, en la adquisición de los conocimientos, directamente del medio.

Dentro de este contexto, el cognitivismo es la fundamentación que más se alinea con el humanismo, al afirmar que es “el estudiante quien interviene en la construcción de los saberes, a través de su evolución por etapas, donde se consolidan las habilidades y destrezas propias de cada edad” (Ausubel, 2012, pág. 22).

De esta manera se reconoce que el docente es el encargado de guiar a los estudiantes, en la construcción de su propio aprendizaje, de manera que además de adquirir conocimientos desarrolle otras capacidades, relacionadas con la asertividad, que requerida para tomar decisiones correctas, en beneficio propio como sucede con la necesidad de ejercitarse diariamente.

El conocimiento e identificación, de las etapas y procesos, que atraviesa el individuo durante su desarrollo, facilitará el reconocimiento de las causas y motivos para que los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio UTN, sientan apatía hacia la práctica de deportes, desconociendo el aporte valioso que esto representa, en su crecimiento personal.

A su a través de estos postulados, fue posible identificar que la adolescencia, es una de las etapas más complejas que atraviesa el individuo, debido a la transición física que experimenta y de la cual se derivan los cambios psicológicos, factores decisivos al momento de consolidar hábitos negativos y positivos.

En síntesis el cognitivismo describe la importancia de direccionar los procesos de aprendizaje, así como sus recursos, a la etapa que está experimentando cada individuo. Solo de esta forma se garantiza, el cumplimiento de los objetivos propuestos por el contexto educativo.

### **2.1.3. Fundamentación pedagógica**

#### **2.1.3.1. Teoría naturalista**

La importancia de la educación física en la actualidad es evidente y radica en la necesidad de contrarrestar el sedentarismo, que afecta a las nuevas generaciones que gracias a las nuevas tecnologías y la influencia

del medio social, han abandonado la práctica de actividad física deportiva, desconociendo su aporte para una vida saludable.

Es así que como respuesta a los postulados del Humanismo Deportivo descrito por Caigal, existe la necesidad de describir los principios inmersos en la teoría naturalista como un recurso que permitirá definir la relación que existe entre todo tipo de aprendizaje y el medio.

**El naturalismo es un proceso natural, donde tiene lugar el desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección. (Morrison, 2015, pág. 13)**

Lo expuesto permite reconocer el aporte de esta teoría para el proceso de aprendizaje, al proponer una educación formativa, en función de los recursos y estímulos presentes en el medio, reduciendo la imposición característica de los modelos tradicionales, instaurando un ambiente más dinámico y participativo, donde se impartan conocimientos útiles para la vida cotidiana, fundamentando en la conducta de los estudiantes valores, disciplina, conciencia y asertividad para cuidar de sí mismos y su entorno, siempre con respeto.

Dentro del proceso educativo, especialmente en la asignatura de educación física, el naturalismo aporta directrices específicas sobre el papel que debe cumplir el docente como ejemplo de los estudiantes, para el desarrollo de habilidades, capacidades y destrezas físicas deportivas, que les permitan desarrollarse con eficacia con el medio, manteniendo así un óptimo estado de salud, alejado de la práctica de conductas nocivas como el sedentarismo.

**La metodología naturalista ayuda a la comprensión e interpretación de una realidad educativa concreta, despreocupándose de las**

**relaciones causa – efecto. El afán por comprender las realidades educativas cotidianas hace optar por estudios naturalistas etnográficos que permitan establecer la relación con el modo de vida insitu, y los hábitos generales que cada individuo mantiene (Fraile & Vizcarra, 2011, pág. 121).**

Lo expuesto sobre la teoría naturalista permite comprender la estrecha relación que existe entre el medio natural y social, con la conducta y comportamiento que presentan las personas, a lo largo de su vida. En el marco de la investigación, los postulados descritos, en cierta medida explican varios de los detonantes, que dan paso a la inactividad física.

#### **2.1.4. Fundamentación sociológica**

##### **2.1.4.1. Teoría socio crítica**

Es evidente que el comportamiento de los seres humanos, es el producto de la influencia del medio natural y social, así como de la interacción que existe entre todos los elementos, que mantienen relación directa con el individuo.

A través de la teoría del aprendizaje socio crítico, se busca identificar los fenómenos sociales, que han influido en la sociedad, especialmente en los adolescentes para promover el sedentarismo, alejándolos de la actividad deportiva, en su tiempo libre.

Dentro de este contexto se describe a la teoría del aprendizaje socio – crítico como el

**estudio consciente y sistemático de las ventajas y desventajas del impacto social, sobre los procesos de enseñanza – aprendizaje, especialmente en lo referente a la práctica de valores y principios para el desarrollo de**

**habilidades y destrezas asertivas (Díaz Lucea, 2011, pág. 32).**

Es así que el aprendizaje social, se convirtió en la base científica, de cualquier investigación que busca identificar y describir en qué medida, el componente social influye en la aparición de varios fenómenos sociales como la delincuencia, la deserción escolar, alcoholismo, drogadicción, y en la actualidad el sedentarismo, debido a las altas estadísticas de obesidad en niños y adolescentes.

Con base a lo expuesto es evidente que el componente social es decisivo, en el desarrollo de muchos de los hábitos y comportamientos adquiridos durante la vida, por consiguiente resulta necesario partir de la influencia del medio para diseñar y establecer los recursos específicos, que sean de utilidad en la erradicación de manifestaciones negativas.

Para una mayor comprensión del proceso que ocurre para la adquisición de conocimientos y la adopción de comportamientos, la teoría del aprendizaje social describe las siguientes etapas, siempre destacando la influencia del medio sobre el establecimiento de la conducta y el comportamiento de cada individuo.

Este breve análisis permitirá reconocer la dinámica que tiene lugar, entre el medio y el desarrollo integral:

- **Adquisición:**

“La adopción por imitación es la principal fuente de adquisición de conocimientos y aprendizaje” (Díaz Lucea, 2011, pág. 12).

- **Retención:**

“La observación y retención son los recursos que cada individuo, emplea para aprender” (Díaz Lucea, 2011, pág. 12).

- **Ejecución:**  
 “Una vez adquiridos los conocimientos y retenidos en la mente, el individuo inicia la repetición constantes, hasta que se convierte en un hábito permanente” (Díaz Lucea, 2011, pág. 13).
  
- **Consecuencias:**  
 “La imitación es la base del aprendizaje social en cualquier individuo, por consiguiente su única naturaleza es la de conseguir la aprobación del contexto social, sin considerar las consecuencias de este hecho poco reflexivo” (Díaz Lucea, 2011, pág. 13).
  
- **Descubrimiento:**  
 “No es una constante que la imitación se reproduzca de forma permanente, existe la posibilidad de que cada individuo forme sus propias experiencias y comportamientos” (Díaz Lucea, 2011, pág. 15).
  
- **Recepción:**  
 “Este descubrimiento permite que la recepción de la información, pueda ser reconstruida y replicada de forma diferente, original e individual” (Díaz Lucea, 2011, pág. 15).

Lo expuesto en las etapas que tienen lugar dentro de la teoría socio - crítica permite reconocer la importancia del medio social en el aprendizaje, sobre todo en lo referente, a la reproducción de conductas y modelos aprendidos por imitación. Es este aspecto que el autor considera, se fundamenta la apatía de los estudiantes hacia la actividad deportiva.

Esto debido a la presencia en medios de comunicación y fuentes de difusión masiva, de modelos pasivos que promueven el sedentarismo y una vida ligada a las nuevas tecnologías, situación que ha influido en las nuevas generaciones, a mantenerse lejos de los escenarios deportivos y su práctica.

## 2.1.5. Fundamentación axiológica

### 2.1.5.1. Teoría de valores

La educación actual propone dejar atrás la concepción tradicional que la comunidad educativa mantiene respecto al proceso de enseñanza aprendizaje, proponiendo un nuevo modelo más activo, enfocado a dotar a los estudiantes de conocimientos que les permitan desarrollarse en su entorno con respeto hacia sí mismos y sus semejantes.

Es dentro de este contexto que incluye en el contexto educativo, la práctica de valores como principios fundamentales que regirán su conducta contribuyendo en la formación de una personalidad asertiva, con capacidad de tomar decisiones personales, libres de la influencia del medio.

A este nuevo componente se le conoce en el medio educativo como axiología o teoría de los valores, que corresponde a un:

**Enfoque cada vez más difundido de la explicación del comportamiento humano. Un valor es una preferencia o prioridad, interés, gusto o disgusto de un sujeto sobre un objeto, evento o situación. El concepto de valor debe distinguirse del de actitud y del de necesidad. El valor es un nivel más básico que el de las actitudes y en cierta medida las regula. (Peiro, 2013, pág. 33)**

Es evidente que la axiología y todos los modelos que se han desarrollado, en torno a los valores buscan establecer, una relación directa entre los intereses de cada individuo y la forma correcta de realizar las actividades de su elección.

Al proponer la inclusión de estos postulados sobre la necesidad de fomentar en los estudiantes la práctica de actividades físicas deportivas, se prevé el desarrollo de hábitos y conductas específicas como la puntualidad,

el autocontrol, disciplina, responsabilidad, y todos los valores que definan un modo de vida más saludable.

## **2.1.6. Fundamentación legal**

### **2.1.6.1. Plan Nacional del Buen Vivir**

Los efectos del sedentarismo y la inactividad física, se han convertido en una preocupación para el gobierno, especialmente para las instancias encargadas de cuidar la salud de la población.

Es dentro de esta realidad que el actual régimen, como una política nacional, diseña y ejecuta el Plan Nacional del Buen Vivir, con la finalidad de aportar al contexto nacional postulados y directrices que contribuyan con el mejoramiento de la calidad de vida de toda la sociedad ecuatoriana.

En el marco del desarrollo y ejecución de la propuesta, se consideró como fundamentación legal, los siguientes objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir “Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población, Objetivo 4: Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía” (Buen Vivir, 2015, pág. 1).

Es evidente que la iniciativa del autor, de diseñar un recurso que motive a los estudiantes de tercer año de bachillerato a la práctica de actividades físicas deportivas, que mejoren su estilo de vida, se encuentra alineada e inmersa en los objetivos descritos por el Plan Nacional del Buen Vivir.

### **2.1.7. Actividad física deportiva**

La investigación busca destacar, la importancia de realizar actividad física deportiva, como requisito indispensable para contar con un adecuado estado de salud que permita reducir, los niveles de obesidad y otras

enfermedades derivadas del sedentarismo, como advierte la Organización Mundial de la Salud. Dentro de este contexto la OMS, describe a la actividad física deportiva como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gastos de energía” (OMS, 2015, pág. 2).

Con base a esta descripción es posible afirmar que se trata de un recurso, que puede ser aplicado en todos los ámbitos y aspectos de la vida, para conservar la salud. Se reconoce además, que la actividad física deportiva beneficia, al ser humano en los siguientes indicadores:

- Su práctica constante reduce los riesgos de sufrir hipertensión, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, afecciones endocrinológicas como diabetes y la mayoría de tipos de cáncer.
- Mejora notablemente la resistencia ósea y el desempeño muscular.
- Mantiene el equilibrio calórico y favorece en el control del peso.

Sin embargo pese a los múltiples beneficios de la actividad física deportiva, esta no puede confundirse con el ejercicio, debido a que este se realiza de forma más ordenada y técnica, con repeticiones estructuradas, fijadas en función de las necesidades de cada individuo y los objetivos planteados.

En síntesis es posible afirmar que el ejercicio es una variante, de la actividad física deportiva, porque propone el movimiento corporal de mayor intensidad. Por consiguiente la actividad física puede realizarse, de varias formas, como ejercicio sistemático, juegos, bailes, dinámicas, tareas cotidianas y todo tipo de acción que impulse, el abandono del sedentarismo.

### **2.1.7.1. Clasificación de la actividad física deportiva**

Para efectos de la investigación se considera necesario establecer su clasificación y así identificar las que resulten más adecuadas, en la tarea de impulsar en los estudiantes de tercero bachillerato, el hábito de practicar deporte y mantenerse activos, durante su tiempo libre. Dentro de este contexto “las actividades físicas deportivas tienen una amplia variedad de formas, en las que puedan ser aplicadas e introducidas en el medio, especialmente al contexto educativo”. (Piéron, 2011, pág. 12)

Con base a lo expuesto es posible reconocer que las actividades físicas deportivas, son recursos flexibles de adaptarse a cualquier entorno y situación, sin que factores como la edad, género, contexto o cualquier otro elemento, interrumpa o altere su ejecución exitosa.

A continuación se presenta la clasificación completa de las actividades físicas deportivas, respecto a las dos variables:

#### **a. Según el ámbito de actuación:**

Las actividades físicas deportivas, se agrupan de forma asociativa, en función de sus áreas profesionales y el sector donde pretenden ejecutarse, de esta manera se comprueba que todas las actividades deportivas, están ligadas estrechamente a los intereses de los participantes:

- **Educación física o deporte escolar**

En lo que respecta a las actividades físicas deportivas que se encuentran relacionadas con la educación física y la práctica del deporte escolar es indispensable reconocer cuál su finalidad, alcance y papel en el contexto educativo, especialmente en el desarrollo del estudiante, describiendo las metas que persigue consolidar, a través de su ejecución.

Dentro de este contexto se evidencio que:

**La intención de promover o facilitar que los estudiantes comprendan su cuerpo y las posibilidades que tiene, y que conozcan y dominen diversas actividades corporales y deportivas para que puedan escoger aquellas que más les convenga para su desarrollo personal (Piéron, 2011, pág. 16) .**

Lo expuesto permite reconocer que la educación física o el deporte escolar tiene la capacidad de mejorar el ambiente dentro del aula, además de motivar a los estudiantes, a la adopción de hábitos saludables y conductas positivas como la disciplina, respeto, autocontrol, etc.

- **Deporte de rendimiento o competición**

El deporte de rendimiento o competición es una de las actividades de uso más frecuente y mayor aceptación dentro del medio, especialmente en países donde se consideran la cuna de determinados deportes, debido a los movimientos económicos que generan y la euforia.

**En cuanto a este tipo de actividades físicas deportivas, su clasificación se realiza con base a los costos que su ejecución genera, por consiguiente se convierten, en actividades exclusivas de quien tiene la capacidad de solventarlas (García Enríquez, 2012, pág. 14).**

Este tipo de deportes no se realiza, solo por el hecho de competir y ganar, su principal motivación es la de generar compromiso en quienes lo practican por esforzarse y ser los mejores, alcanzando el éxito.

- **Deporte terapéutico o higiénico**

Este tipo de actividades físicas deportivas, se emplea para la prevención de lesiones o afecciones derivadas del sedentarismo, a su vez se convierte

en el recurso más eficiente para mejorar la autoimagen, considerando que su práctica frecuente, tiene la capacidad de mejorar la apariencia estética de cualquier individuo, promoviendo un mayor desempeño motriz.

En este tipo de deporte pueden reconocerse dos variables, las de tipo “estético como los aeróbicos y sus modalidades, footing, musculación y preventivo por ejemplo la gimnasia de mantenimiento, yoga, entre otras” (Piéron, 2011, pág. 21).

Es evidente que el deporte terapéutico o higiénico, reúne todas aquellas actividades físicas deportivas que se realizan, con el propósito de aliviar una dolencia generada por el movimiento, postura, así como las afecciones mentales, causadas por alteraciones en el sistema nervioso.

- **Deporte de tiempo libre o recreativo**

Las actividades inmersas en esta variante, están enfocadas a promover la diversión y el disfrute del tiempo libre para incentivar, a cualquier individuo a su práctica esporádica como sucede en las fiestas tradicionales, con los juegos populares. Sin embargo en la actualidad gracias a la:

**(..) tecnología y su aporte al desarrollo de las sociedades, existen nuevas variantes, denominadas como actividades de aventura y adrenalina, recursos que favorecen la interacción directa con la naturaleza, a través de nuevas sensaciones, por ejemplo las motos acuáticas, jumping, cannoping (Butarque, 2016, pág. 4).**

Este tipo de actividades que corresponden al deporte de tiempo libre o recreativo, debido a su naturaleza y múltiples alternativas de ejecución, son de las más populares, considerando que su práctica puede adaptarse a todas las necesidades del individuo, así como sus preferencias, de mayor adrenalina o contacto con la naturaleza.

- **Deporte adaptado**

Estas actividades están destinadas, a las personas que presentan algún tipo de discapacidad física, psicológica o sensorial y por lo tanto, requieren de la intervención de un instrumento de integración, donde los participantes puedan adaptarse, sin que su falta de funcionalidad, se convierta en un limitante. Para esto es necesario que la sociedad y el medio en general:

**Entienda el significado de integración, por otro lado, que las instituciones lo apoyen para poder adecuar las instalaciones y para preparar profesores especializados. El deporte adaptado funciona porque existen federaciones internacionales que lo regulan, como la CP-ISRA (paralíticos cerebrales), IBSA (invidentes y deficientes visuales), ISOD (amputados y otras alteraciones) y ISMGF (parapléjicos y tetrapléjicos) (Butarque, 2016, pág. 6).**

Una vez concluido el análisis y conceptualización de la clasificación de las actividades físicas deportivas por su ámbito de actuación, es evidente que no existe, factor condicionante alguno para su práctica y ejecución permanente. Al existir varias opciones que se adaptan a la realidad social, económica, física y psicológica de los participantes.

- b. Modelo de práctica**

Las actividades físicas deportivas son agrupadas, de acuerdo al motivo de su desarrollo y ejecución, atendiendo las necesidades de los participantes, respecto a sus intereses y motivaciones personales para realizarlas y mantener en su practica permanente.

- **Modelo de rendimiento competitivo**

Este tipo de modelo abarca aquellas acciones que determinan en el estudiante el carácter, por consiguiente se definen como “actividades

predilectas de la sociedad, aquí destacan los deportes más populares como el fútbol, baloncesto, etc” (García Enríquez, 2012, pág. 2).

Se constituyen como una de las actividades más lucrativas, considerando que los aficionados o espectadores pagan por asistir a los eventos, dando lugar a la conformación de ligas, campeonatos y torneos.

- **Modelo ecologista**

El modelo ecologista corresponde a las actividades deportivas que tienen lugar, en la naturaleza, promoviendo un mayor nivel de contacto con la naturaleza, definiéndose de esta manera como un “tipo de aprendizaje enfocado en establecer una relación íntima entre el participante y la actividad deportiva” (García Enríquez, 2012, pág. 2).

Lo expuesto demuestra que su desarrollo y ejecución tiene lugar, en áreas naturales, buscando promover una conducta amigable con el entorno, fomentando una conducta de respeto y armonía con todos los elementos del entorno.

- **Modelo narcisista o estético**

Está orientado a la búsqueda del bienestar físico y psicológico, para combatir el sedentarismo, corresponde a un “modelo etnomotor basado en las tendencias culturas tradicionales de cada pueblo” (García Enríquez, 2012, pág. 4).

Cualquiera de las variantes presentadas, tiene la capacidad de promover la actividad física, dentro de cualquier contexto, considerando que su diversidad puede satisfacer las demandas de cualquier individuo, motivándolo a alejarse del sedentarismo y hacer del deporte un hábito frecuente.

### 2.1.7.2. Efectos de la actividad física deportiva

La actividad física deportiva es un elemento indispensable para mantener un óptimo estado de salud en todos los individuos, independientemente de su edad, condición socio – económica, género, etc. Además de intervenir de forma directa en la adopción de conductas y comportamientos positivos, cargados de valores y un pensamiento asertivo de cada individuo.

Los principales efectos de la práctica recurrente de la actividad física deportiva en la sociedad son:

**Disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, relacionadas con un inadecuado proceso de oxigenación y las complicaciones cerebrales que puedan derivarse. Mejora el metabolismo, disminuyendo la ansiedad y la necesidad de comer. Es la clave para la reducción de peso y de grasa acumulada (González Aramendi, 2015, págs. 12 - 15).**

Sin embargo hay que considerar, que no todos los efectos de la práctica de actividad física deportiva son positivos, pueden existir situaciones adversas que se derivan de una ejecución descontrolada como el “envejecimiento prematuro, desgaste del sistema óseo, especialmente de las articulaciones y una disminución de la efectividad del sistema inmunológico” (González Aramendi, 2015, pág. 16).

Dentro de este contexto en síntesis los efectos de la actividad física deportiva recurrente, en todo individuo es positiva, siempre que se realiza con orden y planificación previa, de manera que contribuya con el establecimiento de un adecuado estado de salud, caracterizado por un estilo de vida activo.

### **2.1.7.3. Beneficios de la actividad física deportiva**

Una vez reconocida la clasificación de las actividades físicas deportivas, su naturaleza, utilidad y efectos, es necesario describir los beneficios que la inclusión de estos recursos, en la cotidianidad de cualquier individuo pueden generar sobre su salud y el desarrollo integral de cada ser.

**Reconociendo que la participación del individuo, en actividades físicas deportivas regulares, da lugar a un mayor número de respuestas favorables que contribuyen a un envejecimiento más saludable, incluyendo amplias evidencias de beneficio de orden psico-social. Estas ganancias en salud, calidad de vida e independencia resultan considerables para cualquier persona (González Aramendi, 2015, pág. 62)**

Dentro de este contexto la mejor forma de reconocer los beneficios de su presencia regular, en la vida de cualquier persona, es asociándolas con su nivel o área de influencia, de manera que su aporte sea reconocido por toda la sociedad y sea adoptado como una forma de vida más saludable:

#### **a. Nivel orgánico**

Incrementa significativamente la elasticidad y movilidad de las articulaciones, favoreciendo la capacidad de reacción ante estímulos externos. Además es “evidente que su práctica recurrente ayuda a un mayor nivel de coordinación, al aumento de masa muscular, con una pérdida evidente de los depósitos de grasa corporal” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 17).

Tiene la capacidad de reducir la fatiga corporal, incrementando los niveles de energía que reducen los episodios de cansancio, considerándose uno de los recursos más adecuados para combatir los efectos del estrés y el ritmo de vida agitado que se vive actualmente.

## **b. Nivel cardíaco**

En lo que respecta a los beneficios que la actividad física periodica, genera en el individuo, uno de los más importantes tiene lugar sobre el nivel cardíaco, reconocido como la base de operaciones del organismo, al encargarse de la circulación, requisito indispensable para el funcionamiento adecuado de los otros sistemas y estructuras.

Dentro de este contexto el beneficio se evidencia en el “aumento de los niveles de circulación, mejorando el bombeo de sangre desde el corazón hacia los tejidos y sistemas, favoreciendo el control de la presión arterial, una mayor resistencia cardiopulmonar y pulso estable” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 17).

En síntesis el corazón es uno de los órganos que se ve más beneficiado, con un incremento de la oxigenación, mejorando su funcionamiento y así la circulación, facilitando el desarrollo normal de todos los procesos inmersos en el sistema cardiovascular, contribuyendo en el mantenimiento de los niveles de oxígeno requeridos para que el organismo, disponga de energía durante todo el día.

## **c. Nivel pulmonar**

La actividad física deportiva, contribuye a un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, que se evidencia en el incremento de la capacidad respiratoria de respuesta, ante la exigencia aeróbica de ejercitarse.

Esta mejoría notable del ejercicio es posible definirla como un aumento positivo de la “capacidad de oxigenación, con un mayor desempeño de los elementos que componen el sistema respiratorio” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 18).

Esto influye en un funcionamiento más óptimo de todo el organismo, considerando que la respiración es la base de un desarrollo eficiente, etc.

#### **d. Nivel metabólico**

Los efectos de las actividades físicas deportivas a nivel fisiológico, se evidencia a nivel metabólico, debido a que su ejecución acelera el metabolismo, contribuyendo de esta manera al procesamiento eficiente de grasas y otros compuestos causantes de la obesidad y otros trastornos relacionados con el gasto de energía. En síntesis es evidente que metabólicamente, la actividad física deportiva consigue una:

**disminución de los triglicéridos, colesterol y toda sustancia que resulta nociva para el organismo, en altas concentraciones, a su vez las altas concentraciones de grasa, derivan en enfermedades cerebrovasculares, cardíacas y fallas multiorgánicas, donde se incluye la insuficiencia renal, hepatitis, colon irritable, pancreatitis, problemas de vesícula, etc (Ortiz Cervera, 2010, pág. 19).**

Es evidente que el sedentarismo es el origen de varias enfermedades como la diabetes, en todas sus variedades así como de múltiples trastornos que tienen lugar en los procesos hormonales de orden metabólico.

#### **e. Nivel neuro – endocrino**

La práctica de actividades físicas deportivas influyen directamente, en el funcionamiento del sistema neuro – endocrino, debido a los estímulos y respuestas que tienen lugar en el cerebro gracias al esfuerzo realizado durante los deportes.

Acción que genera en el organismo una mayor “secreción de hormonas que contribuyen al mantenimiento de un adecuado estado anímico,

esencial para mejorar la salud emocional y física del individuo” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 21).

Las sustancias que se obtienen con el ejercicio son endorfinas, sustancias que se encuentran ligadas con la generación de satisfacción y bienestar, disminuyendo la frecuencia de episodios de estrés.

#### **f. Nivel sistema nervioso**

Los evidentes beneficios sobre el nivel metabólico y neuro endocrino, contribuyen con el mejor funcionamiento del sistema nervioso, considerando que en ellos tienen lugar los requisitos previos indispensables para el cumplimiento de su procesos.

Este adecuado y coordinado funcionamiento de los sistemas y estructuras a nivel del sistema nervioso, tiene la amplia capacidad de “ mejorar la coordinación, existe un fortalecimiento de los reflejos y el tono muscular” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 22).

Este evidente mejoramiento de las condiciones nerviosas del ser humano, permitirá alcanzar un mejor nivel de desempeño, en cada una de las actividades que emprenda, sean físicas o psicológicas.

#### **g. Nivel gastrointestinal**

El funcionamiento del cuerpo humano, se asemeja a las actividades que cualquier máquina debe realizar para cumplir con una tarea, por consiguiente si una pieza o estructura falla, el sistema colapsa, tal como sucede con el individuo.

De esta manera se evidencia que las actividades físicas deportivas, a nivel gastrointestinal previene la aparición de enfermedades del colón y

varios tipos de cáncer, que tienen lugar en “los organos y estructuras que componen el sistema digestivo, al mejorar el proceso digestivo y funcionamiento de los intestinos” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 23).

Los amplios beneficios de la actividad física deportiva, se evidencian directamente en los impactos que su presencia en el estilo de vida produce sobre la salud de cada individuo, específicamente en la prevención de enfermedades relacionadas con el tracto digestivo.

#### **h. Nivel osteomuscular**

La práctica de actividad física deportiva, en forma habitual, garantiza un mayor rendimiento de la musculatura del individuo, contribuyendo con la postura, la salud en huesos y articulaciones, previniendo fracturas y enfermedades a este nivel, considerando que este tipo de actividades tienen lugar y dependen directamente del sistema osteomuscular.

Dentro de este contexto mejora notablemente la postura, al recuperar el tono muscular, los ligamentos y tendones ofrecen mayor estabilidad, “alcanzando un mayor nivel de fuerza. Además reduce las posibilidades de padecer osteoporosis o cualquier tipo de alteración en los huesos” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 25).

Este es uno de los beneficios más importantes de la actividad física, considerando que la fortaleza de el sistema osteomuscular, permitirá mantener la postura y movilidad, en años posteriores, reduciendo así la frecuencia de fracturas y todo tipo de dolencias físico – motoras.

- **Nivel psíquico**

Uno de los principales beneficios que se derivan de la actividad física deportiva, es la promoción de una armonía entre cuerpo y mente, que se

evidencia en la apreciación positiva del aspecto personal, que se traduce en un incremento, del autoconcepto y la autoestima.

Es así que a nivel psíquico los beneficios de la actividad deportiva están en la capacidad de “mejorar el autoestima, educar la voluntad y el autocontrol, reduciendo el estrés, ansiedad y depresión” (Ortiz Cervera, 2010, pág. 26).

Con base a lo expuesto es evidente que la práctica constante de actividades físicas deportivas, beneficia ampliamente al individuo, en todos sus aspectos, especialmente en la conservación y mantenimiento de un adecuado nivel de salud física y mental.

#### **2.1.7.4. Actividades recomendadas de acuerdo a la edad**

Si bien ejercitarse de manera frecuente es una actividad que puede realizarse, a cualquier edad es necesario señalar, la necesidad de adaptar su ejecución de acuerdo a la edad y los requerimientos de los participantes.

Esto como un requisito para “garantizar la obtención de los resultados esperados, además de evitar que existan efectos negativos como lesiones, envejecimiento, alteraciones físicas y psíquicas de cualquier tipo” (González Aramendi, 2015, pág. 33).

Es necesario considerar los siguientes lineamientos para mantener cualquier tipo de actividad, de acuerdo a la edad para garantizar que las actividades a ejecutar, sean de utilidad para la población que van dirigidos:

##### **a. 13 a 16 años**

A los 13 años el individuo llega a la adolescencia, etapa de transición donde tienen lugar, la mayoría de cambios físicos que marcarán su

madurez y su desarrollo emocional, cognitivo y psicológico. Estas son varias de las razones que convierten a esta fase, en un espacio de actividad hormonal, caracterizada por el cambio de humor y la personalidad.

Al tratarse de una edad conflictiva, de varios cambios hormonales, físicos y psíquicos que repercuten en el comportamiento, es necesario direccionar las actividades físicas deportivas, a la “satisfacción de las necesidades e intereses de los participantes, de esta manera se garantiza, la aceptación y compromiso por ejercitarse, en el tiempo libre” (López Chicharro & López Mojares, 2011, pág. 23) .

Las actividades deberán incluir la práctica de valores y principios, educando de esta forma la voluntad, asertividad y disciplina de los individuos, contribuyendo activamente, en la difícil tarea de mantener a los adolescentes lejos de los vicios y todo tipo de fenómeno social negativo.

#### **2.1.8. Sedentarismo**

En el estudio y análisis de las actividades físicas deportivas, surge la necesidad de reconocer el concepto de sedentarismo como su antagonista directo. Esto como requisito para reconocer su relación e influencia, en la actitud actual de la sociedad, específicamente en los adolescentes.

El sedentarismo es un término empleado para describir un estilo de vida:

**Cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el regimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es el modo de vida más frecuente a las ciudades pobladas, con un ritmo de vida agitado, que limita el tiempo para ejercitarse y realizar actividades de otro tipo (Tarditti, 2010, pág. 1).**

Con base a lo expuesto es posible concluir, que el sedentarismo se a convertido, en uno de los fenómenos sociales de mayor afectación para la sociedades modernas, especialmente en niños y adolescentes de la población que se encuentran más sometidos, a la influencia de los medios digitales y tecnológicos.

#### **2.1.8.1. Causas del sedentarismo**

El sedentarismo al ser considerado uno de los fenómenos sociales, que más afecta a la población debido a las múltiples consecuencias derivadas de su presencia están:

**Ritmo de vida acelerado que impide tener un espacio adecuado para ejercitarse. Influencia de los medios tecnológicos, que alejan a la sociedad de toda actividad que no sea la manipulación de estos artefactos. Ejemplos familiares y cercanos de una vida inactiva, que hace a niños y adolescentes replicar ese mismo modo de vida. Hábitos alimenticios inadecuados, marcados por el consumo de bebidas con exceso de azúcar, frituras y comidas rápidas (Moral García, Martínez, & Grao Cruces, 2014, pág. 56).**

En síntesis varias de las causas asociadas a la aparición e impacto del sedentarismo, en las sociedades modernas, están asociadas a esta información, por lo que se pretende construir la propuesta objeto de este estudio, en función de combatir los efectos de este fenómeno e impulsar un cambio de actitud en los adolescentes, respecto a la importancia de ejercitarse frecuentemente.

A continuación se describen varias de las causas que han dado lugar a la proliferación y alto impacto del sedentarismo sobre la sociedad, especialmente en los adolescentes:

### a. Video juegos

Los videojuegos se han convertido en la actividad de mayor predilección para niños, adolescentes y jóvenes, que disponen de tiempo libre y desean disipar la mente, liberándola del estrés.

**El apego hacia los videojuegos es resultado de la presencia de gráficas, música y situaciones que resultan atractivas para todos los que desean manejarlos, convirtiéndose en un recurso ideal para compartir un tiempo con amigos, desarrollar competencias cognitivas y de coordinación. (Gil Juárez & Vida Mombiela, 2011, pág. 33)**

Sin embargo los niveles de aceptación de los videojuegos, se han convertido en un problema, considerando que es una actividad que elige altos niveles de sedentarismo, razón para que en la actualidad, se exija un mayor control y limitación de su uso.

### b. Redes sociales

Las redes sociales forman parte de los medios audiovisuales, considerados actualmente como medios masivos y económicos de comunicación, que no requieren de una mayor inversión para su producción, considerando que sus niveles de alcance son elevadísimos a consecuencia de la facilidad con la que se difunden.

**Entre los medios digitales sobresalen los blogs, las revistas virtuales, las versiones digitales y audiovisuales de los medios impresos, páginas web de divulgación y difusión artística, emisoras de radio virtuales, facebook, Instagram, snapchat, youtube, twitter entre otros (Haro Ólle, 2010, pág. 8)**

Es evidente que la versatilidad que ofrecen las redes sociales, se convierten en un gran atractivo para las sociedades, especialmente en los

adolescentes, quien ante las facilidades de comunicación que ofrecen, han reemplazado la interacción directa, limitando cada vez los espacios de relación y así la posibilidad de mantenerse en actividad.

### **c. Televisión**

Forma parte de los medios audiovisuales definidos como aquellos recursos con capacidad de ser escuchados y vistos. Es decir, los dispositivos que se basan en imágenes y sonidos para transmitir la información, como es el caso de la televisión y el cine.

**La televisión plantea el uso de una gran variedad de formatos a la hora de transmitir la información. Entre ellos sobresalen noticieros, telenovelas, documentales, reportajes, entrevistas, programas culturales, pedagógicos y científicos, entre otros. Gracias al acelerado desarrollo tecnológico de las últimas décadas del siglo XX y las primeras del siglo XXI, cada formato conjuga imágenes, textos y sonidos, y, además, plantea un constante contacto e interacción con la teleaudiencia. (Arango, 2015, pág. 25)**

La televisión sigue vigente en la sociedad como uno de los medios de comunicación de mayor popularidad, razón para ser considerada todavía una de las causas de sedentarismo, al generar cierta adicción a su uso, disminuyendo el espacio para ejercitarse.

### **d. Tecnología**

Es evidente que todas las causas de sedentarismo expuestas con anterioridad, están relacionadas con las nuevas tecnologías de la información y su impacto sobre los hábitos de la sociedad, especialmente en lo que se refiere al estilo de vida que se mantiene actualmente.

**Las nuevas tecnologías de la información corresponde al conjunto de herramientas, procedimientos y técnicas empleadas para el procesamiento, almacenamiento, decodificación y transmisión de la información, a través de recursos computacionales, que faciliten estas tareas, convirtiéndose en elemento indispensable para las nuevas generaciones (Alsina, 2011, pág. 3).**

Es la facilidad de comunicarse que ofrecen las nuevas tecnologías y el acceso libre a varias fuentes de información, sobrepasando las fronteras, lo que determina el apego de los adolescentes a todo tipo de aparatos tecnológicos, limitando en gran medida el espacio para interactuar con el medio, con diferentes actividades.

#### **e. Exceso de tareas**

El cambio de pensum académico en el país, que abarca el nuevo bachillerato general unificado, ha dado origen a un grupo más extenso de materias que los estudiantes deben enfrentar para aprobar el nivel y alcanzar su título de bachiller. Este nuevo modo de estudios, significa un mayor número de materias con exceso de tareas.

**Que exigen del estudiantado adquirir aprendizajes básicos comunes mediante un programa de estudios generales. Además de los estudios generales, los estudiantes pueden optar por estudios en diversas áreas científicas, sociales, culturales y artes plásticas, o por módulos para adquirir competencias laborales en distintas esferas profesionales acordes con las demandas del desarrollo del país (Educación, 2015, pág. 1).**

Si bien este nuevo modelo de aprendizaje propone dotar al estudiante de nuevas y mejores competencias, que le permitan un mayor nivel de desempeño, en niveles de educación superior, reduce el tiempo que los adolescentes tienen para realizar otro tipo de actividades, incluso las físicas

deportivas, permitiendo que tenga lugar el sedentarismo y altos niveles de estrés.

#### **2.1.8.2. Consecuencias del sedentarismo**

Es evidente que el ejercitarse es un requisito ineludible para mantenerse saludable física y psíquicamente, sin embargo el número de personas que mantiene este hábito es cada vez menor, en relación al porcentaje de individuos sedentarios existentes en el mundo.

Por consiguiente es necesario mencionar, cuales son las consecuencias de la inactividad física, como una manera de despertar la conciencia de las personas e incentivarlas a realizar cualquier tipo de actividad física deportiva, si desean mantenerse lejos de los siguientes postulados:

- “Disminución de los niveles de elasticidad y movilidad, especialmente a nivel articular y muscular, afectando la capacidad de respuesta y desplazamiento” (Marfany & Soley, 2013, págs. 52 - 60).
- “Problemas de circulación, causando problemas como las varices y accidentes cardiovasculares, que pueden generar incluso la muerte, ante la presencia de coágulos” (Marfany & Soley, 2013, págs. 52 - 60).
- “Dolores y sensación de incomodidad a nivel lumbar, así como problemas de postura derivados de la debilidad muscular” (Marfany & Soley, 2013, págs. 52 - 60).
- “Predisposición a enfermedades generativas, relacionadas con el metabolismo, presión arterial y cáncer” (Marfany & Soley, 2013, págs. 52 - 60).

- “Agotamiento permanente, dificultades para conciliar el sueño, déficit de atención y concentración, alteraciones nerviosas y problemas de aceptación personal” (Marfany & Soley, 2013, págs. 52 - 60).
- “Incremento desmedido del volumen o peso corporal, ante el desequilibrio que existe, entre la ingesta de alimentos y el gasto energético, dando como resultado la obesidad” (Marfany & Soley, 2013, págs. 52 - 60).

En síntesis la práctica de actividades físicas deportivas es un hábito que todas las personas, sin importar la edad o condición debe adoptar y así erradicar varios de los problemas que aquejan a la sociedad en la actualidad. Es bajo esta premisa que surge la necesidad de diseñar e implementar algún recurso didáctico con capacidad, de incentivar a los adolescentes a ejercitarse, en su tiempo libre.

### **2.1.9. Juegos**

Los juegos son elementos que permiten dar cumplimiento, a lo principios y postulados de la educación física, sobre todo si se considera al humanismo deportivo como base para su ejecución y diseño. La importancia de este elemento radica, en su flexibilidad de adaptarse a los requerimientos de los participantes.

Para una mayor comprensión del concepto de juego, a continuación se presenta una de las definiciones más reconocidas, a lo largo de la evolución de la educación física:

**El juego es una acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y**

## **después de las actividades (Juegos predeportivos, 2009, pág. 5).**

En síntesis el juego es un recurso que puede considerarse como elemental, en la construcción de la personalidad, destacando que a través de su aplicación, es posible educar en valores, formar el carácter y desarrollar una personalidad asertiva que permita a los individuos, reaccionar en forma adecuada, ante cualquier panorama.

### **2.1.9.1. Características de los juegos**

Al tratarse de un recurso diverso y flexible, el juego presenta varias características específicas, que permitan reconocer su valor en el cualquier contexto, especialmente en el ámbito educativo:

- “Influyen directamente en el desarrollo de habilidades, destrezas y competencias motrices “ (García Nozal, 2012, pág. 5).
- “Mejora el rendimiento físico, y por ende el desempeño deportivo” (García Nozal, 2012, pág. 5).
- “Fortalece el carácter contribuyendo a la consolidación de una personalidad asertiva y disciplinada” (García Nozal, 2012, pág. 7).
- “Aporta dinamismo al proceso de enseñanza aprendizaje” (García Nozal, 2012, pág. 7).
- “Motiva a los estudiantes de cualquier edad, a interesarse por el ejercicio” (García Nozal, 2012, pág. 7).
- “Fomenta la creación de espacios de libertad, donde estudiantes y docentes, tienen la oportunidad de expresarse de forma creativa” (García Nozal, 2012, pág. 8).

Es evidente que los juegos son la clave para motivar a los estudiantes de cualquier edad, a acercarse a la práctica de actividades físicas deportivas y así alejar a las nuevas generaciones del sedentarismo, que tanto daño hace a las personas, constituyéndose en la principal causa de la obesidad y otras enfermedades derivadas de este fenómeno.

### **2.1.9.2. Clasificación de los juegos**

Los juegos son recursos diversos, caracterizados por su dinamismo y flexibilidad, que permite una constante adaptación, a las necesidades y requerimientos del grupo, al que va dirigido, de esta manera se garantice una estimulación acorde a la edad y las capacidades de cada individuo.

Es por esto que los juegos han sido clasificados de acuerdo, a su concepto y aplicación, considerando “la función, utilidad motivadora que ejercerá para generar en los estudiantes, la necesidad de ejercitarse, difundiendo entre ellos, los beneficios de mantenerse activos” (García Nozal, 2012, pág. 42).

A continuación se presentan varios conceptos de las diferentes variantes, que pueden darse a los juegos, con la finalidad de buscar y definir los de mayor utilidad para efectos de la investigación y la construcción de la propuesta, que tiene por finalidad reducir el sedentarismo e impulsar la práctica de actividad física deportiva, en el tiempo libre:

#### **a. Con implementos**

La ejecución de ciertos juegos o actividades dentro del ambiente educativo, requiere del uso de implementos que permitan, modificar la naturaleza propia del juego, ofreciendo una amplia gama de variantes y oportunidad de ejercitarse, desarrollar habilidades, capacidades y destreza,

así como la posibilidad de añadirle complejidad a cada actividad física deportiva ejecutada.

En síntesis los juegos con implementos son definidos, por la necesidad de incluir para su ejecución, artículos diversos como “pelotas, barras, cintas, cuerdas y todo recurso que facilite su ejecución, convirtiendo a su práctica, en un acto más dinámico y atractivo para sus participantes, al alejarse de los estereotipos y tradiciones” (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 11).

Esto permite afirmar que el uso de estos elementos, tiene la capacidad de innovar el mismo juego, de varias formas, atrayendo a los estudiantes a su ejecución recurrente.

#### **b. Individuales**

Los juegos individuales requieren de la “participación mínima de una persona y cuatro como número máximo, están basados en competencia y promueven un desempeño disciplinado, con control de los impulsos” (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 13).

Para esto es evidente la necesidad de promover en los participantes, la práctica de valores como base para el respeto mutuo, de esta manera se estaría contribuyendo con la adopción de hábitos saludables.

#### **c. Colectivos**

En el estudio de los juegos y su beneficio al proceso educativo, en los de tipo colectivo se destaca, el aporte al establecimiento de relaciones interpersonales basadas en el respeto y la cooperación, así como la solidaridad, aspectos claves para el desarrollo de competencias y habilidades sociales.

**En el aspecto deportivo los juegos colectivos, al igual que los individuales, promueven la competencia para alcanzar un objetivo común. Es decir este tipo de juegos está orientados a la consolidación de la disciplina y la práctica de valores, requisitos para formar una personalidad integral y holística, marcada por la asertividad (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 14)**

En síntesis puede describirse como aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, realizando acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios que se organizan con el mismo fin.

#### **d. Con reglas**

Es evidente que los beneficios de los juegos, en el contexto educativo, trascienden el campo del aporte al acondicionamiento físico, evidenciándose su contribución con la salud emocional y la construcción de seres íntegros con formación holística, debido a la presencia de reglas y aspectos que exigen de los participantes.

En síntesis los juegos con reglas están diseñados para promover “entre los participantes, la importancia de cumplir con las reglas, dentro y fuera del aula de clases” (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 15).

A través de su ejecución se puede contribuir e influir de forma directa, en el desarrollo integral del individuo, incentivándolo a mantener un comportamiento ejemplar como describe el humanismo moderno.

#### **e. Cooperativos**

A través de los juegos cooperativos, se busca promover el trabajo en equipo, como requisito para alcanzar una meta u objetivo, de esta manera

se contribuye con la motivación hacia los estudiantes, para reconocer y valorar, el aporte de cada participante al equipo.

En síntesis se trata de un “juego en el cual dos o más jugadores no compiten, sino que se esfuerzan por conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden en conjunto” (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 16).

Es evidente que los juegos cooperativos, demandan de un mayor compromiso de los participantes, debido que su ejecución demanda de coordinación extra para ganar y evitar accidentes durante su práctica.

#### **f. Tradicionales**

Los juegos tradicionales se emplean para mantener vigente la cultura e historia los pueblos, poniendo en evidencia la riqueza de sus tradiciones y las aptitudes que su gente ha mantenido, a través de su evolución social. Estos son ejecutados de forma recurrente, en festividades populares, propias de fechas importantes y representativas de cada zona.

Lo expuesto permite definir a los juegos tradicionales como “aquellas actividades que se transmiten de generación en generación, pudiéndose considerar específicos o no de un lugar determinado” (Doslourdes, 2016, pág. 1)

Este tipo de juegos además de promover un desarrollo motriz, influye en la conservación de la cultura de un pueblo, respecto a las prácticas ancestrales y los instrumentos que se empleaban para su ejecución.

#### **g. Persecución**

Este tipo de actividad es considerada como una de las más atractivas para los adolescentes, al ser la oportunidad adecuada para poner en

práctica sus aptitudes deportivas. Se considera la base para identificar nuevos talentos en deportes inmersos, en la disciplina del atletismo.

**Los juegos de persecución son los de mayor popularidad entre los niños, porque permite el desplazamiento y la competencia, exige de los participantes el control de sus movimientos así como un comportamiento disciplinado (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 18).**

A través este tipo de actividades los involucrados pueden poner a prueba su resistencia física, reflejos y coordinación, es por esto que se convierten en los juegos preferidos por docentes estudiantes para alejarse del sedentarismo.

#### **2.1.10. Tiempo libre**

El tiempo libre es el que todo individuo destina, para actividades recreativas, según varios estudios, se ha demostrado que el disfrute de este tiempo, es necesario para mantener un adecuado estado de salud mental y físico.

Sin embargo en la actualidad esto no se cumple, el estilo de vida apresurado que se vive en la actualidad, ha limitado el tiempo libre dedicado al descanso y la actividad física de cualquier tipo. A esto se le “suma el hecho que las nuevas generaciones, se encuentran ligadas a las nuevas tecnologías, situación que aleja más a las personas del deporte y la recreación saludable” (Martínez Gómez, 2011, pág. 5).

Dentro del análisis y estudio de la importancia del tiempo libre, en el desarrollo de la humanidad, es necesario hacer incapie en la importancia de saber administrarlo y emplearlo, en actividades productivas y beneficiosas para cada individuo. Para una mejor comprensión del tema, a

continuación se describen las variantes del tiempo libre de acuerdo a la naturaleza de las actividades que se realicen:

#### **2.1.10.1. Ocio**

El tiempo libre puede emplearse en actividades relacionadas con el ocio, especialmente para escapar de la rutina y olvidar el estrés del ritmo agitado que se vive en la actualidad, donde el trabajo, tráfico y varias características propias de la sociedad moderna, afectan la salud emocional de cada individuo. En este contexto, se reconoce al ocio como:

**El tiempo libre o espacio temporal que no viene ocupado por ningún tipo de obligación, que se derive del trabajo cotidiano, que si bien es un lugar de recreación, el ocio o diversión, debe vivirse con las mismas virtudes de responsabilidad, orden y moderación que caracteriza la vida de trabajo y estudio (Garrido Gil, 2010, pág. 14).**

En lo que se refiere al tiempo libre dedicado al ocio, se pueden identificar las siguientes actividades, descritas y conceptualizadas de acuerdo a su naturaleza y elementos que emplean para su ejecución, difusión así como la apreciación propia de sus beneficios:

##### **a. Espectáculo**

El espectáculo es una de las acciones que se encuentra ligada al ocio, considerando que el tiempo libre es apreciado como el espacio adecuado para divertirse y apreciar de las artes como de la música y toda expresión artística.

En síntesis el ocio de espectáculo “abarca todas las actividades ligadas, a los escenarios y exhibiciones artísticas que se presentan en teatros,

cines, conciertos y espacios públicos, donde se reúne un gran número de personas” (Martínez Gómez, 2011, pág. 23).

Esta visión reducida de los usos y utilidades del tiempo libre, es una de las causas para tan altos niveles de sedentarismo, en la población, porque si bien resulta necesario contar con espacios para apreciar del arte, este no puede ser empleado solo para actividades inactivas como la apreciación.

#### **b. Útil**

El tiempo libre es considerado útil, con la finalidad de promover la ejecución de acciones positivas, encaminadas a beneficiar al individuo en su desarrollo integral, de manera que adquiera la mayor cantidad de conocimiento, ampliando sus capacidades de respuesta, ante diferentes estímulos.

Es decir la utilidad del ocio radica, cuando se emplea, “en actividades consideradas beneficiosas para el individuo, como el deporte, actividad física, recreación, espacios para compartir en familia” (Martínez Gómez, 2011, pág. 24).

Este carácter de utilidad que se busca difundir entre la sociedad para el tiempo libre y de ocio, se ha convertido en un aspecto importante, en la tarea de combatir el sedentarismo y promover la actividad física deportiva, con el propósito de establecer un estilo de vida activo y saludable.

#### **c. Activo**

En la actualidad con el impacto que los medios de comunicación y las nuevas tecnologías provocan en la población, sumiéndoles en el sedentarismo y la inactividad es necesario generar un cambio de hábitos,

desestimando el concepto de tiempo libre como un espacio dedicado a la pasividad por otro lleno de actividad y ejercicio.

Es decir “dentro del tiempo libre dedicado al ocio, se encuentran los espacios activos, donde las personas optan por dedicarse a hacer deporte, mejorar su condición física como requisito para mantener su estado de salud” (Martínez Gómez, 2011, pág. 24).

Con base a lo expuesto es evidente, que el tiempo libre dedicado al ocio activo es vital para establecer un nuevo estilo de vida, donde el ejercicio y la práctica de actividad física deportiva formen parte activa del desarrollo cotidiano de cada individuo, reconociendo su aporte en la prevención de padecimientos físicos y psicológicos.

#### **d. Pasivo**

El tiempo libre pasivo dentro del ocio, es el dedicado al sedentarismo, razón por la que se identifica como tiempo inútil, que no aporta ningún beneficio al ser humano, por el contrario a él, se le aduce la aparición de enfermedades y de los altos índices de obesidad.

Sin embargo es el de “mayor uso entre la sociedad moderna, sobre todo entre los adolescentes, quienes destinan, la mayor parte del tiempo libre a las nuevas tecnologías, sumergiéndose en una vida sedentaria y aislada” (Martínez Gómez, 2011, pág. 26).

Es evidente que el tiempo libre considerado de ocio, puede emplearse en múltiples actividades, entre las que destaca la ejecución de actividades recreativas, pasivas, de esfuerzo y movimiento, se considera a este el espacio para ejercitarse, adoptando un estilo de vida saludable, lejos del sedentarismo.

### 2.1.10.2. Recreativo

El tiempo libre puede usarse como un espacio recreativo, dedicado a diversas actividades que tienen como unico objetivo, la diversión, el esparcimiento y el disfrute, lejos de las responsabilidades y presiones derivadas del ajetreo acelerado de la sociedad moderna, causante de los altos niveles de estrés y depresión.

Dentro de este contexto, se reconoce al tiempo libre recreativo como:

**El espacio adecuado para apreciar el tiempo libre y disfrutarlo, con actividades de ocio, juego y recreación, en función de las características, tendencias y preferencias de cada individuo, convirtiéndose en un espacio de conocimiento y reafirmación personal positiva para salud emocional y física (Camerino Foguet, 2010, pág. 19).**

En síntesis es evidente que el espacio libre de toda persona, que ha sido destinado para la recreación es valioso, porque aporta un espacio de esparcimiento con capacidad de aportar relajación y combatir los efectos estresantes, de la vida cotidiana.

#### a. Lúdico

El espacio destinado a las actividades lúdicas como el baile, el aprendizaje de algún contenido práctico como las manualidades o cualquier conocimiento que permita emprender en una nueva actividad u oficio que evite la rutina diaria.

Es así que el espacio lúdico “puede generar sentimientos de satisfacción, en quien los práctica convirtiendo al tiempo libre utilizado, en una inversión, porque además de recrearse y descansar, está adquiriendo nuevos conocimientos” (Martínez Gómez, 2011, pág. 44).

Lo expuesto por el autor permite reconocer que existen muchas variantes de actividades para ejecutar en el tiempo libre, dentro de la recreación, específicamente con la intención de divertirse, aprender y mantenerse en actividad como sucede con el baile, juegos, competencias, etc.

### **b. Festivo**

Dentro de la clasificación y utilidad que puede darse al tiempo libre recreativo, se encuentra el espacio destinado a las celebraciones, donde es posible mantenerse en actividad, se convierte en la oportunidad propicia para relacionarse con el entorno social inmediato.

“Es el tiempo que cada individuo dedica a las reuniones realizadas para celebrar un acontecimiento o fecha especial. Sin embargo a este se le asocian, los excesos de ciertos hábitos negativos como el alcohol y el cigarrillo” (Martínez Gómez, 2011, pág. 45).

Es evidente que la administración del tiempo libre, repercute notablemente en nuestro desarrollo y personalidad, razón para realizar la investigación, y ofrecer a los adolescentes alternativas y guías específicas sobre la forma adecuada de manejar el tiempo libre, siempre pensando en realizar acciones que contribuyan en su formación.

### **c. Ambiental**

En el tiempo libre recreativo existe una clasificación, que actualmente se ha convertido en un recurso atractivo para las nuevas generaciones, debido a su interacción con la naturaleza y el medio ambiente, de manera que no solo se fortalezca la condición física, al promover un espacio de relajación como producto de la convivencia con los elementos del entorno. Dentro de este contexto, se reconoce que el tiempo libre recreativo ambiental:

**Ha traspasado la línea de ser una simple actividad lúdica, para constituirse progresivamente en un campo de estudio y de las prácticas con identidad propia, convirtiéndose en un instrumento de desarrollo humano y de calidad de vida, con importantes posibilidades culturales, educativas y sociales (Acuña, 2013, pág. 22)**

En síntesis es evidente que el tiempo libre considera la necesidad de fomentar las relaciones con el entorno, de manera que se motive a los individuos, a la conservación del medio ambiente, estableciendo un nuevo modelo de convivencia, caracterizado por el respeto y las actividades saludables.

#### **d. Creativo**

En cuanto al tiempo libre de tipo creativo, corresponde a una variable que se puede dar al ocio, con la finalidad de fomentar un crecimiento integral del individuo, contribuyendo con su formación con actividades, que promuevan la práctica de valores, el autoestima y la aceptación de las condiciones y características del medio.

Demostrando que este tipo de tiempo libre está en la capacidad de:

**Despertar una actitud crítico-constructiva ante la sociedad, fomentando la participación en su entorno y la reflexión ante situaciones sociales para aprender nuevas formas de canalizar su ocio y su tiempo libre de forma educativa en un espacio libre de creación y disfrute de juegos (Acuña, 2013, pág. 2).**

Lo expuesto pone en evidencia las múltiples actividades que pueden realizarse, con el tiempo libre, evitando el sedentarismo y la desperdicio de un espacio que puede ser empleado, en el crecimiento de todo individuo, en múltiples aspectos que contribuyan en la formación de un ser con características holísticas.

## **2.2. Posicionamiento teórico personal**

Para cumplir con los objetivos planteados para la investigación, que tiene por finalidad promover la actividad física deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado, del Colegio Universitario "UTN", una vez concluido el análisis de las diferentes teóricas y fundamentos recopilados para dar sustento teórico a su contenido.

El autor considero a la Teoría Humanista y sus postulados como el contenido apropiado para direccionar la consecución de cada una de las etapas inmersas en el trabajo, de manera que el desarrollo de la propuesta resulte sencillo y contribuya con la erradicación de las manifestaciones del problema identificado.

Se eligió al humanismo debido a la importancia que otorga al medio y las relaciones con el entorno, en el proceso de enseñanza aprendizaje, considerando que la finalidad de la investigación es encontrar los recursos adecuados para motivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas deportivas en su tiempo libre, de manera que ellos se sientan comprometidos con su crecimiento y parte activa de la iniciativa.

Además el humanismo permitió establecer cuál debe ser, el rol del docente y el entorno educativo, en la adquisición de hábitos permanentes, que corresponde al objetivo principal del autor, quien busca a través del juego, establecer la práctica deportiva como una actividad prioritaria, destacando los beneficios que su presencia tendrá en el desarrollo y evolución del individuo.

Con lo mencionado, a través del humanismo se logró identificar como el entorno influye, en la formación de todo individuo, especialmente en la consolidación de hábitos positivos y negativos, donde destacan la adopción

de conductas activas, enfocadas a combatir el sedentarismo y el uso inadecuado del tiempo libre.

La información recopilada facilitó la identificación de las herramientas a desarrollar e incluir en la propuesta objeto de estudio, de manera que su ejecución incida de forma positiva en los beneficiarios.

### **2.3. Glosario de términos**

- **Actividad**

“Serie de tareas o diligencias que realiza alguien en su aspecto dinámico, voluntad, instinto, tendencia” (Definicionabc, 2015, pág. 1).

- **Desarrollo psicomotriz**

“Es la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez” (Definicionabc, 2015, pág. 4).

- **Didáctica**

“Es la rama de la pedagogía que se encarga del conocimiento, adiestramiento y aplicación de los principios, normas, leyes, métodos y recursos con la cuenta el proceso de enseñanza de aprendizaje” (Definicionabc, 2015, pág. 4).

- **Educabilidad**

“La educabilidad es una cualidad humana, conjunto de disposiciones y capacidades, que permiten a una persona recibir influencias para construir su conocimiento. (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Educación física**

“La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano” (Definicionabc, 2015, pág. 5).

- **Enfoque**

“Es un cuerpo de conocimiento preexistente junto con una colección de problemas, un conjunto de objetivos y una colección de métodos” (Definicionabc, 2015, pág. 5).
- **Enseñanza**

“Acción de coordinación que tiene por finalidad hacer que los estudiantes atraviesen por experiencias significativas e indispensables para generar aprendizajes” (Definicionabc, 2015, pág. 5).
- **Epistemología**

“Parte de la filosofía que estudia los principios, fundamentos, extensión y métodos del conocimiento” (Definicionabc, 2015, pág. 5).
- **Ética**

“Disciplina filosófica que estudia el bien y el mal y sus relaciones con la moral y el comportamiento humano” (Definicionabc, 2015, pág. 5).
- **Espacio físico**

“Todo lo que nos rodea y a diferentes conceptos en distintas disciplinas” (Definicionabc, 2015, pág. 5).
- **Filosofía**

“Es la ciencia que estudio las artes y ciencias, conocimiento antiguo y todo lo relativo así” (Definicionabc, 2015, pág. 6).
- **Fisiológica**

“Es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres vivos” (Definicionabc, 2015, pág. 6).

- **Habilidad**  
 “Son procedimientos conductuales orientados a la adquisición y desarrollo de habilidades necesarias” (Definicionabc, 2015, pág. 8).
  
- **Inferencia**  
 “Es un proceso en el cual se delega a una proposición y se la afirma sobre la base de otras proposiciones aceptadas como punto de partida del proceso” (Definicionabc, 2015, pág. 9).
  
- **Infraestructura deportiva**  
 “Espacio físico en donde se desarrollan una o más actividades o disciplinas deportivas” (Definicionabc, 2015, pág. 9).
  
- **Juego**  
 “Acción de formación infantil en el área social afectiva” (Definicionabc, 2015, pág. 10).
  
- **Motivación**  
 “Es un elemento importante en el proceso de aprendizaje proviene de la propia práctica o extrínseca, cuando el estímulo procede de aspectos exteriores no relacionados con la propia tarea, como puede ser la familia los compañeros o el profesor” (Definicionabc, 2015, pág. 13).
  
- **Motricidad**  
 “Habilidades que desarrollan mediante movimientos voluntarios e involuntarios” (Definicionabc, 2015, pág. 13).
  
- **Orientación**  
 “Es la acción de determinar la posición de un objeto respecto a la referencia espacial (vertical, horizontal, y puntos cardinales) igualmente es la acción de determinar un momento en el tiempo” (Definicionabc, 2015, pág. 15).

- **Percepción**

“Proceso por medio del cual el organismo como resultado de los sentidos, adquiere conciencia del ambiente que pueda reaccionar frente a todos los objetos” (Definicionabc, 2015, pág. 15).

#### **2.4. Interrogantes de investigación**

- ¿Cuáles son los tipos de actividades que realizan los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, durante su tiempo libre?
- ¿Cuáles son causas y efectos del sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato, no practiquen actividad física – deportiva, en su tiempo libre?
- ¿Qué actividades físico deportivas son las de mayor interés para los estudiantes de tercero año de bachillerato y que pueden ser practicadas durante su tiempo libre?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar la práctica de las actividades físicas deportivas en el tiempo libre?

## 2.5. Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
<p>“Son el complemento del aspecto académico en la educación integral de propósitos y logros a través de la actividad física, mediante la práctica cotidiana del ejercicio de manera sana y divertida”  <b>(García Enríquez, 2012, pág. 21).</b></p>	Actividad física	Sedentarismo	Video juegos
			Redes sociales
			Televisión
			Tecnología
			Exceso de tareas
		Juegos	Con implementos
			Individuales
			Colectivos
			Con Reglas
			Cooperativos
			Tradicionales
			Persecución
<p>“Es el tiempo dedicado a actividades recreativas y que está exento de obligaciones, es necesario para un desarrollo óptimo de la salud, para distender las tensiones y entablar relaciones sociales”  <b>(García Nozal, 2012, pág. 3).</b></p>	Tiempo libre	Ocio	Espectáculo
			Útil
			Activo
			Pasivo
		Recreativo	Lúdico
			Festivo
			Ambiental
			Creativo

Elaborado por: Calderón, Edison

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de investigación**

##### **3.1.1. De campo**

Este tipo de investigación permitió cerciorarse de las verdaderas condiciones de las actividades físicas deportivas que realizan en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.

##### **3.1.2. Descriptiva**

Se utilizó para recoger los datos que describen la realidad de los hechos de cada uno de los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”. Sobre las actividades físicas deportivas que realizan en el tiempo libre permitiendo la información para extraer los resultados que contribuyan a la investigación del problema.

##### **3.1.3. Propositiva**

Permitió elaborar un modelo de investigación estratégica con ideas innovadoras, cuya finalidad de solucionar un problema educativo, a través, de un programa de actividades físico recreativas para el tiempo libre de los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.

### **3.1.4. Bibliográfica**

La información en el cual se fundamentó fue recopilada de libros, folletos, revistas e internet con respecto a las dos variables actividad física deportiva y tiempo libre.

## **3.2. Métodos**

### **3.2.1. Inductivo**

Este método se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y comprenderlo de forma global, específicamente las manifestaciones propias de los estudiantes y que permitieron identificar la presencia del problema.

### **3.2.2. Deductivo**

Este método permitió establecer el problema, con sus respectivas causas y efectos, para así contar con la información necesaria para definir el contenido de la propuesta, de manera que su ejecución sirva para disminuir y erradicar paulatinamente, las manifestaciones del problema, dentro del contexto educativo.

### **3.2.3. Analítico**

Este método permitió examinar los resultados obtenidos en cada una de las encuestas aplicadas a los estudiantes de tercer año de bachillerato, padres de familia y la entrevista a los docentes de cultura física del Colegio Universitario "UTN". Esto facilitó la identificación de las causas, que están dando origen al problema en estudio, requisito indispensable para diseñar el recurso que erradicara su presencia, en la institución.

#### **3.2.4. Sintético**

Este método se evidenció durante la obtención y el procesamiento de la información de datos, también para elaborar las conclusiones, las recomendaciones y el diseño de la propuesta.

#### **3.2.5. Estadístico**

Este método se utilizó para el análisis e interpretación de resultados, los porcentajes en cuadros y gráficos, lo cual permitió procesar y descubrir el problema.

### **3.3. Técnicas e instrumentos**

#### **3.3.1. Encuesta**

Se aplicó dos encuestas a los estudiantes y padres de familia de los terceros años de bachillerato, así como la entrevista a los docentes del área de cultura física, con el propósito de contrastar la información obtenida de cada segmento de la población y definir el problema de investigación así como las causas y efectos de su presencia, en la comunidad educativa.

Se optó por utilizar la encuesta, por las facilidades que ofrece en su aplicación y tabulación, además de la confidencialidad, característica indispensable para contar con datos reales. A través de este recurso se identificaron cuáles son las actividades que realizan en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario y las actividades físicas deportivas que resultan atractivas para ser incluidas, en la propuesta.

### 3.4. Población

La población en esta investigación está conformada por los 104 estudiantes de los terceros BGU del colegio Universitario y los dos docentes del área de cultura física.

**Cuadro N° 1: Población**

<b>Colegio Universitario "UTN"</b>	
<b>Curso</b>	<b>N° estudiantes y padres de familia</b>
3ro BGU "A"	35
3ro BGU "B"	35
3ro BGU "TEC"	34
<b>Total</b>	<b>104</b>

**Fuente:** Base de datos del Colegio Universitario.

**Elaborado por:** Calderón, Edison

### 3.5. Muestra

Por tratarse de dos poblaciones que no supera significativamente la cantidad de 100 unidades, no procede el cálculo de la muestra y se decide trabajar con la totalidad de la población considerada como relevante para el desarrollo de la investigación.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

El siguiente capítulo corresponde al análisis e interpretación de los resultados obtenidos, a través de la encuesta aplicada a los docentes del área de cultura física, padres de familia y estudiantes de los terceros años de bachillerato, población identificada como la idónea para reconocer la dinámica del problema investigado.

Para esto se empleó un cuestionario para docentes, estudiantes y padres de familia compuesto por varias preguntas de opción múltiple de carácter anónimo, factor que le establece un clima de confianza entre los encuestados para que respondan con veracidad a las interrogantes planteadas, al no temer por la represalias que sus respuestas puedan generar, en el contexto educativo, donde se desenvuelven diariamente por parte de las autoridades del establecimiento.

Una vez aplicado el instrumento de recolección de la información, se procedió a la tabulación de los datos recopilados, para ser condensados en una tabla y la consecuente representación gráfica, que facilitó su uso como material base para la consecución de los objetivos planteados por el autor, donde destaca el diseño de la propuesta que servirá para mitigar los efectos generados por el problema de investigación.

#### **4.1. Entrevista dirigida a docentes del área de cultura física del Colegio Universitario “UTN”**

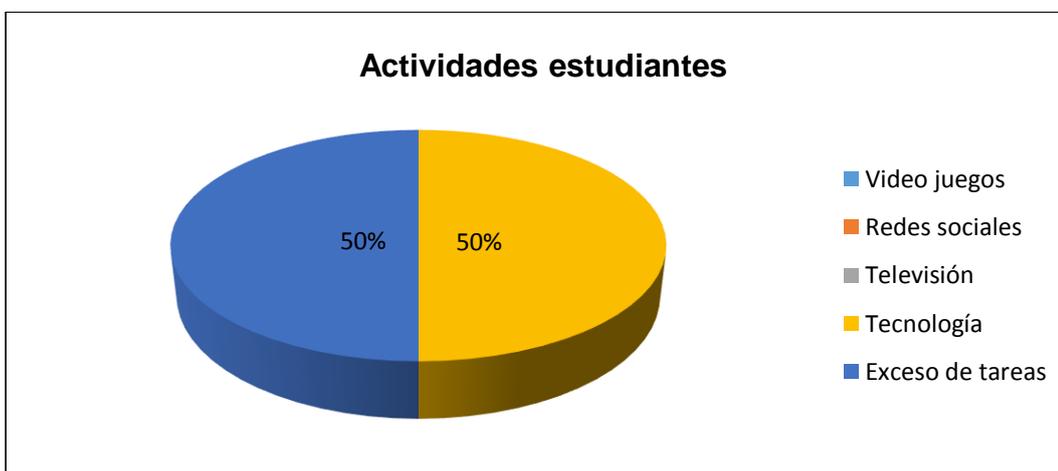
1. ¿Qué actividades usted cree que el estudiante realiza, en su tiempo libre?

**Cuadro N° 2:** Actividades estudiantes

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Video juegos	0	0%
Redes sociales	0	0%
Televisión	0	0%
Tecnología	1	50%
Exceso de tareas	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 1:** Actividades estudiantes



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Los docentes en porcentajes similares afirman que los estudiantes, dedican su tiempo libre preferentemente a actividades relacionadas con la manipulación de objetos tecnológicos y en atender las tareas escolares, que gracias al nuevo modelo pedagógico de bachillerato general unificado, se han visto duplicadas.

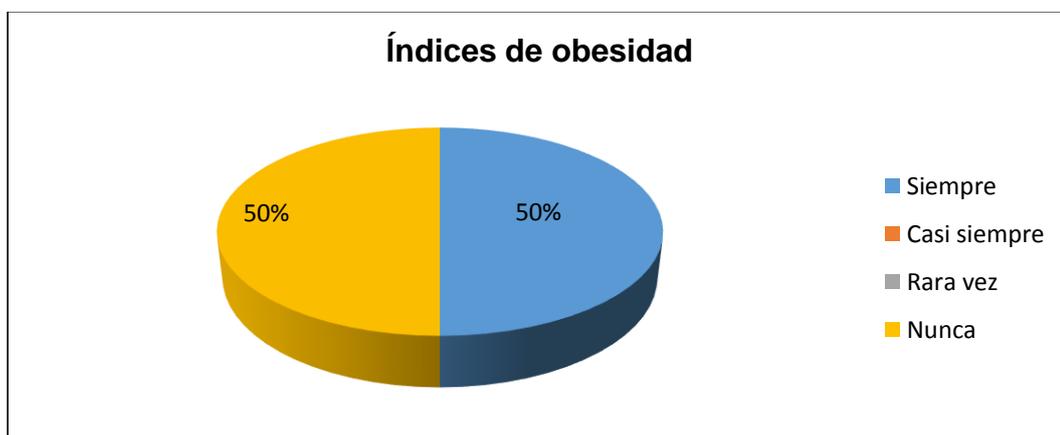
## 2. ¿Existen índices de obesidad y sedentarismo entre los estudiantes?

**Cuadro N° 3:** Índices de obesidad

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	50%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 2:** Índices de obesidad



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

En porcentajes similares se evidenció, que el control y evaluación de los índices de obesidad entre los estudiantes, es una actividad independiente que realiza cada docente, sin que exista un pedido institucional que obligue al personal del área de educación física a manejar este tipo de información, esto se evidenció en la manera que los docentes en porcentajes similares respondieron de forma opuesta.

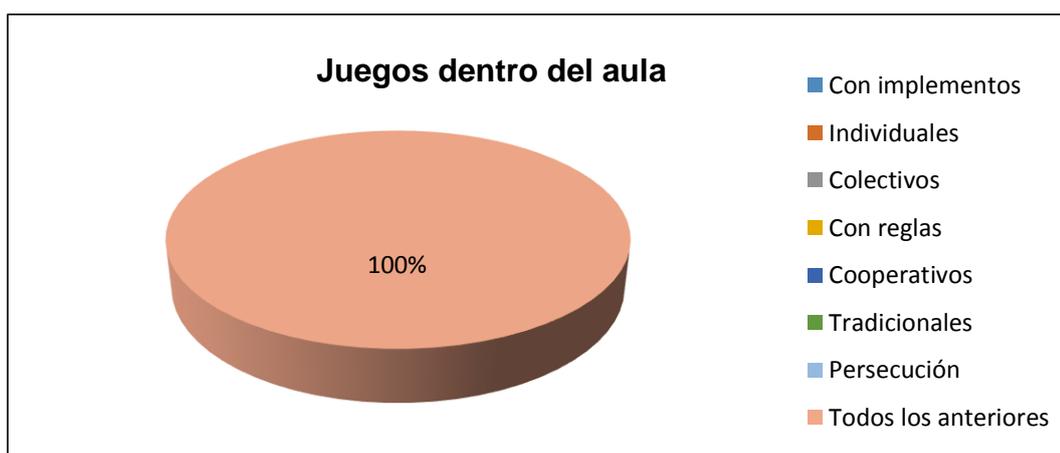
3. ¿En las clases de educación física que tipo de juegos usted enseña con más frecuencia?

**Cuadro N° 4:** Juegos dentro del aula

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Con implementos	0	0%
Individuales	0	0%
Colectivos	0	0%
Con reglas	0	0%
Cooperativos	0	0%
Tradicionales	0	0%
Persecución	0	0%
Todos los anteriores	2	100%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 3:** Juegos dentro del aula



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Los docentes afirman en su totalidad incluir a su proceso de enseñanza aprendizaje, todo tipo de juegos y actividades físicas deportivas, como una medida que permitan diversificar la dinámica educativa, y reduzca la apatía de los estudiantes hacia la asignatura.

4. ¿Conoce que actividades realizan, los estudiantes durante su tiempo libre?

**Cuadro N° 5:** Actividades estudiantes

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	50%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 4:** Actividades estudiantes



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

En porcentajes similares los docentes manifestaron que conocen parcialmente las actividades, que realizan los estudiantes durante su tiempo libre, debido a que no existe el nivel de control e interacción para conocer que hacen los adolescentes, una vez que abandonan el establecimiento, cualquier indicio o información, se deriva de estudios generales.

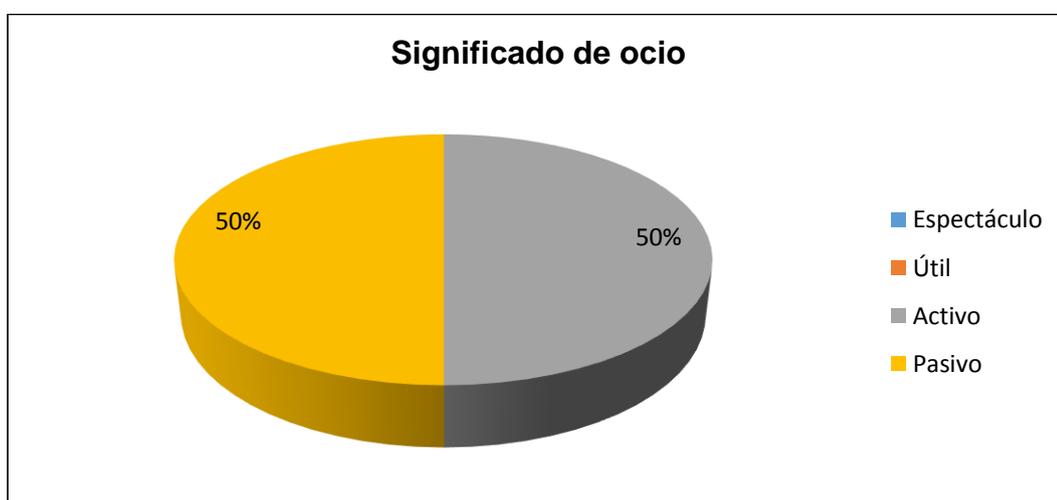
## 5. ¿Cómo considera usted al ocio, desde su punto de vista?

**Cuadro N° 6:** Significado de ocio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Espectáculo	0	0%
Útil	0	0%
Activo	1	50%
Pasivo	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 5:** Significado de ocio



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Al cuestionar a los docentes sobre la idea que tienen de ocio, en porcentajes similares afirmaron que está asociado con la actividad y la pasividad, situación que permite afirmar que el ocio o tiempo libre es un factor mal entendido y por consiguiente desaprovechado, en actividades que no aportan nada para mantener un mejor nivel de vida.

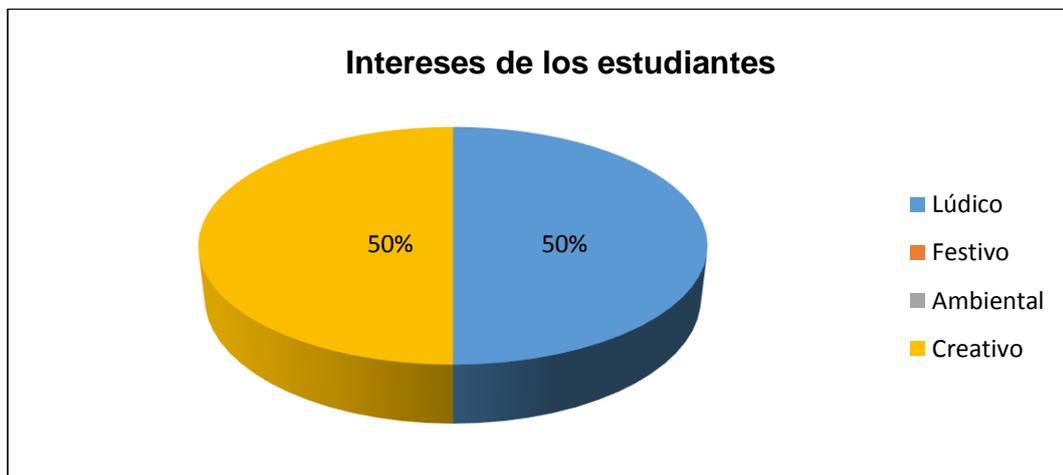
6. ¿Cuál considera usted dentro de la parte recreativa es la más importante?

**Cuadro N° 7:** Intereses de los estudiantes

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Lúdico	1	50%
Festivo	0	0%
Ambiental	0	0%
Creativo	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 6:** Intereses de los estudiantes



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Los docentes manifestaron en porcentajes similares que los intereses de los estudiantes para actividades, dentro del área recreativa que ofrece la educación física, está ligado a la ludicidad y creatividad con la que puedan manejarse los procesos de enseñanza aprendizaje dentro del aula.

**7. ¿Según su opinión cuántas horas al día el estudiante dedica a realizar actividad física?**

**Cuadro N° 8:** Horas de actividad física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2 horas	2	100%
3 a 5 horas	0	0%
5 o más horas	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 7:** Horas de actividad física



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

En su totalidad los datos proporcionados por los docentes permiten reconocer que los estudiantes realizan actividad física de 1 a 2 horas, sin mayor frecuencia, razón por la cual existe un alto nivel de sedentarismo entre los adolescentes de la institución.

**8. ¿Según su consideración quién incentiva a los estudiantes a realizar actividad física?**

**Cuadro N° 9:** Motivación en la actividad física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	1	50%
Padres de familia	0	0%
Amigos	1	50%
Nadie	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 8:** Motivación en la actividad física



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Los docentes consideran en porcentajes similares que son los docentes y los amigos cercanos de los estudiantes, quienes los motivan a mantenerse activos y saludables, afirmando que el sedentarismo es resultado del ambiente pasivo que se vive en el hogar y el poco interés que demuestran los padres por realizar actividad física.

**9. ¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas deportivas?**

**Cuadro N° 10:** Importancia de la propuesta

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	2	100%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 9:** Importancia de la propuesta



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Los docentes en su totalidad consideran de gran utilidad la iniciativa del investigador y el trabajo propuesto, considerando que su ejecución, motivara a los estudiantes a mantenerse activos y saludables, alejándose del sedentarismo y de las complicaciones que su presencia genera en el ser humano.

**10. ¿La aplicación de un programa de actividades físicas deportivas, ayudarían a mejorar la calidad de vida de los estudiantes?**

**Cuadro N° 11:** Contribución de la propuesta

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta docentes, 2016

**Gráfico N° 10:** Contribución de la propuesta



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Los docentes en su totalidad consideran de gran utilidad un programa de actividades físicas deportivas, porque de esta manera se reduciría el sedentarismo y por ende la posibilidad de desarrollar enfermedades y patologías derivadas de la inactividad física, que pueden llevar al ser humano incluso a la muerte.

## 4.2. Encuesta dirigida a estudiantes de 3ero bachillerato Colegio Universitario "UTN"

### 1. ¿En el tiempo libre a que te dedicas?

**Cuadro N° 12:** Actividades en el tiempo libre

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Videojuegos	13	12%
Redes sociales	53	50%
Televisión	29	28%
Tecnología	5	5%
Exceso de tareas	4	5%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 11:** Actividades en el tiempo libre



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

La mitad de los estudiantes indican que su tiempo libre, lo dedican a las redes sociales, mientras los porcentajes restantes, en una frecuencia menor a la mitad, manifiestan que su tiempo lo dedican a videojuegos, televisión, exceso de tareas y tecnología, reduciendo el tiempo de ejercitarse y relacionarse con otras personas.

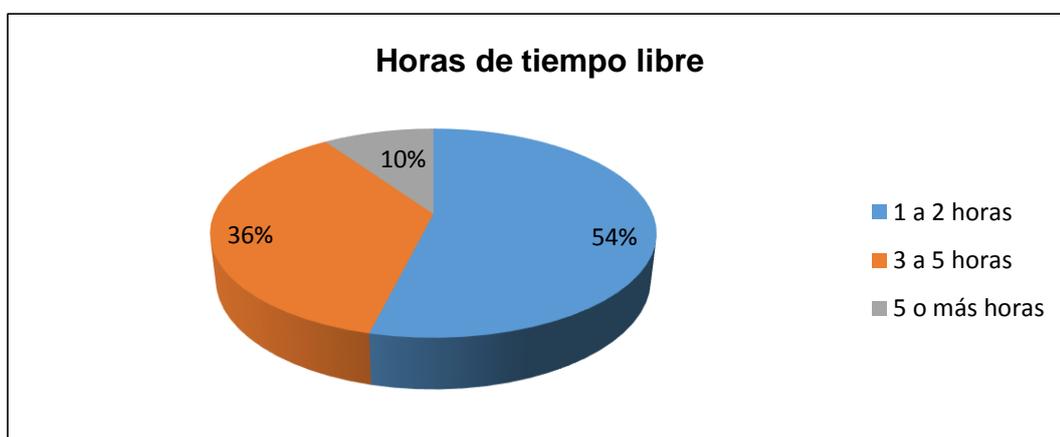
## 2. ¿Cuántas horas al día, tienes de tiempo libre?

**Cuadro N° 13:** Horas de tiempo libre

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2 horas	56	54%
3 a 5 horas	38	36%
5 o más horas	10	10%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 12:** Horas de tiempo libre



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Más de la mitad de los estudiantes disponen de un considerable lapso de tiempo libre diariamente, frente a un porcentaje que corresponde a la mitad que tiene muy poco tiempo libre, permitiendo afirmar que este no es utilizado en actividades productivas, justificando de esta manera el desarrollo de la investigación para promover entre los adolescentes el apego por la actividad física, dejando atrás un estilo de vida sedentario.

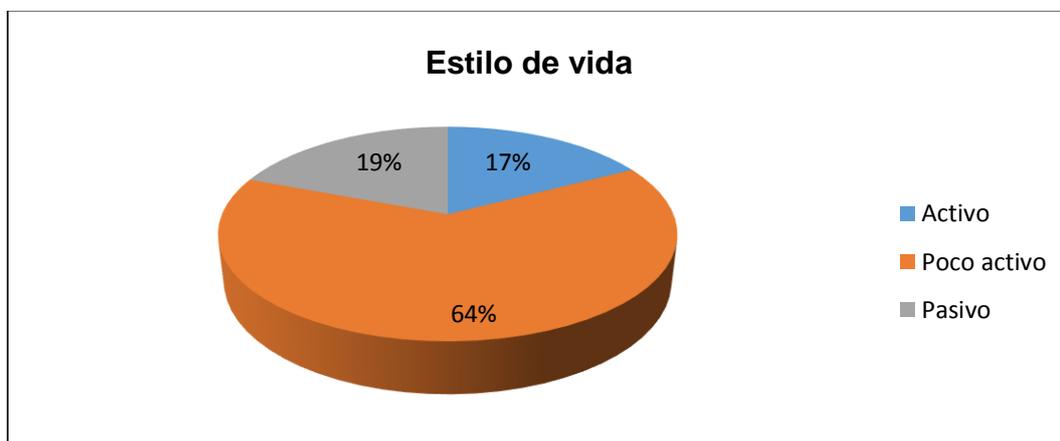
### 3. ¿Cómo calificarías tu estilo de vida?

**Cuadro N° 14:** Estilo de vida

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Activo	18	17%
Poco activo	66	64%
Pasivo	20	19%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 13:** Estilo de vida



**Elaborado por:** Calderón, Edison

#### **Análisis**

Más de la mitad de los estudiantes reconocen, que su estilo de vida es poco activo, situación preocupante si se consideran todos los efectos que la inactividad tiene sobre la salud a corto y largo plazo. Esto frente a dos segmentos que corresponde a menos de la mitad que se definen como poco activos y activos, situación que justifica la necesidad de impulsar la práctica deportiva entre los adolescentes.

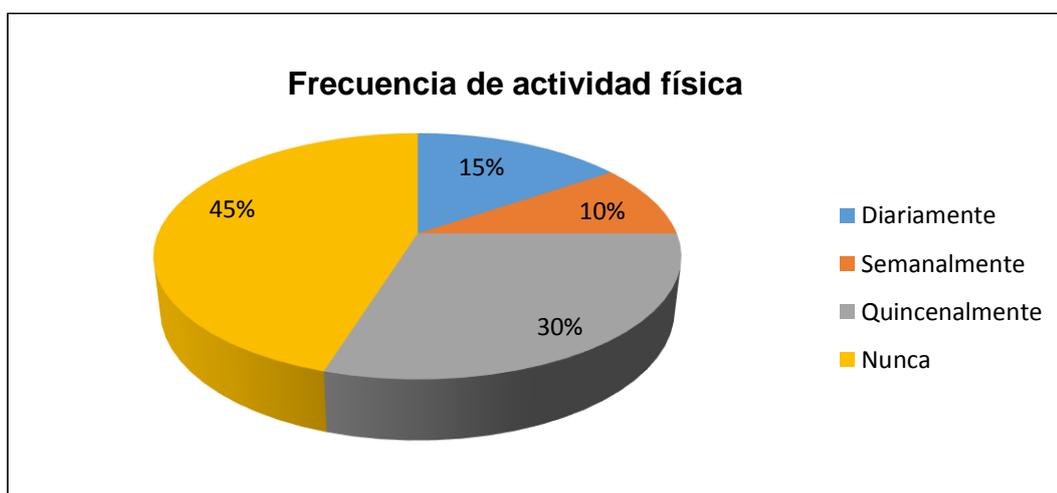
#### 4. ¿Con que frecuencia realiza actividad física deportiva?

**Cuadro N° 15:** Frecuencia de actividad física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	16	15%
Semanalmente	10	10%
Quincenalmente	31	30%
Nunca	47	45%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 14:** Frecuencia de actividad física



**Elaborado por:** Calderón, Edison

#### **Análisis**

Menos de la mitad de los estudiantes en diferentes porcentajes, mantenerse pasivos durante la mayor parte del tiempo, donde el mínimo porcentaje corresponde a quienes se ejercitan diariamente, afirmando que el único espacio fijo donde los adolescentes se ejercitan es el espacio semanal destinado a las clases de educación física.

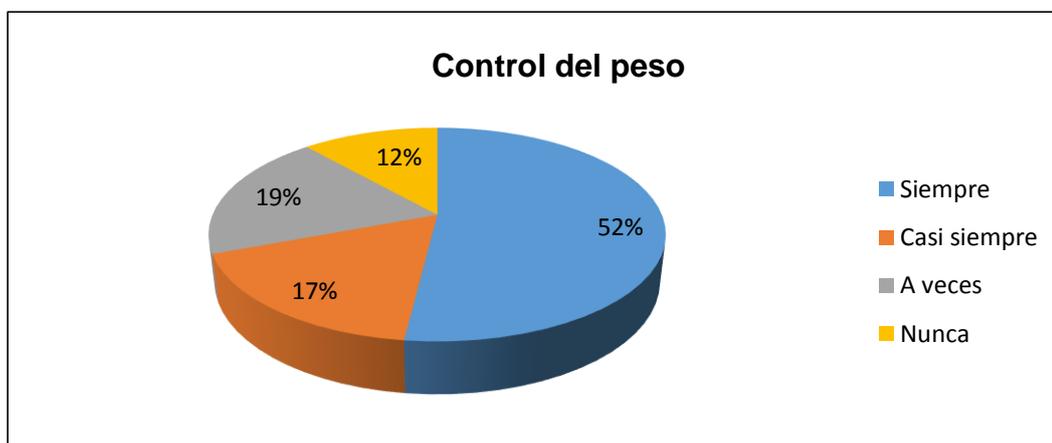
5. ¿Has tenido problemas para controlar tu peso e ingesta de alimentos?

**Cuadro N° 16:** Control del peso

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	54	52%
Casi siempre	18	17%
A veces	20	19%
Nunca	12	12%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 15:** Control del peso



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Más de la mitad de los estudiantes señala que presentan o han sufrido por el control de su peso y la ingesta de alimentos, esto debido a la escasa actividad física que realizan, dificultando notablemente el gasto energético, contribuyendo con los altos índices de obesidad. En una frecuencia menor, menos de la mitad de los estudiantes, afirma no sentirse mal respecto a su imagen.

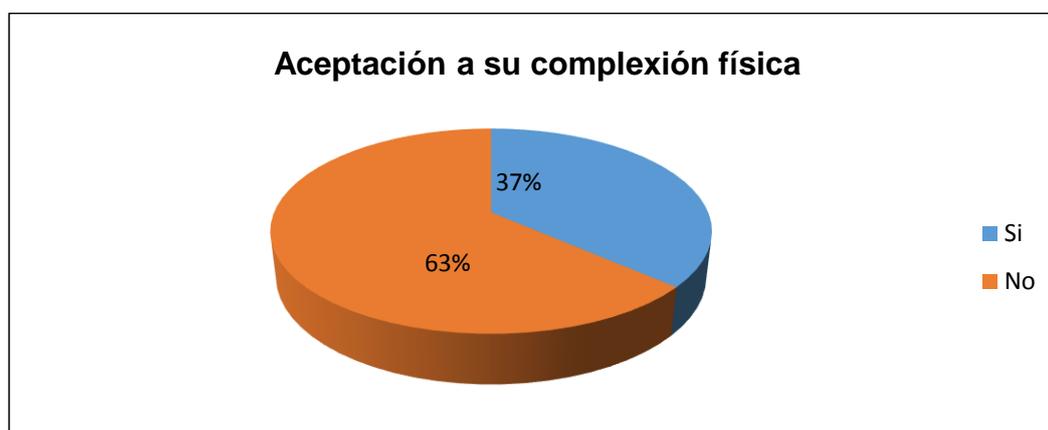
## 6. ¿Te sientes cómodo/a con tu complexión física?

**Cuadro N° 17:** Aceptación a su complexión física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	37%
No	66	63%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 16:** Aceptación a su complexión física



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Como resultado de una vida inactiva, caracterizada por el sedentarismo, más de la mitad de los estudiantes manifiesta no sentirse a gusto con su complexión física, considerando que en la actualidad los estereotipos de moda y salud, están relacionados con la delgadez. En función de lo expuesto, una mínima cantidad que corresponde a menos de la mitad de los estudiantes que afirma aceptarse como están.

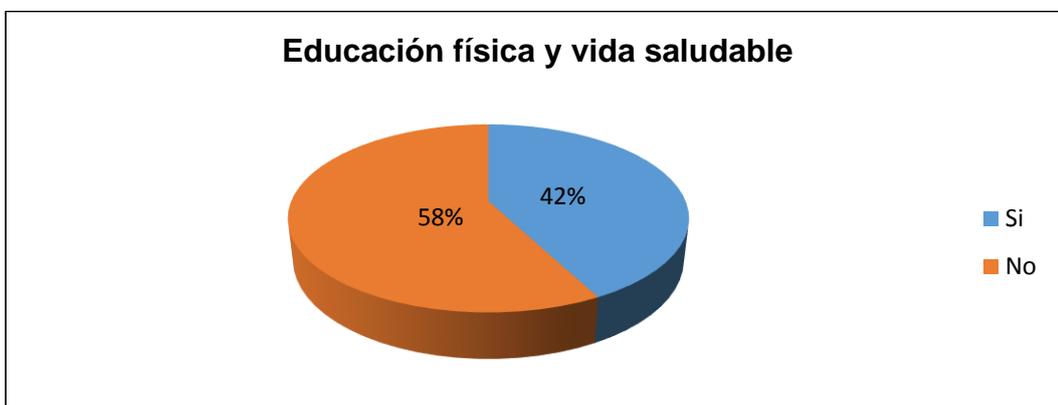
**7. ¿Considera que las clases de educación física son suficientes para mantenerte saludable?**

**Cuadro N° 18:** Educación física y vida saludable

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	44	42%
No	60	58%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 17:** Educación física y vida saludable



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Más de la mitad de los estudiantes afirman que las clases de educación física, no son suficientes para ejercitarse y mantenerse saludables, esto permite reconocer que hay una predisposición por parte de los beneficiarios por contribuir, con el diseño y ejecución de la propuesta, que tiene por finalidad motivar el deporte, abandonando el sedentarismo. Sin embargo un porcentaje que corresponde a menos de la mitad, se siente conforme con las actividades realizadas en clase.

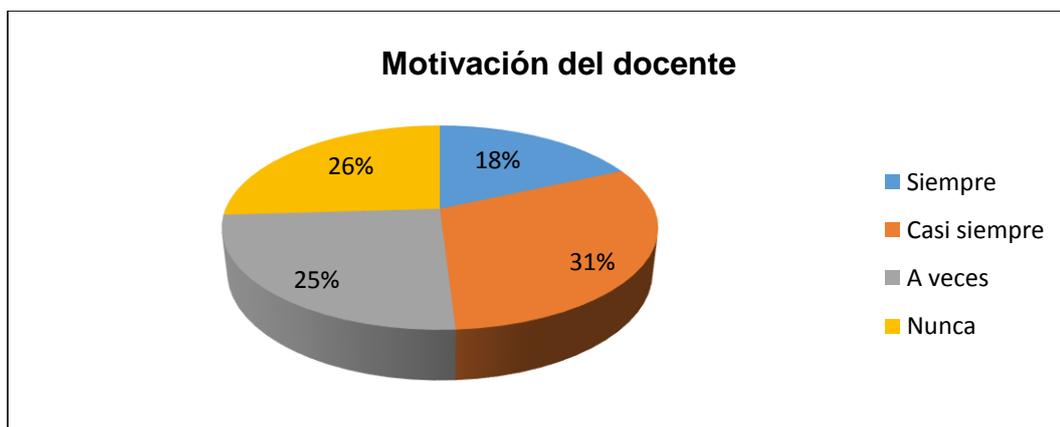
8. ¿Te sientes motivado/a por parte de los docentes de educación física?

**Cuadro N° 19:** Motivación del docente

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	19	18%
Casi siempre	32	31%
A veces	26	25%
Nunca	27	26%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 18:** Motivación del docente



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Menos de la mitad de los estudiantes manifestó que no es constante la motivación que reciben de los docentes para practicar actividades físicas deportivas es diversa, demostrando que no hay un panorama claro respecto, a la importancia de ejercitarse y los beneficios que esto acarrea para la salud.

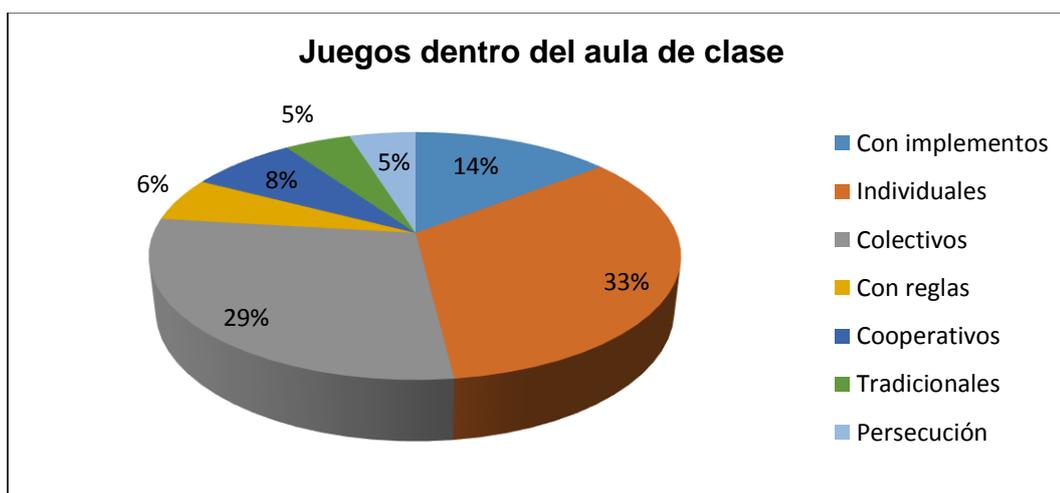
## 9. ¿Qué tipos de juegos te enseña tu profesor de educación física?

**Cuadro N° 20:** Juegos dentro del aula de clase

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Con implementos	15	14%
Individuales	35	33%
Colectivos	30	29%
Con reglas	6	6%
Cooperativos	8	8%
Tradicional	5	5%
Persecución	5	5%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 19:** Juegos dentro del aula de clase



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Menos de la mitad de los estudiantes afirma que los juegos que se realizan con mayor frecuencia, al interior de las clases de educación física, los estudiantes afirman que es diverso, sin embargo lo que se repiten mayoritariamente son los individuales y colectivos.

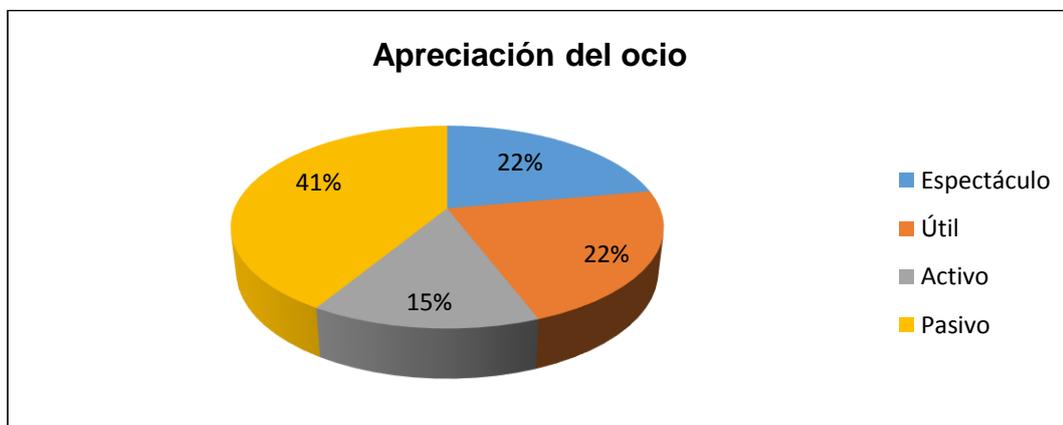
## 10. ¿Cómo consideras al tiempo de ocio desde tu punto de vista?

**Cuadro N° 21:** Apreciación del ocio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Espectáculo	23	22%
Útil	23	22%
Activo	15	15%
Pasivo	43	41%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 20:** Apreciación del ocio



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Para un porcentaje que corresponde a menos de la mitad de los estudiantes el ocio es una actividad diversa que se encuentra relacionada con el espectáculo, que resulta de utilidad para despejar la mente y recrearse, a su vez reconoce que es el espacio adecuado para ejercitarse y descansar. Si bien la definición de ocio es correcta, es necesario direccionar el uso del tiempo libre para actividades deportivas que resulten beneficiosas para la salud y un mejor nivel de vida.

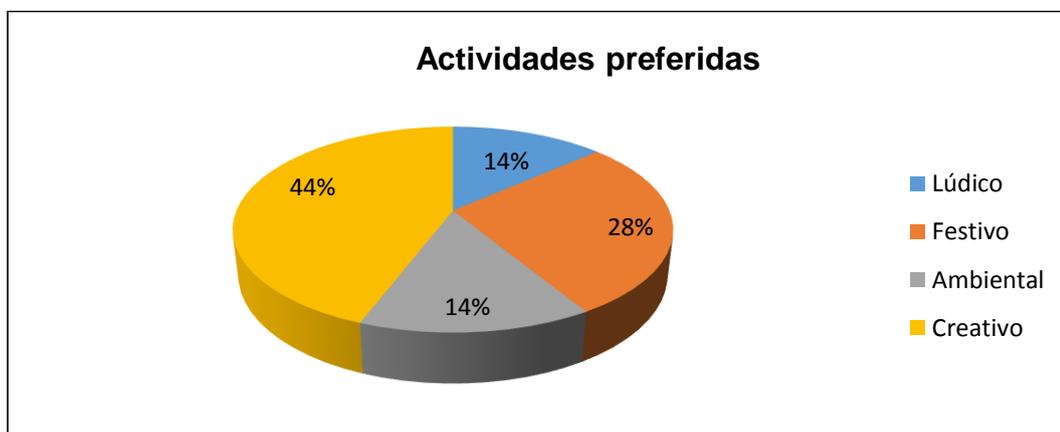
11. ¿En la parte recreativa cuál de las siguientes actividades te gustaría realizar?

**Cuadro N° 22:** Actividades preferidas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Lúdico	14	14%
Festivo	29	28%
Ambiental	15	14%
Creativo	46	44%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 21:** Actividades preferidas



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Menos de la mitad de los estudiantes en varios segmentos, al referirse a las actividades que los estudiantes prefieren realizar, en la parte recreativa de las clases de educación física, en porcentajes similares muestran su interés por incluir la ludicidad, festividad, creatividad todo en función del ambiente, con la intención de motivar a los adolescentes a ejercitarse frecuentemente.

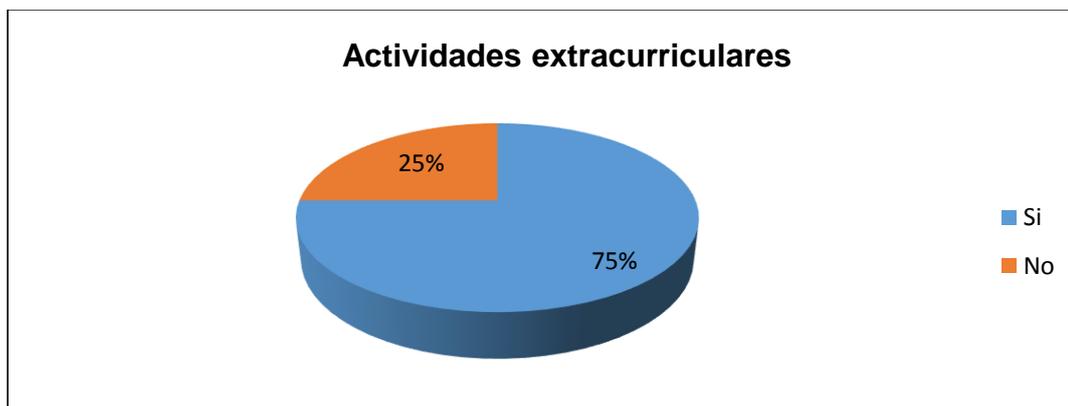
**12. ¿Te agradaría que la institución ofrezca actividades extra curriculares, que te permitan ejercitarse con mayor frecuencia?**

**Cuadro N° 23:** Actividades extracurriculares

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	78	75%
No	26	25%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 22:** Actividades extracurriculares



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

La mayor parte de los estudiantes muestran interés por ejercitarse, a través de actividades extracurriculares es elevado, demostrando de esta manera que existen las condiciones de aceptación y factibilidad por desarrollar la investigación, y obtener los resultados esperados por el investigador.

### 13. ¿Qué actividades te gustaría realizar para ejercitarte?

**Cuadro N° 24:** Actividades para ejercitarse

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Deportes	36	35%
Baile	25	24%
Juegos	43	41%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta estudiantes, 2016

**Gráfico N° 23:** Actividades para ejercitarse



**Elaborado por:** Calderón, Edison

#### **Análisis**

Menos de la mitad de los estudiantes, en varios segmentos prefieren ejercitarse y mantenerse activos, durante su tiempo libre destaca en un alto porcentaje los juegos, como un recurso que promueve la recreación, la actividad física y la interrelación personal para establecimiento de nuevas amistades. En segundo lugar con porcentajes importantes está el baile y los deportes, que si bien son actividades populares, no son consideradas accesibles para todos, debido a sus requerimientos específicos de coordinación, resistencia y habilidad.

### 4.3. Encuesta dirigida a padres de familia de 3ero bachillerato Colegio Universitario “UTN”

#### 1. ¿Sabe a qué dedica el tiempo libre su hijo/a?

**Cuadro N° 25:** Actividades del tiempo libre

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ver televisión	29	28%
Aparatos electrónicos	33	32%
Amigos	16	15%
Ejercitarse	5	5%
Descansar	10	10%
Estudiar	11	11%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 24:** Actividades del tiempo libre



**Elaborado por:** Calderón, Edison

#### **Análisis**

En varios segmentos que corresponde a menos de la mitad de los padres de familia afirman sus hijos, dedican gran parte de su tiempo a la tecnología especialmente las redes sociales, donde la actividad menos practicada son los deportes, convirtiendo a su estilo de vida en un espacio sedentario.

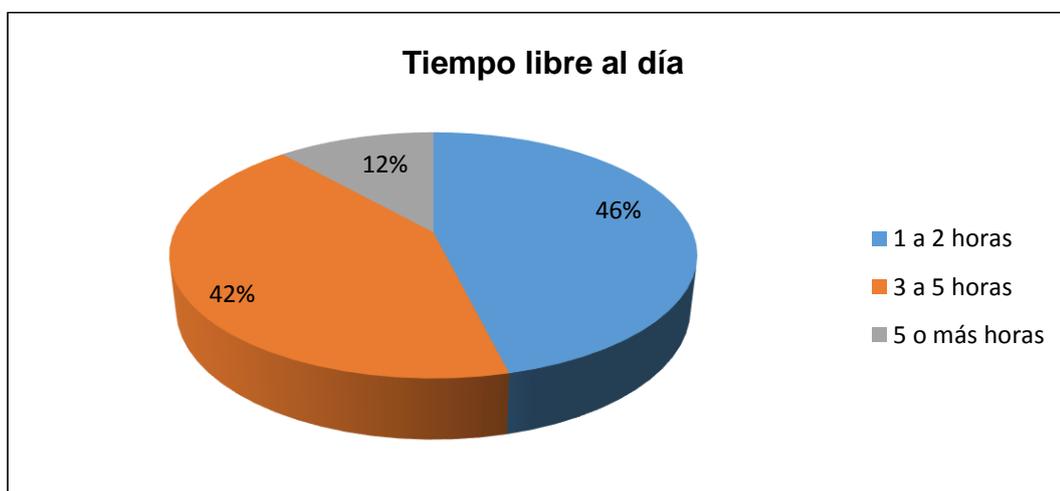
## 2. ¿Conoce cuántas horas al día, su hijo/a tiene de tiempo libre?

**Cuadro N° 26:** Tiempo libre al día

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2 horas	48	46%
3 a 5 horas	44	42%
5 o más horas	12	12%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 25:** Tiempo libre al día



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Los padres de familia, en varios segmentos que corresponde a menos de la mitad del total general, afirman que sus hijos disponen ente 1 y 5 horas de tiempo libre diariamente, y que este no es aprovechado de forma adecuada, considerando que se encuentran sometidos al poder e influencia que ejercen las nuevas tecnologías sobre el desarrollo social de las nuevas generaciones.

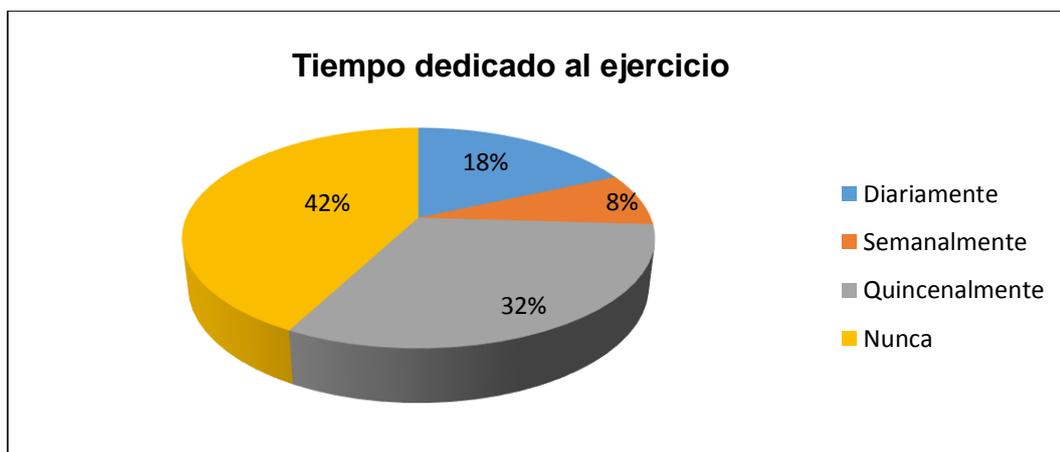
3. ¿Conoce con qué frecuencia realiza actividades físicas deportivas, su hijo/a fuera de la institución?

**Cuadro N° 27:** Tiempo dedicado al ejercicio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	19	18%
Semanalmente	8	8%
Quincenalmente	33	32%
Nunca	44	42%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 26:** Tiempo dedicado al ejercicio



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Los padres de familia, en varios segmentos que corresponde a menos de la mitad del total general, afirman que es evidente que los estudiantes dedican muy poco de su tiempo libre a ejercitarse, limitándose exclusivamente el tiempo de actividad física, a las horas semanales que reciben de cultura física en la institución.

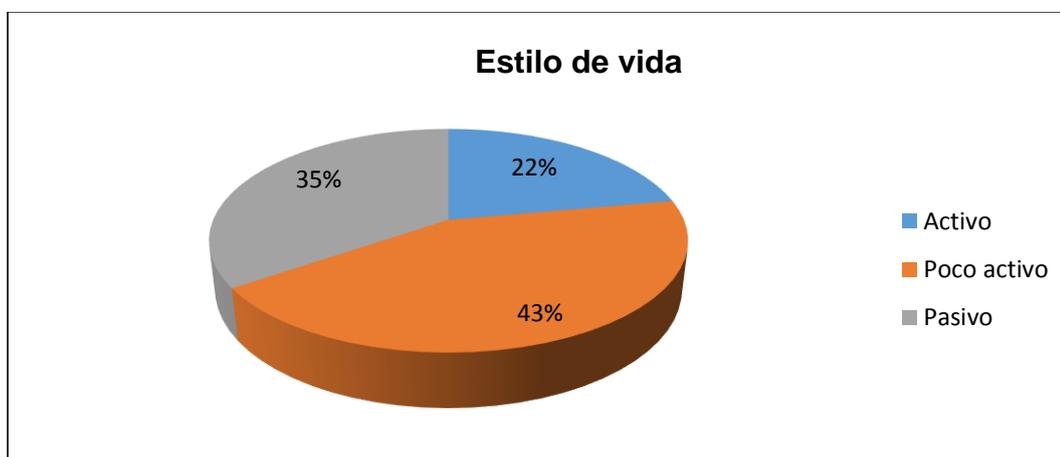
#### 4. ¿Cómo calificaría el estilo de vida de su hijo/a?

**Cuadro N° 28:** Estilo de vida

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Activo	23	22%
Poco activo	45	43%
Pasivo	36	35%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 27:** Estilo de vida



**Elaborado por:** Calderón, Edison

#### **Análisis**

Los padres de familia en varios segmentos que corresponden a menos de la mitad, coinciden con el concepto de sus hijos, al afirmar que el estilo de vida que mantienen es poco activo, y está caracterizado por el sedentarismo. Estas afirmaciones colaboran la necesidad de intervenir para erradicar este problema, considerando que la inactividad es el origen de varias afectaciones de salud.

5. ¿Reconoce si su hijo/a ha tenido problemas para controlar tu peso e ingesta de alimentos?

**Cuadro N° 29:** Problema con el peso

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	51	49%
Casi siempre	21	20%
A veces	19	18%
Nunca	13	13%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 28:** Problemas con el peso



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

En porcentajes que corresponde a menos de la mitad de los padres de familia, estos se muestran preocupados por los hábitos alimenticios y sedentarios de sus hijos, afirmando que estos afectan negativamente el control del peso, y por consiguiente se convierte en un factor de riesgo, en la aparición de múltiples enfermedades.

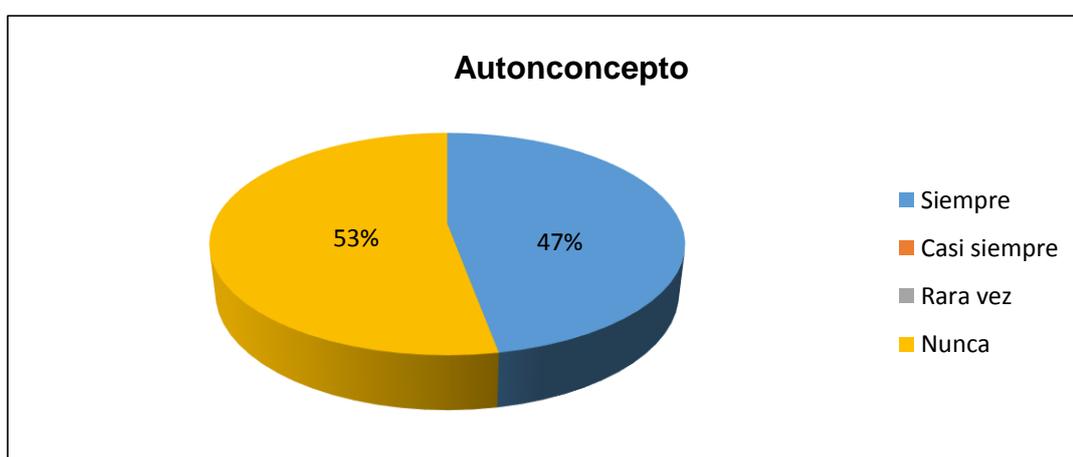
## 6. ¿Sabe si su hijo/a se siente cómodo/a con su complexión física?

**Cuadro N° 30:** Auto concepto

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	49	47%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	55	53%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 29:** Auto concepto



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Más de la mitad de los padres de familia, afirman que a consecuencia de una vida sedentaria, marcada por los malos hábitos alimenticios, se encuentran preocupados por la autoestima de sus hijos, afirmando que ellos no se siente a gusto con su apariencia física, considerando que en la actualidad lo que está de moda es ser delgado por su salud, status y comodidad.

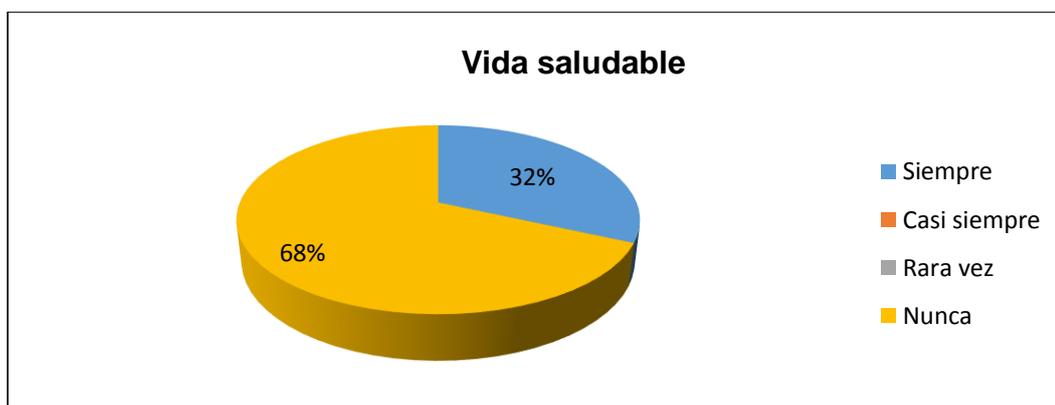
7. ¿Considera que las actividades físicas deportivas que se realizan en la institución son suficientes para que su hijo/a se mantenga saludable?

**Cuadro N° 31:** Vida saludable

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	33	32%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	71	68%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 30:** Vida saludable



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

Más de la mitad de los padres de familia, consideran que el tiempo semanal que los estudiantes dedican a ejercitarse, como parte de la asignatura de educación física, no es suficiente, por lo que consideran necesario para mantener un estado de vida saludable, afirman que esto debe complementarse regularmente con actividades fuera del ambiente educativo, buscando que se convierta en un hábito.

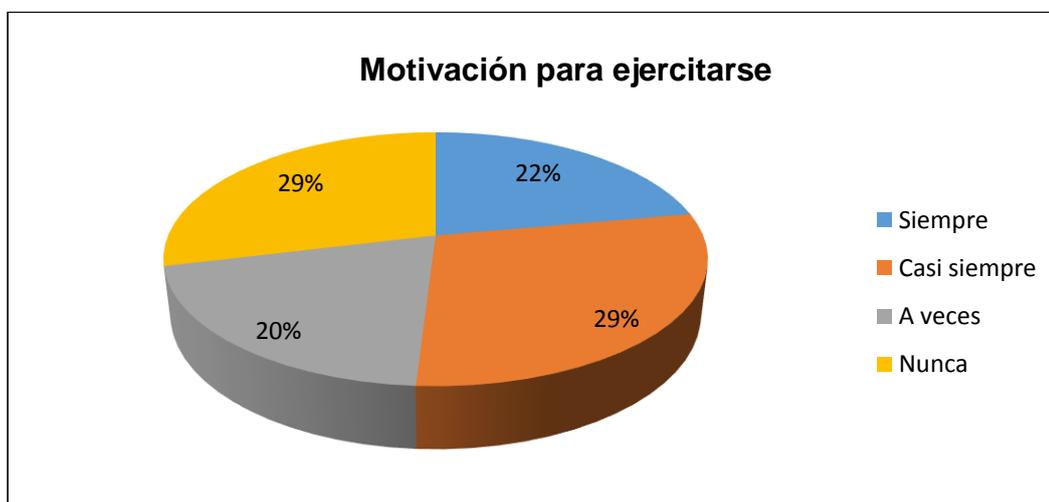
## 8. ¿Motiva a su hija/o a mantenerse activo/a?

**Cuadro N° 32:** Motivación para ejercitarse

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	22%
Casi siempre	30	29%
A veces	21	20%
Nunca	30	29%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 31:** Motivación para ejercitarse



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

En porcentajes similares que corresponden a menos de la mitad del total general, los padres de familia se muestran interesados sobre los hábitos de sus hijos, sin embargo no demuestran un compromiso práctico de impulsarlos a mantener un estilo de vida más saludable y activo, a través del ejemplo.

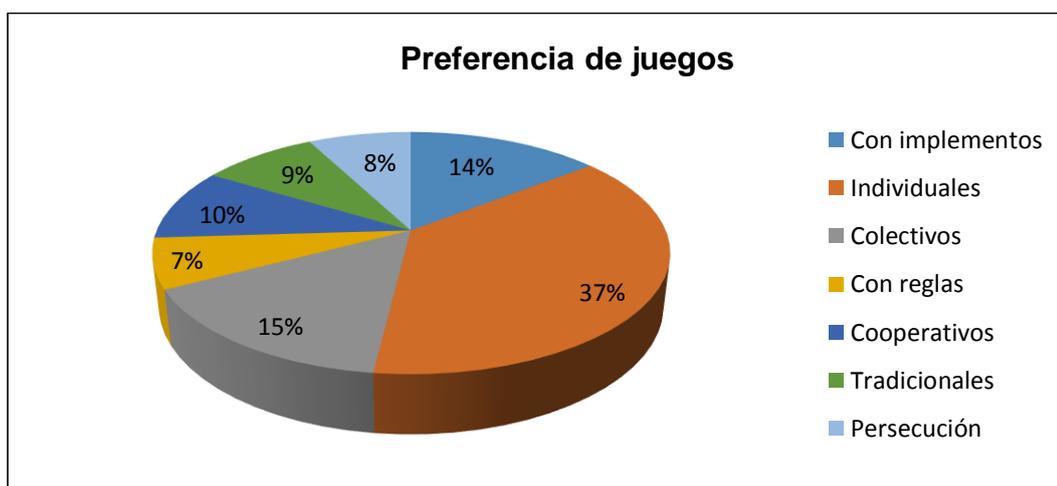
**9. ¿Cuál de los siguientes tipos de juegos le gustaría que el profesor enseñe a sus hijos?**

**Cuadro N° 33: Preferencia de juegos**

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Con implementos	15	14%
Individuales	39	37%
Colectivos	16	15%
Con reglas	7	7%
Cooperativos	10	10%
Tradicionales	9	9%
Persecución	8	8%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 32: Preferencia de juegos**



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Menos de la mitad de los padres de familia, en varios segmentos similares, prefieren que sus hijos realicen como parte de las clases de educación física, estos manifiestan que todo esfuerzo por ejercitarse y mantenerse saludable es bueno, asociando el deporte con la disciplina y la salud.

**10. ¿Cuál de las siguientes actividades recreativas le gustaría que el profesor enseñe a su hijo/a?**

**Cuadro N° 34:** Actividades recreativas de preferencia

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Lúdico	34	33%
Festivo	18	17%
Ambiental	11	11%
Creativo	41	39%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 33:** Actividades recreativas de preferencia



**Elaborado por:** Calderón, Edison

**Análisis**

Menos de la mitad de los padres de familia en porcentajes similares, consideran que en la parte recreativa de la asignatura, deben proponerse actividades relacionadas con la ludicidad, festividad, creatividad todo en función del ambiente, con la intención de motivar a los adolescentes a ejercitarse frecuentemente.

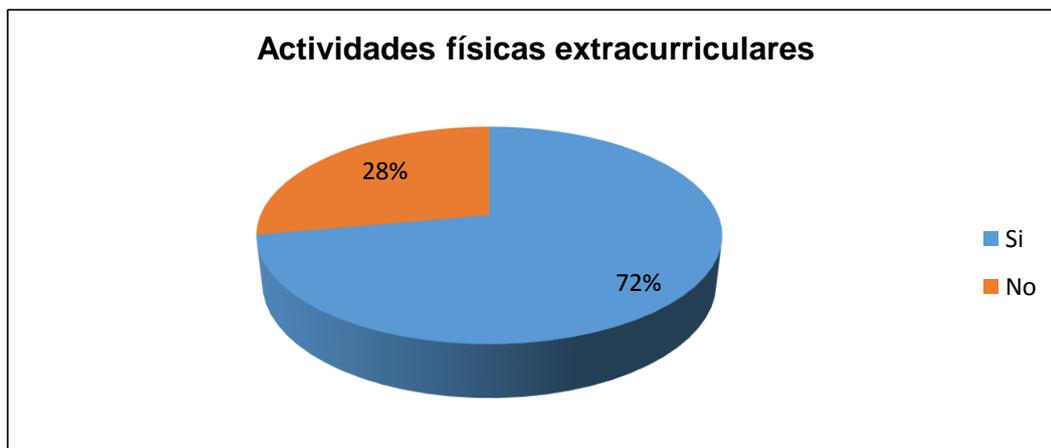
11. ¿Le agradecería que la institución ofrezca, actividades extra curriculares que le permitan a su hijo/a, ejercitarse con mayor frecuencia?

**Cuadro N° 35:** Actividades físicas extracurriculares

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	75	72%
No	29	28%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 34:** Actividades físicas extracurriculares



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

La mayor parte de los padres de familia se mostraron ampliamente receptivos, ante la posibilidad de incluir al contexto educativo, espacios extracurriculares dispuestos para el ejercicio y optimización del tiempo libre de los estudiantes, impulsándolos a mejorar sus hábitos y estilo de vida, alejándolos de los males del sedentarismo.

## 12. ¿Qué actividades le gustaría que realice su hijo/a para ejercitarse?

**Cuadro N° 36:** Actividades físicas de interés

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Deportes	33	32%
Baile	48	46%
Juegos	23	22%
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta padres de familia, 2016

**Gráfico N° 35:** Actividades físicas de interés



**Elaborado por:** Calderón, Edison

### **Análisis**

La opinión de los padres de familia respecto a las actividades físicas deportivas que los estudiantes deberían realizar en su tiempo libre, en porcentajes que corresponde a menos de la mitad, destaca un interés favorable por el baile y los deportes. Sin embargo para que la propuesta cuente con la aceptación de los beneficiarios, se deberán considerar únicamente sus preferencias, como medida que garantice el éxito de la iniciativa.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Se evidencia que la mitad de los estudiantes se dedican a las redes sociales en su tiempo libre, un porcentaje menor se dedican en su tiempo libre al uso de los videojuegos, a ver televisión, exceso de tareas, tecnología, reduciendo el tiempo de ejercitarse y relacionarse con otras personas.
- Se considera que la causa del sedentarismo es el apego de los adolescentes, a las nuevas tecnologías como es el uso de las redes sociales, aparatos electrónicos, el uso de la televisión fenómeno que limita enormemente la actividad física, así como los espacios de relación directa con sus semejantes.
- Se evidencia en un alto porcentaje que los juegos son de mayor interés de los estudiantes para realizar en su tiempo libre, porque promueven la recreación, la actividad física, la interrelación personal para el establecimiento de nuevas amistades, en segundo lugar con un menor porcentaje están los deportes como interés de los estudiantes.
- La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar la práctica de las actividades físicas deportivas en el tiempo libre de los estudiantes de tercero de bachillerato, contribuyendo al establecimiento de hábitos más saludables.

## 5.2. Recomendaciones

- Es necesario motivar a los estudiantes a realizar una actividad física deportiva en su tiempo libre, ya sea entre compañeros en la hora de recreo en la institución educativa, fuera del horario escolar, pueden realizar entre amigos en el barrio de cada uno de los estudiantes.
- Se deberían realizar conversatorios con estudiantes y padres de familia por parte de la institución, para difundir las consecuencias de llevar un estilo de vida pasivo lo que ocasiona el sedentarismo, en contraste con los múltiples beneficios que la actividad física deportiva, genera en el ser humano, de esta manera se estaría trabajando en un cambio de conciencia para resultados permanentes.
- Evaluar las condiciones y características sobre las actividades recreativas que realizan los estudiantes de tercero de bachillerato en su tiempo libre, de manera que los juegos, se conviertan en su alternativa de preferencia, considerando la falta de aptitud de muchos adolescentes hacia los deportes, obteniendo una mejor interrelación personal entre compañeros.
- Para la aplicación la propuesta alternativa, se sugiere incluir juegos que sean del interés de los estudiantes de tercero de bachillerato, cuidando que estén destinados a ofrecer opciones de manejo del tiempo libre, siempre que se encuentren alineadas con la motivación por la actividad física deportiva y el mantenimiento de un buen estado de salud.

### **5.3. Contestar las interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos.**

#### **Pregunta N° 1**

- **¿Cuáles son los tipos de actividades que realizan los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, durante su tiempo libre?**

Es evidente que los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, dedican la mayor parte de su tiempo libre a actividades sedentarias, como ver televisión, redes sociales y la manipulación frecuente de aparatos tecnológicos, desestimando la importancia de mantenerse en actividad para mantener un óptimo estado de salud.

#### **Pregunta N° 2**

- **¿Cuáles son causas y efectos del sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato, no practiquen actividad física – deportiva, en su tiempo libre?**

Entre las causas que originan el sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, se destaca la influencia del medio, que a través de las nuevas tecnologías, comete a los adolescentes a una vida sedentaria o de pantalla, donde la interacción real, se ha reemplazado por la comunicación virtual. A esto se le suma la falta de espacios y oportunidades para que los adolescentes realicen actividad física deportiva, que resulte de su interés.

### **Pregunta N° 3**

- **¿Qué actividades físico deportivas son las de mayor interés para los estudiantes de tercer año de bachillerato y que pueden ser practicadas durante su tiempo libre?**

Los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, se muestran atraídos por las actividades físicas que no ponen en evidencia sus habilidades y condiciones deportivas, así como su nivel de coordinación y resistencia. Dentro de este contexto afirman que los juegos son la alternativa ideal para ejercitarse, sin necesidad de someterse a las burlas de sus compañeros por su falta de aptitud frente a los deportes.

### **Pregunta N° 4**

- **¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar la práctica de las actividades físicas deportivas en el tiempo libre?**

Es evidente que la aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de tercero de bachillerato, además mejorara su autoestima, disminuirá el estrés, la depresión, la ansiedad, esto les mantendrá activos y saludables.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la propuesta**

#### **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES**

#### **6.2 Justificación e importancia**

La investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones debido a que es evidente que los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, dedican la mayor parte de su tiempo libre a actividades sedentarias, como ver televisión, redes sociales y la manipulación frecuente de aparatos tecnológicos, desestimando la importancia de mantenerse en actividad para mantener un óptimo estado de salud.

Entre las causas que originan el sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, se destaca la influencia del medio, que a través de las nuevas tecnologías, comete a los adolescentes a una vida sedentaria o de pantalla, donde la interacción real, se ha reemplazado por la comunicación virtual. A esto se le suma la falta de espacios y oportunidades para que los adolescentes realicen actividad física deportiva, que resulte de su interés.

Los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, se muestran atraídos por las actividades físicas que no ponen en

evidencia sus habilidades y condiciones deportivas. Dentro de este contexto afirman que los juegos son la alternativa ideal para ejercitarse, sin necesidad de someterse a las burlas de sus compañeros por su falta de aptitud frente a los deportes.

El contenido de una propuesta alternativa, con capacidad de motivar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, deberá obedecer a los intereses de los beneficiarios, quienes han mostrado en un alto porcentaje, preferir la práctica de juegos como recurso que les permita mantenerse activos y saludables. Conocidos los resultados se planteó un programa de actividades físicas donde se seleccionó ejercicios que contribuyan a mejorar la salud física y mental y superen el sedentarismo que esta tan marcado en las sociedades actuales, por el apareamiento de la tecnología.

### **6.3 Fundamentación de la propuesta**

La selección de actividades físicas adecuadas para adolescentes existen innumerables tipos de actividades físicas que los adolescentes de ambos sexos pueden llevar a cabo. No resultaría práctico reseñarlas todas aquí. Ciertos tipos de actividades pueden ser más adecuadas que otros en función de las características de la persona, como por ejemplo, la edad, el género, el tipo corporal, las características de personalidad, los antecedentes culturales, etc.

**Es importante que los adolescentes se vean expuestos a una serie de actividades físicas y deportes diferentes, de modo que dispongan de la oportunidad de descubrir cuáles son las actividades que les gustan y cuales en las que se ven más capaces, puesto que estos son factores que afectarán a sus probabilidades de mantener la actividad. Además, la exposición a diversos deportes durante el crecimiento ocasionará probablemente un desarrollo físico y de capacidades más completo, en la medida en que se ponen a prueba las diferentes facetas**

**de la preparación física y del desarrollo motor. (Aznar, 2006, pág. 20)**

Con el fin de aumentar las probabilidades de que un adolescente persista en la práctica de un determinado deporte o actividad, las características de dicha actividad deben favorecer las características de la persona. Por ejemplo, algunos adolescentes pueden ser más competitivos por naturaleza y por tanto, estar adaptados a las actividades competitivas que a las no competitivas.

**Beneficio del entrenamiento de la fuerza para jóvenes**

Un programa de entrenamiento de fuerza para jóvenes que se diseñe de modo apropiado y se dirija en forma competente puede tener un valor notable para la salud y el acondicionamiento de los jóvenes, lo que manifestará en forma de aumento de la fuerza y la potencia de los músculos, aumento de la tolerancia muscular y local, aumento del rendimiento de las capacidades motoras, mejoras en la capacidad deportiva, mejora de la imagen corporal.

**Además de aumentar la fuerza y la potencia de los músculos el entrenamiento de la fuerza puede influir de manera positiva en la tolerancia muscular (capacidad de realizar más repeticiones en un peso dado de una actividad física programa por el docente (Brown, 2004, pág. 322)**

Los adolescentes dedicaron más tiempo a desarrollar capacidades físicas fundamentales (como el acondicionamiento muscular) antes de participar en los deportes su sistema musculo esquelético estaría preparado para las exigencias de la práctica deportiva y la competición. El programa de actividad física ayudará a mejorar la fuerza muscular a través del acondicionamiento físico, esto se lo puede llevar a cabo todos los días para que surta efecto este programa.

## Determinantes de la actividad física

La identificación de los aspectos que influyen en la realización de actividad física en los adolescentes permite fortalecer los programas para su promoción. Se enumeran a continuación algunos de los más estudiados:

**Factores fisiológicos:** incluyen características biológicas del desarrollo no modificables, como la maduración, la pubertad, el crecimiento y la capacidad aeróbica. Aunque los adolescentes predominantemente realizan actividad física por periodos cortos, el ejercicio prolongado suele ser bien aceptado.

**La composición corporal y el peso son dos factores que contribuyen a un rendimiento físico óptimo el peso corporal puede influir en la velocidad, resistencia y potencia, mientras que la composición corporal puede afectar la fuerza, agilidad y apariencia. (Meléndez, 2008, pág. 58)**

A los jóvenes obesos les gusta menos participar en actividades que impliquen ejercicio moderado o vigoroso porque tienen menos capacidad aeróbica y agilidad por lo que dedica menos tiempo a estas actividades.

En una meta de análisis que evaluó la actividad física y la capacidad cardiopulmonar, se encontró que los niños de 6 y 7 años de edad fueron más activos (46 minutos al día). Los niños fueron 20% más activos que las niñas y, en promedio, la actividad disminuyó con la edad 2.7% por año para los hombres y 7.4% para las mujeres. “Entre los motivos que explican esta situación se incluye el deseo de evitar el estrés de una competencia o a la falta de tiempo para realizar actividad física, conforme se avanza en el grado de escolaridad, por tener que realizar más tareas escolares en casa”. (Meléndez, 2008, pág. 58)

**Factores psicológicos:** incluyen características personales, como motivación, auto eficiencia, sensación de control personal, así como la capacidad de disfrutar el ejercicio y percibir los beneficios que genera.

**En un estudio que incluyo 6.078 jóvenes de 11 a 19 años en Bélgica, se encontró mediante el análisis de cuestionarios validos que los adolescentes con sobrepeso realizan menos actividad física intensa y tienen menos factores psicosociales favorables que aquellos con peso normal. Entre estos factores se señalan el apoyo familiar y de amigos para realizar actividad física, encontrar divertido el realizar actividad física, mayor sensación de “autosuficiencia”, encontrar beneficia la competencia, percepción de menos barreras, seguridad, confianza y menos falta de interés. (Meléndez, 2008, pág. 59)**

**Factores socioculturales:** incluyen características familiares, como el tener padres físicamente activos, roles de género, edad y etnicidad. Se ha observado que si uno de los padres es activo, el niño tiene el doble de posibilidades de serlo, pero si ambos padres lo son, el niño tiene cinco veces más posibilidades de realizar actividad física. Así también, se ha determinado que los hijos de padres obesos e inactivos realizan menos actividad física. El ser activo físicamente es una conducta aprendida en la que los padres juegan un papel importante como modelos de seguir. (Meléndez, 2008, pág. 59)

Existen diferencias de género con respecto a la cantidad de actividad física que se realiza. Se ha observado que los niños que participan con más frecuencia en actividades físicas que se realizan en conjunto, que son organizadas y que implican competitividad y. Las niñas se interesan más por las oportunidades de socializar durante la práctica de un deporte, así como los defectos benéficos que genera en su salud; sin embargo, no todos los estudios han corroborado que existan diferencias al respecto del tema planteado.

En los jóvenes pueden coexistir patrones sedentarios con actividad física al participar con mayor frecuencia que las mujeres en actividades como juegos de video y computadora y, posteriormente, en deportes de contacto u organizados.

**En una encuesta que se realizó en 2003 en EU, se reportó que solo el 37% de los jóvenes de entre 10 y 24 años participaron en actividad vigorosa por más de 20 minutos en la semana previa realizar la encuesta. Los jóvenes de raza negra, los latinoamericanos y las mujeres fueron los que menos actividad física realizaron. La prevalencia de realización de actividad física en comparación, los varones hispanos tuvieron una prevalencia de 23,3 % y las mujeres hispanas 20,6%. (Meléndez, 2008, pág. 59)**

Existen diversos estudios en los que se sugiere que la raza pudiera influir en la realización del ejercicio; no obstante, parece ser más un factor de confusión dependientemente de las clases sociales el que explica la relación entre un bajo nivel socioeconómico y menores oportunidades para la realización de actividades físicas.

Una parte importante de la actividad física del día puede realizarse fuera del horario escolar, ya sea mediante la participación en deportes organizados, ejercicio estructurado o simplemente a través del juego.

**Factores físicos:** incluyen factores ambientales y contextuales, como la disponibilidad de instalaciones o espacios formales (deportivos y gimnasios) o informales (parques, andadores) para practicar el ejercicio, cercanía al domicilio, número de asistentes, seguridad, accesibilidad y que no se vean afectadas por problemas climatológicos.

### **Actividad física para la salud y el fitness**

El ejercicio es, sin lugar a dudas, uno de los más importantes medios de salud; sin embargo, para que sus efectos sean los pretendidos, es

importante que éste sea realizado no sólo de forma regular, sino siguiendo unas pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser inclusive lesivas.

**Es conveniente que determinadas personas, antes de comenzar un programa de ejercicios físicos, se sometan a un examen médico, como es el caso de los hombres de 40 años o más, las mujeres de 50 años o más, personas de cualquier edad, consideradas de alto riesgo (personas con historial médico de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, artritis, etc. (Medina, 2003, pág. 66)**

Un examen médico y una prueba de ejercicio pueden no ser necesarias si el ejercicio se emprende gradualmente, con la correcta orientación y sin participar en competiciones. En cualquier caso, si se tienen dudas, se debe consultar a un médico.

**La programación del ejercicio:** En una programación de ejercicio físico se debe tener en cuenta un conjunto de factores:

### **El tipo de ejercicio**

Un programa global de ejercicio destinado a disponer de una buena condición física debería centrarse en la potenciación de tres cualidades físicas fundamentales:

La flexibilidad

La resistencia

La fuerza

Los estiramientos contribuyen al desarrollo de la flexibilidad.

### **La frecuencia de participación**

La frecuencia del ejercicio, aunque ciertamente es un factor importante que hay que considerar, probablemente es menos crítico que la duración o la intensidad del ejercicio.

**Esto no significa que 6 o 7 días por semana no proporcionen beneficios adicionales: pero simplemente para los beneficios relacionados con la salud, la ganancia óptima se logra con una inversión de tiempo de entre 3 y 5 días por semana. El ejercicio debe limitarse inicialmente a 3 o 4 días solamente sí la actividad resulta agradable y se tolera físicamente. (Wilmore, 2007, pág. 641)**

Con excesiva frecuencia, la gente comienza con muy buenas intenciones, una gran motivación, y hace ejercicios todos los días durante unas cuantas semanas, para detenerse por quedar completamente fatigados o por una lesión. Los días adicionales por semana superiores a una frecuencia de 3 o 4 días son beneficiosos para perder peso, este nivel no debe alcanzarse hasta que el hábito del ejercicio este firmemente establecido y el riesgo de lesión se hayan reducido.

### **La duración de la sesión**

La duración de la sesión de ejercicio físico será de unos 40 a 90 minutos, o más, dependiendo del nivel de condición física o del tiempo disponible, tampoco es necesario excederse, debemos tener en cuenta que estamos hablando de salud, y no de alto rendimiento. “En principiantes o personas con baja condición física, sesiones de unos 40 – 60 min, en las que el ejercicio cardiovascular ocupa un mínimo de 20 -30 minutos, son óptimas para empezar a adquirir efectos beneficiosos”. (Medina, 2003, pág. 66)

Ejemplo (Principiantes)

Calentamiento (10 minutos)    Ejercicio Aeróbico (20 – 30 minutos)

Enfriamiento (10 minutos)    igual 50 minutos.

### **La intensidad de la sesión.**

La intensidad es quizá el factor o tener más en cuenta dentro de una programación de ejercicio físico. En el sentido, es primordial que aprendamos a escuchar a nuestro cuerpo, a conocer nuestras

capacidades, así como las limitaciones, pues que si nos excedemos con la intensidad de la actividad, corremos el riesgo de lesionarnos o de sufrir una fatiga prematura.

**En lo referente al entrenamiento de la resistencia, la zona deseada de trabajo aeróbica se encuentra entre 60% y el 90% respecto a la frecuencia cardiaca máxima. Como es lógico, a mejor condición física, mayor capacidad para trabajar en los niveles superiores de la zona, mientras que si se dispone de una baja condición, se ha permanecido sedentario por algún tiempo, o se tiene una considerable, lo más conveniente es empezar en el extremo inferior de la zona (60%), e incluso a veces, más bajo. (Medina, 2003, pág. 67)**

En el entrenamiento de fuerza, en el caso de principiantes o personas con una baja condición física, lo ideal es comenzar con cargas ligeras o moderadas por medio de las cuales se puedan realizar un alto número de repeticiones (20 o más).

Posteriormente, a medida que progresamos, si se quiere es ganar masa muscular, se aumentará el peso lo suficiente como para realizar pocas repeticiones (6 a 12), mientras si se quiere es desarrollar resistencia o calidad muscular, aumentaremos el peso suficiente como para seguir realizando bastantes repeticiones, de 15 a 20 o incluso más.

## **La sesión**

Toda sesión de ejercicio físico que se aprecie debería incluir tres partes claramente diferenciadas:

### **a) Calentamiento**

(10 – 20 minutos)

Aquí se realiza actividad de baja intensidad como flexibilidad, estiramientos tipo stretching (opcional).

## **b) Parte principal**

### **(20 - 60 minutos)**

Se realiza actividades de resistencia (correr, nadar, ciclismo, aeróbicos, actividades deportivas etc., y o fuerza (ejercicios de auto carga, pesas libres, máquinas, etc.

## **c) Enfriamiento o vuelta a la calma**

### **(10 minutos, o más)**

Reducción gradual de la intensidad (si la actividad ha sido suficientemente intensa) flexibilidad (muy importante) estiramientos tipos estreching.

## **Realización de ejercicios físicos**

El ejercicio físico es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia. La tendencia del ejercicio y actos locomotores rítmicos es una propensión natural que produce una sensación de placer, siendo esto un factor de gran importancia.

**Además el ejercicio mediante la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En síntesis el ejercicio favorece la salud física y psíquica. Como sucede en muchos campos biológicos, el exceso es perjudicial y evitarse cuidadosamente. (Carucí, 2005, pág. 123)**

Como fundamento de su conocimiento y significado es necesario conocer los mecanismos fisiológicos que le sirven de base. El ejercicio físico se produce dos tipos de adaptaciones. La realización de ejercicios físicos durante los periodos libres es muy fundamental y beneficioso para la salud física y mental de los educandos, es por ello que los docentes de

educación física y los padres de familia deberían ser los principales motivadores y los que den un buen ejemplo para que el estudiante o el hijo realice actividad física regular por los múltiples beneficios.

**Adaptación aguda:** Es la que tiene lugar en el transcurso del ejercicio físico.

**Adaptación crónica:** Es el que se manifiesta por los cambios estructurales y funcionales de las distintas adaptaciones agudas, por ejemplo cuando el ejercicio es repetido y continuo.

### **Tiempo libre**

Por tiempo libre entendemos todo aquel espacio temporal que no viene ocupado por las obligaciones derivadas del trabajo cotidiano. En el caso de los hijos, el trabajo, evidentemente, es el estudio y la asistencia a clase.

**Los deportes son una excelente manera de invertir una parte del tiempo libre, tanto nuestro como de nuestros hijos. Esta es, sin lugar a dudas una actividad beneficiosa a cualquier edad y que influye de modo muy positivo en la formación de nuestros hijos (Garrido, 2010, pág. 12).**

Si un niño es deportista, se verá beneficiado en todos los ámbitos de su persona, y, lo que es más importante, ese interés lo mantendrá a lo largo de toda su vida y procurará luego inculcarlos en sus hijos el día que los tenga.

**Nadie pone en duda que el denominado tiempo libre forma parte de ese tiempo que anteriormente hemos llamado tiempo disponible. Es una realidad ambivalente y contradictoria, pues podemos llenarlo de aquellas pequeñas cosas que terminan marcando positivamente nuestra vida o, más bien de pequeños detalles, y actitudes que dejan mucho que desear. (Muñoz, 2011, pág. 17).**

El tiempo libre es un tiempo, de entrada, desocupado, liberado de ocupaciones que cada uno puede acomodar a su gusto y manera. Es una parte del tiempo vital de una persona, de libre disposición para llevar a cabo cuantas actividades se consideran oportunas.

El tiempo libre es el tiempo que queda libre de las necesidades y obligaciones inaudibles; es decir, el tiempo empleado en actividades no obligatorias. El tiempo libre debe entenderse no como estar libre de algo, sino también como estar libre para algo, ósea, disponibilidad para ejecutar algo que procura placer y satisfacción, entre otras.

**El desempeño del tiempo libre también está asociado a los atributos demográficos y socioeconómicos de la población crecimiento natural y social de la población, movimientos migratorios, natalidad, etc.; niveles de ingreso, infraestructura familiar, escolaridad, etc. que, como se verá más adelante, juegan un papel sumamente importante en el desempeño ciudadano del tiempo libre (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 15).**

Un aspecto adicional se relaciona con las prácticas sociales referidas al tiempo libre, es decir, qué hace la gente en su tiempo libre, cómo y con quién lo hace, cómo se organizan los habitantes en el vecindario y cuál es el modelo (o sistema de regularidades) predominante en cada lugar de residencia.

La importancia del tiempo libre se puede advertir si analizamos su evolución social, hasta llegar a convertirse en uno de los aspectos centrales de la vida cotidiana que evalúan la calidad de vida y el bienestar social.

**Para muchos investigadores nos dirigimos hoy hacia una llamada "civilización del ocio", históricamente sin precedentes. Si en el pasado no se había prestado la debida atención a esta materia, se debe principalmente a que se le otorgaba mayor interés al tiempo de trabajo (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 15).**

Por tiempo libre no puede entenderse el tiempo durante el cual uno queda libre de las exigencias del trabajo, ésta visión implica oponer el

tiempo libre al tiempo de trabajo, y crear por lo tanto una visión negativa del fenómeno, lo que ha acarreado que se considere como improductivo (cosa que no siempre es cierta), o incluir en el concepto todo el tiempo dedicado a las diferentes obligaciones de carácter familiar y social que se llevan a cabo fuera de la jornada laboral.

Como se puede advertir, el tiempo libre es generalmente un concepto impreciso, sin embargo, la definición que tiene mayor aceptación entre los estudiosos de este fenómeno es la de Dumazedier:

**El tiempo libre se presenta como un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, ya sea para divertirse, para descansar o para desarrollar su información o su formación desinteresada o para desarrollar su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, después de estar desligado de todas sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 16).**

Para entender al tiempo libre es necesario considerar sus aspectos analíticos. Estos nos mostrarán que, a pesar de ser "libre" este tiempo y que cada uno puede disponer de él como quiera, esto no es de un modo absoluto, sino que esta libertad está configurada por unos requisitos y tienden a ajustarse a unas pautas, más o menos condicionadas y condicionantes, para así poder satisfacer la necesidad social a que responde.

A su vez, esta base puede depender de uno mismo (libros, equipos de pesca, televisor, etc.) o del equipamiento social (bibliotecas, campos de deporte o casas de reposo). Por otro lado, el tiempo libre se soporta en una base organizativa, de carácter personal auto distribución del tiempo libre o de carácter social, club, etc. (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 16).

Tiempo libre es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar físico, psíquico y social. Hoy se concibe el tiempo libre como un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica.

Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión, es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso. Pender, en su modelo de Promoción de la Salud hace referencia al rol de la enfermera en valorar los aspectos de su modelo que predicen conductas saludables.

**La identificación del uso del tiempo libre como conducta saludable permite neutralizar situaciones de estrés, afección cada vez más frecuente en la vida estudiantil. Por lo mismo, el tiempo de libre no es un tiempo perdido cuando es utilizado en forma saludable y ayuda a mejorar el bienestar de las personas. Un estudio en seis dimensiones del estilo de vida, muestra que los jóvenes que manejan el tiempo libre tienen un nivel mejor de conductas saludables. También se ha observado una gran diferencia de género en la importancia y utilización que hacen los estudiantes del tiempo libre (Lemp & Behn, 2008, págs. 55, 56).**

En el campo de la sociología las investigaciones sobre el tiempo libre han tenido un gran impacto, en la medida que éstas han reivindicado uno de los logros para la población trabajadora en los últimos tiempos, como es el derecho al tiempo libre y el ocio.

**Entre los trabajos más importantes tenemos los de Lefevre, quien entre sus aportes se destaca la distinción entre tiempo de trabajo, entendido como aquel que se invierte en acciones determinadas por la vida cotidiana y el tiempo libre, que supone una ruptura con el mundo del**

**trabajo, en virtud que alude a una acción libre. Es decir, corresponde al espacio de tiempo donde entra en juego la libre elección conforme a necesidades, deseos y aspiraciones (Sánchez & Jurado, 2013, pág. 35).**

El tiempo en general y el tiempo libre en particular son una construcción social, eso significa que en cada estructura social y momento histórico se le otorga un significado específico. El análisis y la preocupación por el tiempo libre emergen con el proceso de industrialización.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para aprovechar el tiempo libre de los estudiantes mediante ejercicios físicos adecuados para mejorar la calidad de vida.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar ejercicios y actividades físicas, mediante actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida de los educandos de este importante plantel.
- Mejorar la práctica de la actividad física mediante motivaciones tanto de docentes, como de padres de familia para mejorar su condición física y estética.
- Socializar a las Autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes acerca de la importancia de realizar actividad física en el tiempo libre para lograr una formación integral de calidad.

## 6.5 Ubicación sectorial y física

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Beneficiarios:** Autoridades, Docentes, estudiantes de Tercero de Bachillerato del Colegio Universitario.

## 6.6 Desarrollo de la propuesta

La investigación busca destacar, la importancia de realizar actividad física deportiva, como requisito indispensable para contar con un adecuado estado de salud que permita reducir, los niveles de obesidad y otras enfermedades derivadas del sedentarismo, como advierte la Organización Mundial de la Salud.

Dentro de este contexto la OMS, describe a la actividad física deportiva como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gastos de energía” (OMS, 2015, pág. 2).

Con base a esta descripción es posible afirmar que se trata de un recurso, que puede ser aplicado en todos los ámbitos y aspectos de la vida, para conservar la salud. Se reconoce además, que la actividad física deportiva beneficia, al ser humano en los siguientes indicadores:

La actividad física desde el punto educativo, será beneficioso dependiendo del tipo de actividad física elegida, de la forma en que se realice y de las características individuales de los practicantes. Por lo tanto es imprescindible llevar a cabo una programación extraescolar, para mejorar las habilidades básicas fundamentales, para ello el adolescente debe realizar actividades adecuadas para mejorar los distintos sistemas del organismo, reconociendo sus valores educativos y sociales.

<b>Actividad didáctica N° 1</b>
<b>Nombre del juego:</b> Carrera de a dos sobre tres piernas
<b>Objetivo del juego:</b> Desarrollar la técnica de carrera mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la coordinación de los movimientos.
<b>Instalación:</b> Terreno llano
<b>Material:</b> Varios pañuelos y un banderín colocado a 10 metros a aproximadamente a la línea de partida.
<b>Formación y organización</b> Se alistan varios equipos, en cada uno de ellos los jugadores se colocan por parejas y proceden a atarse uno a uno.
<b>Desarrollo</b> Dada la señal convenida, las parejas avanzan hasta el banderín y regresan a la línea de partida. Regla número 1 las piernas del lado interior a la altura del tobillo.
<b>Variantes</b> Este mismo ejercicio se puede realizar con tres integrantes y formarse en hileras para a travesar la línea de partida.
<b>Evaluación</b> Competencia Carrera de a dos sobre tres piernas, quien gana primero.



<b>Actividad didáctica N° 2</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Carrera de jinetes
<b>Objetivo del juego:</b>	Mejorar la técnica de carrera de jinetes mediante la utilización de ejercicios adecuados para coordinar la destreza de realizar el ejercicio.
<b>Instalación:</b>	Cualquier Terreno
<b>Material:</b>	pañuelos dispuestos en un círculo central.
<b>Formación y organización</b>	Se preparan dos equipos en hilera, con jugadores numerados
<b>Desarrollo</b>	Los jinetes están montados. Dado la primera señal se ponen en marcha en el mismo sentido alrededor del círculo. Cuando el director del juego da la segunda señal, los caballos se detienen y quedan de pie en su lugar, con las piernas separadas, mientras que los jinetes desmontan y en veloz carrera dan una vuelta completa.
<b>Variantes</b>	Los jinetes y caballos, cambian de papeles cuando se termina el juego.
<b>Evaluación</b>	Carrera de jinetes a una distancia de 20 metros da la vuelta por el banderín.
	

<b>Actividad didáctica N° 3</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Relevo por abajo y por arriba
<b>Objetivo del juego:</b>	Desarrollar la técnica de relevo por abajo y por arriba mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la coordinación de los movimientos.
<b>Instalación:</b>	Cualquier Terreno
<b>Material:</b>	tres banderines, una soga o una cuerda elástica y dos testimonios.
<b>Formación y organización</b>	
Se forman dos equipos (blancos y negros) con los jugadores numerados. Un equipo se coloca a la altura del banderín N; el otro a la altura del banderín B. entre las dos líneas de partida es colocado el tercer banderín.	
<b>Desarrollo</b>	
Dado una señal parten simultáneamente los uno de cada equipo. El uno N salta por sobre el elástico y corre a rodear a B; al regresar para por abajo del elástico y entrega su testimonio al jugador siguiente.	
<b>Variantes</b>	
El dos N; mientras que el uno B después de su carrera pasa por debajo del elástico.	
<b>Evaluación</b>	
La competencia se disputa tomando el tiempo contra reloj.	
	

<b>Actividad didáctica N° 4</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Relevo de las insignias
<b>Objetivo del juego:</b>	Mejorar la técnica de relevo de insignias la utilización de ejercicios previamente seleccionados para coordinar la carrera de desplazamientos.
<b>Instalación:</b>	Cualquier Terreno llano
<b>Material:</b>	2 banderines colocados a 10 o 15 metros de la línea de partida y 4 pañuelos.
<b>Formación y organización</b>	
	Dos quipos ubicados en hilera; corredores numerados; los números 1 llevan 2 pañuelos cada uno, atadas uno al tobillo y el otro al brazo.
<b>Desarrollo</b>	
	Los números 1 giran alrededor de un banderín y retornan a la línea de partida. Cuando llegan desatan sus pañuelos y los atan en los jugadores número 2. Así se continúa hasta el último de la hilera.
<b>Variantes</b>	
	Los jugadores atan los pañuelos sea en los brazos o en los tobillos.
<b>Evaluación</b>	
	La competencia se disputa tomando el tiempo contra reloj.
	

<b>Actividad didáctica N° 5</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	La pata coja.
<b>Objetivo del juego:</b>	Incrementar la técnica de carrera de pata coja mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la técnica de carrera.
<b>Instalación:</b>	Cualquier Terreno llano
<b>Material:</b>	ninguno
<b>Formación y organización</b>	
	En hilera.
<b>Desarrollo</b>	
	Los intervinientes toman la siguiente posición: una pierna flexionada hacia tras; el tobillo sostenido por el compañero ubicado inmediatamente detrás. La progresión debe hacerse por saltitos sucesivos de diferentes amplitudes.
<b>Variantes</b>	
	Tomar el tobillo del compañero o ser tomado del tobillo de otro.
<b>Evaluación</b>	
	Competencia la pata coja entre varios amigos.
	

<b>Actividad didáctica N° 6</b>
<b>Nombre del juego:</b> Voltear el blanco.
<b>Objetivo del juego:</b> Desarrollar la técnica de precisión mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la técnica de lanzamiento.
<b>Instalación:</b> Cualquier Terreno llano
<b>Material:</b> Una pelota y un blanco, silueta con lastre en la base.
<b>Formación y organización</b>
A 8 metros de la silueta se traza una línea sobre la cual se hará la ubicación a la pelota.
<b>Desarrollo</b>
Después de tomar algunos metros de impulso (a voluntad), los jugadores deben patear la pelota para intentar golpear el blanco.
<b>Variantes</b>
Individualmente contar los blancos logrados en una cantidad de intentos determinados.
<b>Evaluación</b>
Por equipos totalizar la cantidad de blancos logrados por los jugadores de cada equipo.


<b>Actividad didáctica N° 7</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Relevo de carretillas
<b>Objetivo del juego:</b>	Incrementar la fuerza de brazos (relevo de carretillas) mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para aumentar la fuerza en brazos.
<b>Instalación:</b>	Terreno con césped
<b>Material:</b>	ninguno
<b>Formación y organización</b>	
En hilera jugadores numerados el número uno hace de carretilla y el 2 es el conductor.	
<b>Desarrollo</b>	
El 1 está en la posición de carretilla; el 2 es el conductor. Dada la orden de iniciación parte de la línea A. se dirigen hacia el punto B, situada a 5 m de la línea de partida, giran tras el banderín o a la señal vuelven hacia A.	
<b>Variantes</b>	
El jugador 1 se coloca al final de la hilera; el 2 se coloca en posición de carretilla, el 3 es el nuevo conductor.	
<b>Evaluación</b>	
Por equipos efectuar el juego de la carretilla y quien llega primero gana la competencia.	
	

<b>Actividad didáctica N° 8</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Lanzamiento horizontal con dos manos.
<b>Objetivo del juego:</b>	Desarrollar la fuerza de brazos lanzamiento horizontal mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para aumentar la fuerza de los miembros superiores.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet.
<b>Material:</b>	Balones y conos.
<b>Formación y organización</b>	
	Colectivo jugada. Cada equipo distribuido en dos hileras enfrentadas con 4 a 6 metros de separación.
<b>Desarrollo</b>	
	El 1 lanza la pelota al 2, y corre a colocarse al final de la hilera del 2. El 2, después de recibirla, la pasa al 3, y se coloca al final de la hilera del 3.
<b>Variantes</b>	
	Realizar los pases con diferentes tipos como por ejemplo de pique, por encima de la cabeza y pecho.
<b>Evaluación</b>	
	Entre varios equipos, fijarse una cantidad completa de vueltas.
	

<b>Actividad didáctica N° 9</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Pasar la pelota hacia atrás.
<b>Objetivo del juego:</b>	Consolidar los aspectos técnicos del pase de la pelota hacia atrás mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la habilidad y la destreza de pasar la pelota.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet.
<b>Material:</b>	Balón de básquet y conos.
<b>Formación y organización</b>	
	Colectiva o jugada. En hilera, cada equipo con cantidad impar de jugadores; separados entre sí por 2 a 2,5 metros.
<b>Desarrollo</b>	
	El 1, sin mover los pies, lanza la pelota al jugador de atrás mediante la rotación del tronco hacia la izquierda. El 2 pasa al 3 con una rotación a la salida derecha; el 3 pasa al 4 por la izquierda, siguiendo así hasta el final de la hilera.
<b>Variantes</b>	
	Al término de cada vuelta el jugador de cabecera comienza siempre con un pase en rotación hacia la izquierda.
<b>Evaluación</b>	
	Entre numerosos equipos: determinar cuál es el que recobra en primer término su formación inicial.
	

<b>Actividad didáctica N° 10</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Pase lateral.
<b>Objetivo del juego:</b>	Mejorar los aspectos técnicos del pase lateral mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para coordinar dicha técnica fundamental en un encuentro de baloncesto.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet.
<b>Material:</b>	Balón de básquet y conos
<b>Formación y organización</b>	
	En línea, con 2 a 2,5 metros de separación entre los alumnos.
<b>Desarrollo</b>	
	El 1 arroja la pelota al 2, quien a su vez la pasa al 3, este la pasa al 4, y así se continúa hasta llegar al último jugador del equipo, quien corre y se coloca a la cabeza de la fila.
<b>Variantes</b>	
	Realizar los diferentes tipos de pase lateral sea por la derecha o por la izquierda o realizar en forma alternada cada deportista.
<b>Evaluación</b>	
	La competencia entre varios equipos finaliza cuando los alumnos han recobrado su formación inicial.
	

<b>Actividad didáctica N° 11</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Lanzamiento con brazos en alto.
<b>Objetivo del juego:</b>	Consolidar los aspectos del lanzamiento con brazos en alto mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la técnica de lanzamiento, cerca, medio o larga distancia.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet.
<b>Material:</b>	Balón de básquet y conos
<b>Formación y organización</b>	Cada equipo estará formada por dos hileras enfrentadas con 5 a 8 metros de separación (si se utilizara una pelota más liviana, esta distancia ha de ser de 10 a 15 metros).
<b>Desarrollo</b>	El lanzamiento se realiza con una extensión de los brazos por encima de la cabeza. El 1 lanza la pelota al 2 y corre al colocarse en la hilera B. el 2, luego de recibir la pelota, le arroja al tres y corre a tras de la hilera de A.
<b>Variantes</b>	Aprender la técnica de lanzamiento con brazos formando la figura cuadrado o triángulo.
<b>Evaluación</b>	Avanzar realizando los diferentes tipos de pases a diferentes distancias y alturas.
	

<b>Actividad didáctica N° 12</b>
<b>Nombre del juego:</b> Pasa mano por arriba y por abajo.
<b>Objetivo del juego:</b> Mejorar los aspectos técnicos de pasar mano por arriba y por debajo mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para coordinar la técnica de lanzamiento, cerca, medio o larga distancia.
<b>Instalación:</b> Cancha de básquet.
<b>Material:</b> Balón de básquet y conos.
<b>Formación y organización</b>
Colectiva y en hilera, para que los estudiantes apliquen los pasos de una manera divertida.
<b>Desarrollo</b>
En cada equipo debe haber una cantidades impar de alumnos, el primero pasa el balón al segundo, pos robe la cabeza; el segundo al tercero por entre las piernas; el tercero al cuarto, por sobre la cabeza y así sucesivamente hasta el final.
<b>Variantes</b>
El último en recibir la pelota va corriendo a colocarse a la cabeza de la hilera.
<b>Evaluación</b>
Gana el equipo que recobra en primer término en su formación inicial.


<b>Actividad didáctica N° 13</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Lanzamientos hacia arriba y hacia atrás.
<b>Objetivo del juego:</b>	Desarrollar los aspectos técnicos de lanzamiento hacia arriba y hacia atrás mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la técnica de lanzamiento, cerca, medio o larga distancia.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet.
<b>Material:</b>	Balón de básquet y conos
<b>Formación y organización</b>	
	Colectiva o en hilera
<b>Desarrollo</b>	
	Los alumnos se colocan en hilera detrás de la línea A de partida, dada la señal de iniciación, el uno corre con el balón de básquet hacia la línea B, situada a unos 5 metros adelante. Al llegar a esta línea, sin darse vuelta, lanza el balón hacia tras por sobre su cabeza en dirección al dos.
<b>Variantes</b>	
	El uno se coloca al final de la hilera mientras el dos va hacia B para arrojar la pelota al tres. De este modo continua el ejercicio hasta que todos sus alumnos hayan jugado la pelota.
<b>Evaluación</b>	
	Entre varios equipos, en una o más vueltas, realiza el lanzamiento hacia arriba y atrás, gana el equipo que llega primero.
	

<b>Actividad didáctica N° 14</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Correr y lanzar.
<b>Objetivo del juego:</b>	Incrementar los aspectos técnicos de correr y lanzar mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la técnica de correr y lanzar cerca, medio y larga distancia.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet.
<b>Material:</b>	Balón de básquet y conos
<b>Formación y organización</b>	
	Colectiva o en hilera
<b>Desarrollo</b>	
	Los alumnos deben colocarse en hilera, detrás de la línea de partida de B. El uno, portador del balón de básquet, corre hacia la línea A situada 10 a 12 metros de la línea de partida; franquea la línea A, se vuelve y arroja la pelota al dos, quien espera detrás de la línea B.
<b>Variantes</b>	
	Luego del lanzamiento, el uno se dirige hacia el final de la hilera. El dos, luego de su corrida, lanza la pelota al tres, y así sucesivamente.
<b>Evaluación</b>	
	Entre varios equipos, sobre una determinada cantidad de vueltas completas, gana el equipo que llegue primero al sitio de partida.
	

<b>Actividad didáctica N° 15</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Persecución en fila.
<b>Objetivo del juego:</b>	Desarrollar los aspectos técnicos de persecución en fila mediante la utilización de ejercicios previamente seleccionados para mejorar la técnica de correr.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Espacio físico, banderines.
<b>Formación y organización</b>	
	Filas
<b>Desarrollo</b>	
	se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 10 pasos; una línea de llegada (C) a 15 metros aproximadamente desde la línea B.
<b>Variantes</b>	
	Dada la orden de iniciación, los equipos A y B, parten simultáneamente; los corredores del equipo A, tratan de tocar a los corredores que se encuentran en su frente, antes que estos lleguen a la línea C.
<b>Evaluación</b>	
	Se otorgara un punto por cada jugador tocado y se computara el total; luego se invertirán las posiciones en la corrida; finalmente se comparan los totales para determinar el equipo vencedor.
	

<b>Actividad didáctica N° 16</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Persecución (lanzada)
<b>Objetivo del juego:</b>	Mejorar los aspectos técnicos de persecución e mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para coordinar la técnica de persecución.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Espacio físico, banderines.
<b>Formación y organización</b>	
	Filas- sobre dos líneas de partida (A y B) paralelas y espaciadas 15 metros aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	
	Se colocan dos equipos A 15 metros de B, se encuentra en la línea de llegada C. el profesor ordena dos partidas alternadas: a la primera señal parte el equipo A (perseguidores); a la segunda parte el equipo B (perseguidos).
<b>Variantes</b>	
	Persecución realizada en diferentes direcciones como para topar al compañero.
<b>Evaluación</b>	
	Los perseguidores intentan tocar al corredor que tienen a su frente antes que los perseguidos alcancen la línea de llegada C.
	

<b>Actividad didáctica N° 17</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Persecución colectiva en hileras
<b>Objetivo del juego:</b>	Desarrollar los aspectos técnicos de persecución colectiva en hileras mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar la técnica de persecución.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Espacio físico, banderines.
<b>Formación y organización</b>	
	Filas- sobre dos líneas de partida (A y B) paralelas y espaciadas 15 metros aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	
	Se trazan dos líneas paralelas separadas 15 a 20 m entre (A, línea de partida B), línea de llegada. Se constituyen dos equipos y se distribuyen los jugadores en 4 hileras.
<b>Variantes</b>	
	Dada la señal parten simultáneamente todos los jugadores. Cada corredor debe intentar tocar al adversario que le precede en la hilera, sin dejarse tocar a su vez por el adversario que le sigue, antes de llegar a la línea B para la segunda carrera se utiliza la línea B.
<b>Evaluación</b>	
	Carreras de velocidad intentando topar al compañero.
	

<b>Actividad didáctica N° 18</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Carrera en hileras
<b>Objetivo del juego:</b>	Mejorar los aspectos técnicos de carrera en hileras mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para coordinar la técnica de carrera.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Espacio físico, banderines.
<b>Formación y organización</b>	
	Filas- sobre dos líneas de partida (A y B) paralelas y espaciadas 15 metros aproximadamente.
<b>Desarrollo</b>	
	La carrera se desarrolla entre una línea de partida A y otra de llegada B, a 15 o 20 metros de distancia. Los equipos, formados en hileras, toman la posición indicada por el profesor de pie, manos sobre las rodillas.
<b>Variantes</b>	
	Esta carrera se la puede realizar entregando objetos como testimonios, pañuelos, balones u otros objetos como evidencia, que el jugador está haciendo correctamente las cosas.
<b>Evaluación</b>	
	Carreras de velocidad entregando el objeto al compañero, gana la hilera que finaliza, primero.
	

<b>Actividad didáctica N° 19</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Persecución en cadena
<b>Objetivo del juego:</b>	Incrementar los aspectos técnicos de persecución en cadena mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar la velocidad de los estudiantes.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Banderines.
<b>Formación y organización</b>	
	Se colocan dos o más equipos formados en hileras. Sobre la línea de llegada (15 o 20 metros de la línea de partida) se ubicará un juez por equipo.
<b>Desarrollo</b>	
	Dada la señal de iniciación, se realiza la partida simultánea del primer corredor de cada equipo. Cuando el corredor cruza la llegada, el juez correspondiente baja el banderín y esta señal indica la partida del segundo corredor del equipo.
<b>Variantes</b>	
	Estas señales dadas por el profesor, puede ser con palmada, silbato u otro medio de comunicación para que los estudiantes reaccionen al estímulo presentado por el docente.
<b>Evaluación</b>	
	Velocidad de reacción y gana el estudiante que lleguen primero dada las indicaciones del profesor.
	

<b>Actividad didáctica N° 20</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Ida y vuelta
<b>Objetivo del juego:</b>	Desarrollar los aspectos técnicos de ida y vuelta mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar la velocidad de los estudiantes.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Banderines.
<b>Formación y organización</b>	
Dos equipos divididos en 2 hileras cada uno se colocan detrás de las líneas de partida A y B, distancias 15 o 20 m entre sí. Dos jueces son encargados de verificar las partidas.	
<b>Desarrollo</b>	
Los corredores se preparan para la partida en posición de cuclillas. Dada la orden de iniciación, el 1 corre y toca el hombro del 2, quien corre hacia el 3, este hacia el 4.	
<b>Variantes</b>	
La posición de partida lo puede hacer de diferentes maneras como sentado, acostado en posición prono, supino o realizando skipping o taloneo.	
<b>Evaluación</b>	
Se realizaran varias series, y se cambiará a menudo el orden de numeración de los estudiantes, para que no sean los mismos, quien inicie la carrera.	
	

<b>Actividad didáctica N° 21</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Carrera en cuadrado
<b>Objetivo del juego:</b>	Incrementar los aspectos técnicos de la carrera en cuadrado mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar la agilidad de los estudiantes.
<b>Instalación:</b>	Terreno llano.
<b>Material:</b>	Banderines y 4 objetos (pelota, pañuelos)
<b>Formación y organización</b>	
Con 4 banderines se forman el cuadrado sobre el terreno. En el punto medio de cada lado se marcan las líneas de partida A, B, C, D. Compiten 4 equipos con corredores numerados. El 1 de cada equipo se coloca en A,B,C y D.	
<b>Desarrollo</b>	
Al darse la orden de iniciar la serie, se realiza la partida simultánea del primer corredor de cada equipo. Cada corredor debe efectuar una vuelta completa. Cuando el último del equipo ha completado la carrera-	
<b>Variantes</b>	
Previamente el profesor habrá indicado el valor de cada objeto, es decir cuando los corredores terminan la carrera van a topar.	
<b>Evaluación</b>	
El equipo que topa los diferentes objetos de valor gana.	
	

<b>Actividad didáctica N° 22</b>
<b>Nombre del juego:</b> Pasar el testimonio
<b>Objetivo del juego:</b> Mejorar los aspectos técnicos de la entrega del testimonio mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento.
<b>Instalación:</b> Terreno llano.
<b>Material:</b> Banderines
<b>Formación y organización</b>
Compiten dos o más equipos, Para cada equipo: 2 banderines colocados a una distancias de 12 a 15 m. Se trazan dos líneas, A y B, situadas cada una a 1.50 ó 2 m de los banderines a y b.
<b>Desarrollo</b>
Dada la señal de la partida, el 1 ubicado, el 1 corre a rodear el banderín b, pasa el testimonio al 2, quien rodea el banderín a y pasa al 3, el cual se coloca delante de la línea A.
<b>Variantes</b>
Estos mismos ejercicios se realizan pasando cualesquier objeto, con el propósito de mejorar la agilidad y velocidad.
<b>Evaluación</b>
El equipo que entrega más rápido el testigo gana la competencia de varios integrantes.


<b>Actividad didáctica N° 23</b>
<b>Nombre del juego:</b> Relevé simple
<b>Objetivo del juego:</b> Desarrollar los aspectos técnicos de la entrega del relevé simple mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar la velocidad de reacción en los estudiantes.
<b>Instalación:</b> Terreno llano.
<b>Material:</b> Banderines y un testimonio
<b>Formación y organización</b>
Dos o más equipos trabajarán simultáneamente en distintos sectores del campo. Distancia entre banderines: 10 metros como máximo.
<b>Desarrollo</b>
Dada una señal, el 1 parte desde A; efectúa un recorrido completo tras los banderines C y B, después entrega el “testimonio” al 2, quien luego de la partida de 1 se ha colocado en A; luego parte el 2 y se coloca el 3 en A.
<b>Variantes</b>
Estos mismos ejercicios se realizan pasando cualesquier objeto, con el propósito de mejorar la agilidad y velocidad de entrega del testigo.
<b>Evaluación</b>
El equipo que entrega más rápido el testigo gana la competencia de varios integrantes.


<b>Actividad didáctica N° 24</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Dribling con obstáculos (baloncesto)
<b>Objetivo del juego:</b>	Consolidar los aspectos técnicos de dribling con obstáculos mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar la técnica del boteo en distancias cortas y largas.
<b>Instalación:</b>	Cancha de básquet
<b>Material:</b>	Banderines, pelotas
<b>Formación y organización</b>	
Se colocan los jugadores formando en columnas de igual distancia de cada uno de los equipos, cuatro banderines o señales delimitan el campo de juego.	
<b>Desarrollo</b>	
Un jugador del equipo A ejecuta el dribling de progresión (larga) sobre el recorrido de los banderines A, B Sobre el recorrido con obstáculos B-C-D (ida y vuelta) ejecuta un dribling corto, rápido con buen cubrimiento de pelota.	
<b>Variantes</b>	
Mientras que una cierta cantidad de alumnos trabajan en dribling, los otros deben estar jugando en el terreno próximo.	
<b>Evaluación</b>	
La efectividad del dribling en hileras, gana el equipo que termine primero.	
	

<b>Actividad didáctica N° 25</b>
<b>Nombre del juego:</b> Dribling con obstáculos (fútbol)
<b>Objetivo del juego:</b> Desarrollar los aspectos técnicos de dribling con obstáculos mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar el dribling en un encuentro de fútbol.
<b>Instalación:</b> Cancha de fútbol
<b>Material:</b> Banderines, pelotas
<b>Formación y organización</b>
Se colocan los jugadores formando en columnas de igual distancia de cada uno de los equipos, cuatro banderines o señales delimitan el campo de juego.
<b>Desarrollo</b>
Por clubes en hileras y obstáculos (picas, vallas, piedras y un balón, a la señal realizan desplazamientos en zigzag conduciendo el balón ida y vuelta para entregar al siguiente compañero.
<b>Variantes</b>
Mientras que una cierta cantidad de alumnos trabajan en dribling en zigzag, los otros deben estar jugando en el terreno próximo.
<b>Evaluación</b>
Triunfa el club que antes finalice a realizar el recorrido por el área delimitada por el docente.


<b>Actividad didáctica N° 26</b>
<b>Nombre del juego:</b> Partido con cuatro porterías (fútbol)
<b>Objetivo del juego:</b> Aplicar un encuentro con cuatro porterías los fundamentos técnicos fútbol mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos.
<b>Instalación:</b> Cancha de fútbol
<b>Material:</b> Banderines, pelotas
<b>Formación y organización</b>
Dos porterías portátiles dentro de un campo de 40 X 20. Dos equipos de cinco jugadores.
<b>Desarrollo</b>
Se juegan a un número de goles y se puede tirar por delante y por detrás de la portería.
<b>Variantes</b>
Jugar el fútbol el fútbol con seis porterías y solo atacar sólo por el frente.
<b>Evaluación</b>
Triunfa el club que alcance primero los goles que se indiquen.


<b>Actividad didáctica N° 27</b>
<b>Nombre del juego:</b> Ejercicios de dominio de balón (fútbol)
<b>Objetivo del juego:</b> Realizar ejercicios de dominio de balón mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para aplicar ese en un encuentro de fútbol.
<b>Instalación:</b> Cancha de fútbol
<b>Material:</b> Banderines, pelotas
<b>Formación y organización</b>
Se forma grupo de estudiantes con el objetivo de realizar algunas prácticas de dominio de balón con las diferentes partes del cuerpo, que se utiliza para jugar el fútbol.
<b>Desarrollo</b>
Se forman en círculos y en semicírculos para realizar los respectivos malabares, con la cabeza, rodilla, pie, en forma alternada.
<b>Variantes</b>
Jugar el fútbol el fútbol el fútbol aplicando las diferentes superficies de contacto.
<b>Evaluación</b>
Competencia de dominio de balón con la cabeza, rodilla, pie, el que completa primero las cincuenta cascaritas gana el certamen.


<b>Actividad didáctica N° 28</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Juegos de halar la cuerda por cuatro esquinas. (fuerza)
<b>Objetivo de juego:</b>	Mejorar el nivel de desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en la vida cotidiana.
<b>Instalación:</b>	Espacio de la cancha
<b>Material:</b>	Cuerda
<b>Formación y organización</b>	
	Se forma grupo de estudiantes para realizar los diferentes ejercicios de pedaleo.
<b>Desarrollo</b>	
	Cuatro jugadores agarran con una mano la cuerda atada en sus extremos y la halan formando un cuadrilátero. A una señal empiezan a halar tratando cada uno de los jugadores de agarrar la clava situada de 2 a 3m detrás de sí.
<b>Variantes</b>	
	También es posible que en cada esquina hale un pequeño grupo de dos a cuatro jugadores. En tal caso, los jugadores se agarran de las manos o de las caderas.
<b>Evaluación</b>	
	Ganará el equipo que mayor cantidad de obstáculos logre obtener o que más puntos obtenga a su favor.
	

<b>Actividad didáctica N° 29</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Lucha por la pelota. (fuerza)
<b>Objetivo juego:</b>	Desarrollar el nivel de desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos mediante la aplicación de ejercicios y aplicar en la vida diaria.
<b>Instalación:</b>	Espacio de la cancha
<b>Material:</b>	Cuerda
<b>Formación y organización</b>	Se sitúan dos equipos frente a frente. Detrás de cada equipo, un ayudante sosteniente la extremidad de la cuerda. A 2 o 3 m de la extremidad de la cuerda, en el suelo, se coloca una pelota.
<b>Desarrollo</b>	Antes de la orden de iniciación, los equipos deben estar ubicados a igual distancia de las pelotas.
<b>Variantes</b>	Se forman hileras simultáneas y se ponen a halar, para ver qué grupo toca primero el balón o quien hace traspasar al otro extremo.
<b>Evaluación</b>	Ganará el equipo que toque primero el balón que está en el extremo.
	

<b>Actividad didáctica N° 30</b>	
<b>Nombre del juego:</b>	Lucha de tracción con dos cuerdas (fuerza)
<b>Objetivo de juego:</b>	Mejorar el nivel de desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para aplicar en la vida cotidiana.
<b>Instalación:</b>	Espacio de la cancha
<b>Material:</b>	Cuerda, 2 pañuelos y una polea
<b>Formación y organización</b>	
	Se organizan dos equipos divididos en dos grupos, blancos en A y negros en B. Se elige el capitán por equipo.
<b>Desarrollo</b>	
	La finalidad del juego consiste en llevar los dos pañuelos al campo de un mismo equipo. En el transcurso de la lucha, los capitanes tienen el derecho de pedir una pausa para permutar sus grupos.
<b>Variantes</b>	
	El director del juego M sólo concederá la detección del juego cuando la lucha lleve como mínimo 15 segundos (aproximadamente 10 tracciones).
<b>Evaluación</b>	
	Ganará el equipo que traspase la línea central el docente pone como parte limite, para detectar quien gana.
	

## **6.7 Impactos**

### **Educativo**

Con la aplicación del programa de actividades físicas, los estudiantes disfrutaron de sus clases, porque el docente tendrá material para llevar a cabo los procesos educativos, este programa evitó la monotonía de las clases. Un programa plenamente planificado otorgará bienestar y salud a sus estudiantes.

### **Psicológico**

Un individuo cuando hace actividad física deportiva recreativa, siempre se va sentir bien por los múltiples beneficios que otorga la actividad física, la actividad física genera placer, satisfacción y bienestar consigo mismo, eleva la autoestima y evita el estrés.

### **Social**

Cuando los estudiantes realizan actividad física deportiva recreativa se integran y cooperan para participar en las actividades didácticas que plantea los docentes, es decir por medio del ejercicio los individuos se integran.

## **6.8 Difusión**

Se le realizó a las Autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes acerca de la importancia de los beneficios e importancia de la actividad física, estas actividades ayudan al mejoramiento de calidad de vida, y los beneficiarios le tomaron como algo positivo la creación de este programa de actividades físicas.

## 6.9 Bibliografía

- Acuña, M. (2013). Recreación y educación ambiental: algo más que volver a cada. *Scielo*, 2 - 4.
- Alsina, M. R. (2011). *Teorías de la Comunicación*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Arango, L. Á. (26 de Junio de 2015). *Biblioteca Virtual*. Obtenido de Los medios de comunicación: [http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/comunicacion/los\\_medios\\_de\\_comunicacion](http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/comunicacion/los_medios_de_comunicacion)
- Ausubel, D. P. (2012). *Adquisición y retención del conocimiento: una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Aznar, Lain. (2006) *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. España: Ministerio de Educación.
- Brinnitzer Rodríguez, M. (2011). *Juegos y técnicas de recreación*. Buenos Aires: Bonum.
- Brown (2004). *Entrenamiento de la fuerza*. Madrid España: Médica panamericana.
- Buen Vivir. (12 de Enero de 2015). *Objetivos Plan Nacional del Bien Vivir*. Obtenido de Objetivo 3: <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion#tabs2>
- Butarque. (17 de Mayo de 2016). *Educación física Butarque*. Obtenido de Clasificaciones de las actividades físico - deportivas: <http://edfisbach.blogspot.com/p/clasificacion-de-las-actividades-fisico.html>
- Carucí, José. (2005). *Nutrición y salud*. Estados Unidos: Caribetania.com.
- Camerino Foguet, O. (2010). *Deporte recreativo*. España: INDE.
- Coll, C. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. España: GRAÓ.
- Definicionabc. (2 de Noviembre de 2015). *Definición abc*. Obtenido de Definiciones: <http://www.definicionabc.com/general.php>
- Díaz Lucea, J. (2011). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y*

- destrezas motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Doslourdes. (8 de Mayo de 2016). *Juegos populares y tradicionales*.  
Obtenido de <http://www.doslourdes.net/JUEpopularytradicional.htm>
- Educación. (4 de Septiembre de 2015). *Ministerio de Educación del Ecuador*. Obtenido de Bachillerato General Unificado:  
<http://educacion.gob.ec/bachillerato-general-unificado/>
- Fraile, A., & Vizcarra, T. (2011). La investigación naturalista e interpretativa desde la actividad física y el deporte. *Revista de psicodidáctica*, 121.
- García Enríquez, J. C. (2012). *Animación de actividades físicas y deportivas*. España: Nueva Imagen.
- García Nozal, J. M. (2012). *Juegos predeportivos para la educación física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen Deportiva S.L.
- Garrido, P. (2010). *Educación en el ocio y el tiempo libre*. España : Palabra.
- Gil Juárez, A., & Vida Mombiola, T. (2011). *Los videojuegos*. Barcelona: UOC.
- González Aramendi, J. M. (2015). *Actividad física, deporte y vida*. España: Reki.
- Guevara, J., & Rodríguez, C. (2006). Tiempo libre y modo de vida en el vecindario urbano. *Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla - México*, 15-16.
- Haro Ólle, J. J. (2010). *Redes sociales para la educación*. Barcelona: Anaya Multimedia.
- Juegos predeportivos. (14 de Enero de 2009). *Juegos predeportivos*.  
Obtenido de <http://juegospredeportivos.blogspot.com/>
- Lemp, Martha; Behn, Verónica. (2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educativa Santo Tomás, Talca. *Ciencia y Enfermería*. Pags. 53-62.
- López Chicharro, J., & López Mojares, L. M. (2011). *Fisiología clínica del ejercicio*. Buenos Aires: Panamericana.
- Marfany, G., & Soley, M. (2013). *¿Por qué envejecemos?* Barcelona: Universidad de Barcelona.

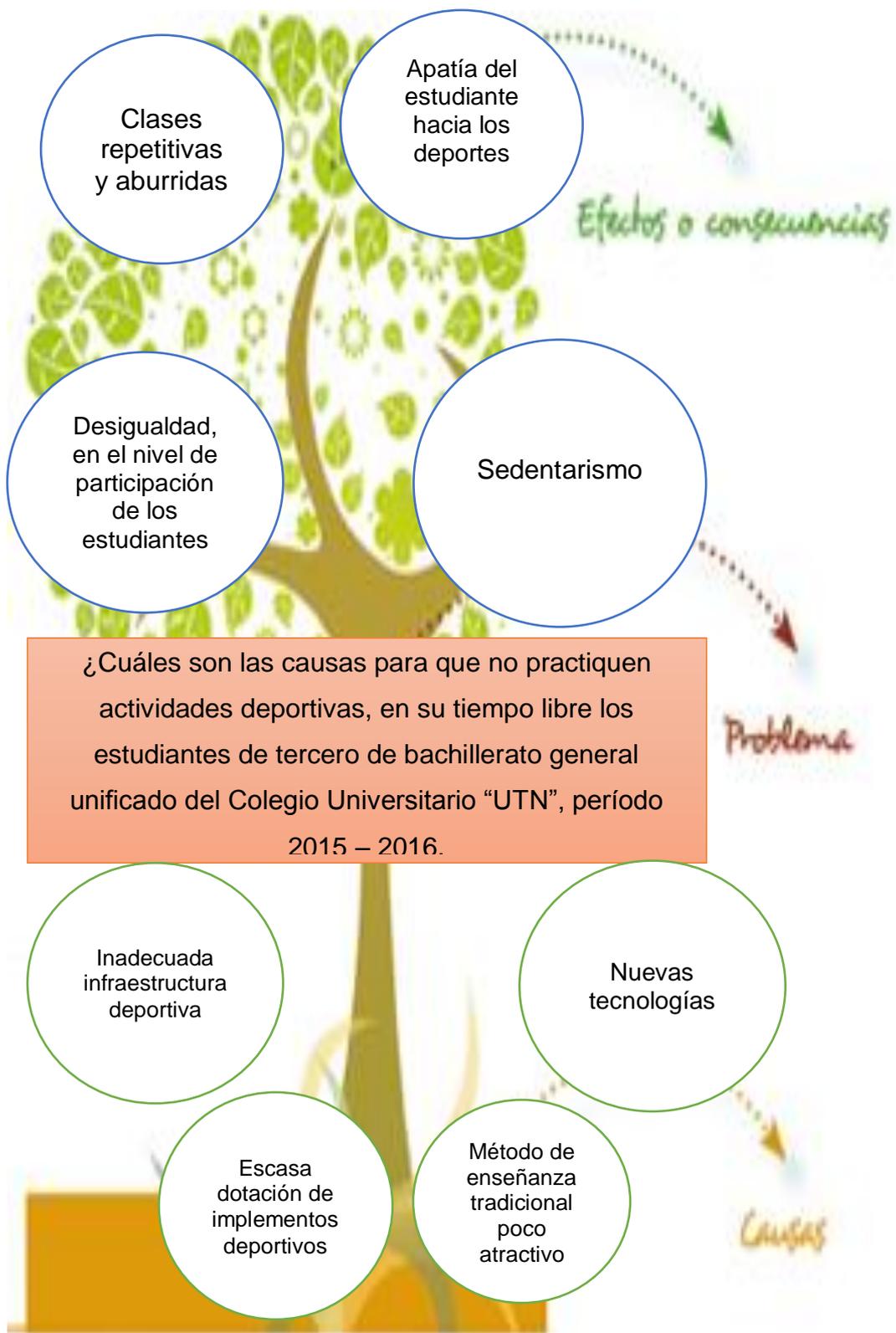
- Márquez Rosa, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Martínez Gómez, M. (2011). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Librerías Deportivas Eteban Sanz.
- Medina, Eduardo. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona España: Paidotribo.
- Meléndez, Guillermo (2008). *Factores asociados con el sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar*. Buenos Aires Argentina: Panamericana.
- Moral García, J., Martínez, L. E., & Grao Cruces, A. (2014). *Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes*. Sevilla: Wanceulen.
- Morrison, G. (2015). *Educación infantil*. México: Pearson - Preantice Hill.
- Muñoz, J. (2011). *Adolescencia y tiempo libre: análisis y propuestas educativas en Salamanca*. España : Universidad de Salamanca .
- Myers, D. (2010). *Psicología*. España: Panamericana.
- OMS. (21 de Enero de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Ortiz Cervera, V. (2010). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: INDE.
- Peiro, S. (2013). *Valores educativos y convivencia*. España: ECU.
- Piéron, M. (2011). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Barcelona: Gymnos.
- Radio Equinoccio. (26 de Agosto de 2014). *Ecuador declara la obesidad como una epidemia en niños y adolescentes*. Obtenido de <http://radioequinoccio.com/inicio/item/4954-ecuador-declara-la-obesidad-como-una-epidemia-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes.html>
- Sánchez, L., & Jurado, L. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*, 31 - 51.
- Tarditti, R. (2010). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. España:

Service SL.

Wilmore, Jack. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona

España: Paidotribo.

## Anexo N° 1: Árbol de problemas



## Anexo N° 2: Matriz de coherencia

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivo general</b>
<p>¿Cuáles son las causas para que los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”, período 2015 - 2016, no practiquen actividades deportivas, en su tiempo libre?</p>	<p>Determinar las actividades físicas deportivas que podrían realizar en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.</p>
<b>Subproblemas / interrogantes</b>	<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué actividades realizan los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, durante su tiempo libre?</li> <li>• ¿Cuáles son causas y efectos del sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato, no practiquen actividad física – deportiva, en su tiempo libre?</li> <li>• ¿Qué actividades físico deportivas son las de mayor interés para los estudiantes de tercer año de bachillerato y que pueden ser practicadas durante su tiempo libre?</li> <li>• ¿Cuál sería el contenido de una propuesta alternativa, con capacidad de motivar a los estudiantes de tercer año de bachillerato, a la práctica de actividades físico deportivas, durante su tiempo libre?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el tipo de actividades que realizan los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, durante su tiempo libre.</li> <li>• Diagnosticar las causas y efectos del sedentarismo en los estudiantes de tercer año de bachillerato, no practiquen actividad física – deportiva, en su tiempo libre.</li> <li>• Analizar las actividades físico deportivas de mayor interés para los estudiantes de tercer año de bachillerato y que pueden ser practicadas durante su tiempo libre.</li> <li>• Elaborar una propuesta alternativa.</li> </ul>

Anexo N° 3: Formato entrevista docentes.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**



**EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN  
FÍSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”**

**TEMA:** “ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” 2015 - 2016”.

**OBJETIVO:** Determinar las actividades físicas deportivas que podrían realizar en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.

**INSTRUCCIONES:**

Por favor, Lea atentamente las preguntas aquí planteadas y responda con la mayor sinceridad posible, de manera que la información proporcionada permita diagnosticar la situación actual del problema investigado.

1. ¿Qué actividades usted cree que el estudiante realiza, en su tiempo libre?  
Video juegos ( )      Redes sociales ( )      Televisión ( )  
Tecnología ( )      Exceso de tareas ( )

2. ¿Existen índices de obesidad y sedentarismo entre los estudiantes?  
Siempre ( )    Casi siempre ( )    Rara vez ( )    Nunca ( )
  
3. ¿En las clases de educación física que tipo de juegos usted enseña con más frecuencia?  
Con implementos ( )    Individuales ( )    Colectivos ( )  
Con reglas ( )    Cooperativos ( )    Tradicionales ( )    Persecución ( )  
Todos los anteriores ( )
  
4. ¿Conoce que actividades realizan, los estudiantes durante su tiempo libre?  
Siempre ( )    Casi siempre ( )    Rara vez ( )    Nunca ( )
  
5. ¿Cómo considera usted al ocio, desde su punto de vista?  
Espectáculo ( )    Útil ( )    Activo ( )    Pasivo ( )
  
6. ¿Cuál considera usted dentro de la parte recreativa es la más importante?  
Lúdico ( )    Festivo ( )    Ambiental ( )    Creativo ( )
  
7. ¿Según su criterio cuántas horas al día el estudiante a realizar actividad física?  
1 a 2 horas ( )    3 a 5 horas ( )    5 o más horas ( )
  
8. ¿Según su consideración quién incentiva a los estudiantes a realizar actividad física?  
Docentes ( )    Padres de familia ( )    Amigos ( )    Nadie ( )
  
9. ¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas deportivas?  
Muy importante ( )    Poco importante ( )    Nada importante ( )

10. ¿La aplicación de un programa de actividades físicas deportivas, ayudarían a mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

Siempre ( )    Casi siempre ( )    Rara vez ( )    Nunca ( )

**MUCHAS GRACIAS, POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo N° 4: Formato encuesta estudiantes.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**



**EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS  
AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”**

**TEMA:** “ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” 2015 - 2016”.

**OBJETIVO:** Identificar las actividades físicas deportivas que podrían realizar en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.

**INSTRUCCIONES:**

Por favor, lea atentamente las preguntas aquí planteadas y responda con la mayor sinceridad posible, de manera que la información proporcionada permita diagnosticar la situación actual del problema investigado.

1. ¿En el tiempo libre a que te dedicas?  
Videojuegos ( ) Redes sociales ( ) Televisión ( ) Tecnología ( )  
Exceso de tareas ( )
2. ¿Cuántas horas al día, tienes de tiempo libre?  
1 a 2 horas ( ) 3 a 5 horas ( ) 5 o más horas ( )

3. ¿Cómo calificarías tu estilo de vida?  
Activo ( ) Poco activo ( ) Pasivo ( )
4. ¿Con que frecuencia realizas actividad física deportiva?  
Diariamente ( ) Semanalmente ( ) Quincenalmente ( ) Nunca ( )
5. ¿Has tenido problemas para controlar tu peso e ingesta de alimentos?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
6. ¿Te sientes cómodo/a con tu complexión física?  
Si ( ) No ( )
7. ¿Consideras que las clases de educación física, son suficientes para mantenerte saludable?  
Si ( ) No ( )
8. ¿Te sientes motivado/a por parte de los docentes de educación física?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
9. ¿Qué tipo de juegos te enseña tu profesor de educación física?  
Te agradecería que la institución ofrezca actividades extracurriculares, que te permitan ejercitarte con mayor frecuencia?  
Con implementos ( ) Individuales ( ) Colectivos ( )  
Con reglas ( ) Cooperativos ( ) Tradicionales ( ) Persecución ( )  
Todos los anteriores ( )
10. ¿Cómo consideras al tiempo de ocio desde tu punto de vista?  
Espectáculo ( ) Útil ( ) Activo ( ) Pasivo ( )
11. ¿En la parte recreativa cuál de las siguientes actividades te gustaría realizar?

Lúdico ( ) Festivo ( ) Ambiental ( ) Creativo ( )

12. ¿Te agradecería que la institución ofrezca actividades extra curriculares, que te permitan ejercitarse con mayor frecuencia?

SI ( ) No ( )

13. ¿Qué actividades te gustaría realizar para ejercitarte?

Deportes ( ) Baile ( ) Juegos ( )

**MUCHAS GRACIAS, POR SU COLABORACIÓN**

Anexo N° 5: Formato encuesta padres de familia.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**



**EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”**

**TEMA:** “ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” 2015 - 2016”.

**OBJETIVO:** Identificar las actividades físicas deportivas que podrían realizar en el tiempo libre los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Universitario “UTN”.

**INSTRUCCIONES:**

Por favor, lea atentamente las preguntas aquí planteadas y responda con la mayor sinceridad posible, de manera que la información proporcionada permita diagnosticar la situación actual del problema investigado.

1. ¿Sabe a qué dedica el tiempo libre su hijo?  
Ver televisión ( ) Aparatos electrónicos ( ) Amigos ( ) Ejercitarse ( )  
Descansar ( ) Estudiar ( )

2. ¿Conoce cuántas horas al día, su hijo/a tiene de tiempo libre?  
1 a 2 ( ) 3 a 5 ( ) 5 o más ( )
  
3. ¿Conoce con qué frecuencia realiza actividad física, su hijo/a, fuera de la institución?  
Diariamente ( ) Semanalmente ( ) Quincenalmente ( ) Nunca ( )
  
4. ¿Cómo calificaría el estilo de vida de su hijo/a?  
Activo ( ) Poco activo ( ) Pasivo ( )
  
5. ¿Reconoce si su hijo/a ha tenido problemas para controlar su peso e ingesta de alimentos?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  
6. ¿Sabe si su hijo/a se siente cómodo/a con su complexión física?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  
7. ¿Considera que las actividades físicas deportivas que se realizan en la institución, son suficientes para que su hijo/a se mantenga saludable?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  
8. ¿Motiva a su hijo/a a mantenerse activo/a?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
  
9. ¿Cuál de los siguientes juegos que el profesor enseñe a sus hijos?  
Con implementos ( ) Individuales ( ) Colectivos ( )  
Con reglas ( ) Cooperativos ( ) Tradicionales ( ) Persecución ( )  
Todos los anteriores ( )
  
10. ¿Cuál de las siguientes actividades recreativas le gustaría que el profesor enseñe a su hijo?

Lúdico ( ) Festivo ( ) Ambiental ( ) Creativo ( )

11. ¿Le agradecería que la institución ofreciera, actividades extra curriculares que le permitan a su hijo/a, ejercitarse con mayor frecuencia?

Si ( ) No ( )

**MUCHAS GRACIAS, POR SU COLABORACIÓN**

**Anexo N° 6: Certificado aplicación encuestas**

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

---

Ibarra, 17 de Mayo del 2016

**CERTIFICADO**

Que el señor EDISON SALVADOR CALDERON MANGUI con número de cédula 100378070-5, aplico la entrevista a los docentes de Educación Física y encuesta a los estudiantes y padres de familia de los TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO del Colegio Universitario "UTN" 2015-2016 como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **""ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2015-2016"** acción que se llevó a efecto el día 11 de Mayo del 2016.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,

  
Lic. HERNÁN SARMIENTO  
INSPECTOR GENERAL

**Anexo N° 7: Certificado socialización de la propuesta**

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

---

Ibarra, 01 de junio del 2016

**CERTIFICADO**

Certifico que el señor CALDERON MANGUI EDISON SALVADOR con número de cédula 100378070-5, socializó la propuesta con el tema **"PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES"** dirigida a estudiantes de Tercero Bachillerato General Unificado del Colegio Universitario "UTN", como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2015-2016"**. Acción que se llevó a cabo el día 01 de Junio del 2016.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

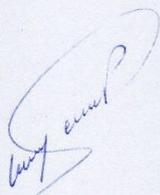
Atentamente,

  
Lic. Hernán Samiento  
**INSPECTOR GENERAL**

## Anexo N° 8: Certificado del CAI

### ABSTRACT

The research work is about SENIOR STUDENTS' SPORTS FREE TIME ACTIVITIES in "UTN" High School in 2015-2016. The objective of this research is to determine how they handle their free time and if the senior students of "UTN" High School practice physical sport activities. This research is based in the importance to practice them and the correct use of their free time. Therefore, teachers of physical education are included, who are responsible to find a healthy way of entertainment for adolescents and they must help teenagers to practice physical sport activities through dialogue, also looking for the best activity that they must enjoy. In other hand, to replace some activities they usually do in their free time, such as: TV, Video Games, wrong use of internet, or spending a lot of time on social net, it does not benefit to students. The theoretical framework allowed to system the scientific information with each concept and different authors, it was related with the category matrix and each one of them with an additional paraphrasing. During this process bibliographic, descriptive, purposeful and field research was used, where the established problem was identified. The used methods in this research were: inductive, deductive, analytical, synthetic and statistic. The required information was searched toward students and their parents. The results allowed to describe a deficient physical sport activity and a bad use of their free time. Finally, the research could show the implicit variables and analyze its incidence because these students do not have a program to orient them to practice physical sport activities. Therefore, to generate a viable and pertinent solution. This proposal is presented in the chapter six with each one of the detailed steps in the development of this proposal to improve the style of family life and adolescents.



## Anexo N° 9: Fotografías



**Entrevista:** Lic. Rolando Jácome



**Entrevista:** Lic. Pablo Ayala



**Encuesta:** Estudiantes



**Encuesta:** Padres de Familia



**Propuesta:** Socialización con los estudiantes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	100378070-5	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Calderón Mangui Edison Salvador	
DIRECCIÓN:	Atuntaqui- Barrio Santo Domingo Cale Bolívar y La Candelaria		
EMAIL:	eddycalderon20@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0998894747

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2015-2016"
AUTOR (ES):	CALDERON MANGUI EDISON SALVADOR
FECHA: AAAAMMDD	2015-06-21
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciatura en Educación Física

ASESOR /DIRECTOR:

MSc. Vicente Yandùn

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, CALDERON MANGUI EDISON SALVADOR, con cédula de identidad Nro. 100378070-5 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, 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 21 días del mes de Junio del 2016

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma)..........  
CALDERON MANGUI EDISON SALVADOR  
C.I.: 100378070-5

Facultado por resolución de Consejo  
Universitario \_\_\_\_\_



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Calderón Manguí Edison Salvador con cédula de identidad Nro. 100378070-5 pongo en 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 de la obra o trabajo de grado denominado "ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERTO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2015-2016", que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Educación Física, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....*Edison Calderón*.....  
Calderón Manguí Edison Salvador  
C.I.: 100378070-5

Ibarra, a los 21 días del mes de Junio del 2016.