



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)**

CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, MODALIDAD
PRESENCIAL**

TEMA:

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA CONTRARRESTAR EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 8VOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN FRANCISCO” DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO ELECTIVO 2018-2019.

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

Línea de investigación: Desarrollo social y comportamiento humano

Autor (a): Getial Guerrero Oscar Esteban

Director (a): Msc. Segundo Vicente Yandun Yalama.

Ibarra – Febrero – 2020



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1003841572	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Getial Guerrero Oscar Esteban	
DIRECCIÓN:		Azaya Puyo 23-37	
EMAIL:		oskargetial@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2) 545 638	TELÉFONO MÓVIL:	0982938538

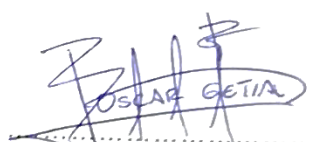
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Actividades físico-recreativas en el medio acuático para contrarrestar el sedentarismo en los estudiantes de los 8vos años de EGB. De la unidad educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2018-2019.
AUTOR (ES):	Getial Guerrero Oscar Esteban
FECHA: DD/MM/AAAA	28/02/2020
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MsC. Vicente Yandun.

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 28 días del mes de febrero de 2020.

EL AUTOR:



.....
Getial Guerrero Oscar Esteban

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, a los 28 días, del mes de febrero de 2020

MsC. Vicente Yandun Y.

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



MsC. Vicente Yandun Y.

C.I. 0400754073

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación: Actividades físico-recreativas en el medio acuático para contrarrestar el sedentarismo en los 8vos años de educación básica de la Unidad Educativa "San Francisco" de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2018-2019, elaborado por Getial Guerrero Oscar Esteban, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



MsC. Richard Encalada

C.C.: 1002583639



MsC. Vicente Yandun

C.C.: 1001684685



Dr. PhD. Ernesto Zambrano Y.

C.C.: 1001320751

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, ya que sin su bendición no se podría lograr nada en la vida.

A mis padres, quienes son los que me brindan fuerza para poder lograr mis metas y objetivos, además de ser mi apoyo incondicional, con su cariño, amor y respeto, son el eje de mi vida a quienes agradezco por estar a mi lado como también agradezco todas las enseñanzas que me han brindado.

Al Msc Vicente Yandún y Msc. Zoila Realpe por su apoyo a lo largo de mi carrera universitaria y creer en mi como profesional tanto como persona, sus consejos, sus regaños y su guía fueron fundamentales para mi formación integral, ya que son personas y profesionales íntegros a quienes les debo mucho respeto y admiración

A mis compañeros y amigos que me apoyaron a lo largo de la carrera universitaria, en especial a la Srta. Mishell Lara quien es parte importante de mi vida y quien ha estado en todo momento apoyándome sin esperar nada a cambio.

Oscar G.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte que me ha otorgado conocimientos importantes para mi vida profesional. También agradezco a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y a los docentes que imparten cátedra en la Carrera de Licenciatura en Educación Física, en especial al Msc. Fabian Yépez ex coordinador de carrera quien en su gestión logro que mi amada carrera vuelva a ser reconocida.

Quiero agradecer de manera especial a mi tutor Msc. Vicente Yandún, quien, con su conocimiento guiado el presente trabajo de investigación.

A mi familia, que con esfuerzo y dedicación me brindó la oportunidad de realizar mis estudios universitarios, a quienes nunca lograre pagar todo lo que me han otorgado a lo largo de mi vida.

De manera especial a mis profesores de carrera, quienes al pasar cada día de los cuatro años de formación académica se fueron convirtiendo en personas a seguir además de amigos a los cuales les debo respeto y admiración.

Oscar G

RESUMEN

La presente investigación menciona las actividades físico-recreativas en el medio acuático para contrarrestar el nivel de sedentarismo en los estudiantes de los octavos años de básica de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra en el año electivo 2018-2019. Seguidamente se elaboró la contextualización del problema donde se redacta las partes macro, meso y micro del problema a investigar, los objetivos planteados a partir de la problemática. Posteriormente se redacta la justificación donde consta las razones por el cual se emite el diagnóstico, además de la importancia, el interés, la utilidad y los beneficiarios de los resultados obtenidos. Luego se procedió a la construcción del marco teórico donde se investigó de acuerdo con las categorías que se relacionan con las actividades físico-recreativas y el sedentarismo, buscando información verídica de libros, revistas, artículos y páginas web. A continuación, se desarrolla la metodología, donde se explica el tipo de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, para dar paso a la aplicación de encuestas a los estudiantes de octavo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” y con ello dar paso al análisis y discusión de resultados de cada una de las interrogantes planteadas en aquel instrumento de investigación, con ello se redactó las conclusiones y recomendaciones pasando a los anexos fundamentados en fotografías y certificados obtenidos en el proceso investigativo.

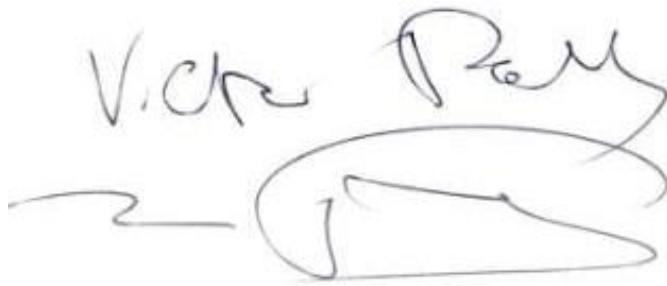
Palabras claves: físico recreativas, sedentarismo, medio acuático, estudiantes.

ABSTRACT

This research mentions the physical-recreational activities in the aquatic environment to counteract the level of sedentary lifestyle in the students of the eighth year of the "San Francisco" Educational Unit in the city of Ibarra, 2018-2019. Next, the contextualization of the problem where the macro, meso and micro parts of the problem, as also the objectives set out from the problem were written. Subsequently, the justification is written where the reasons for the diagnosis are issued, in addition to the importance, interest, usefulness and beneficiaries of the research. Then the theoretical framework was constructed with information about the categories related to physical-recreational activities and sedentary lifestyle, from books, magazines, articles and web pages. Next, the methodology is developed, which explains the type of research, methods, techniques and instruments, population and sample, to give way to the application of surveys to eighth year students of the "San Francisco" Educational Unit in order to perform the analysis and discussion of the results of each of the questions raised in this degree work, with it the conclusions and recommendations were drafted.

Keywords: recreational physicist, sedentary lifestyle, aquatic environment, students.

Vicki Ray



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
1. MARCO TEORICO	4
1.1 Actividades Físico-recreativas en el medio acuático.	4
1.1.1 Actividades acuáticas individuales.	5
1.1.2 Primer contacto.	6
1.1.3 Inmersión y Respiración.	6
□ Inmersión.	6
□ Respiración.	7
1.1.4 Flotación.	8
1.1.5 Actividades Competitivas.	9
1.1.6 Deslizamiento.	9
1.1.7 Buceo.	10
1.1.8 Actividades en equipo o mixtas.	10
1.1.9. Locomoción.	11
1.1.10. Saltos.	11
1.2. Sedentarismo.	12
1.2.1 Causas.	13
□ Utilización del tiempo libre.	14
□ Desconocimiento de actividades físicas recreativas.	15
1.2.2. Consecuencias.	15
□ Obesidad.	16
□ Enfermedades cardiovasculares.	17
CAPÍTULO II	19
2. METODOLOGIA.	19
2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.	19
2.1.1 Investigación descriptiva:	19
Método inductivo.	19

Método analítico.....	19
Método sintético.....	19
Métodos estadísticos.....	19
2.2 Técnicas e instrumentos de investigación.....	19
2.2.1 Técnica de la encuesta:.....	19
2.3 Preguntas de investigación.....	19
2.4 Participantes.....	20
2.5 Procedimiento y análisis.....	20
CAPÍTULO III.....	21
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	21
CAPÍTULO IV.....	29
4. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	29
Título de Propuesta.....	29
Justificación.....	29
Fundamentación.....	30
Programa de actividades.....	30
Fundamentación, Actividades Físicas Recreativas.....	30
Desenvolvimiento a través de las actividades físico- recreativas.....	31
Objetivos.....	31
Objetivo General.....	31
Objetivos Específicos.....	31
Ubicación sectorial y física.....	31
Desarrollo de la propuesta.....	32
CONCLUSIONES.....	64
RECOMENDACIONES.....	64
CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	65
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	68
REFERENCIAS.....	70
ANEXOS.....	72
Anexo 1: Árbol de problemas.....	72
Anexo 2: Matriz categorial.....	73
Anexo 3: Matriz de diagnóstico.....	74
Anexo 4: Encuesta a Estudiantes.....	75

Anexo 5: Ficha de seguimiento deportivo	78
---	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Actividades en el tiempo libre	21
Tabla 2: ¿Qué actividades realiza?	22
Tabla 3: Gusto por actividades	22
Tabla 4: Frecuencia de actividad física.....	23
Tabla 5: Deporte que practica	23
Tabla 6: El sedentarismo.....	26
Tabla 7: Actividades físico recreativas	27
Tabla 8: Gusto por el medio acuático	24
Tabla 9: Actividades a realizar en el agua	24
Tabla 10: Actividades en vacaciones.....	25
Tabla 11: Tecnología	25
Tabla 12: Aparatos electrónicos	26

INTRODUCCIÓN

En los últimos años es común observar personas trabajando frente a sus computadores, revisando su celular, mirando televisión entre otras actividades estáticas, en la mayoría de los casos los jóvenes son quienes utilizan los medios electrónicos gran parte del día, dejando de lado actividades importantes para el desarrollo intelectual y físico de la persona, es decir utilizando de mala manera el tiempo libre.

La presente investigación se basa en dos variables fundamentales, las actividades físico-recreativas en el medio acuático y la mala utilización del tiempo libre, las mismas que se relacionan directamente, la investigación se desarrollara en la Unidad Educativa San Francisco de la ciudad de Ibarra institución que se ha ganado el prestigio en el norte del país tanto en lo académico como en lo deportivo.

La unidad educativa San Francisco de la ciudad de Ibarra es una institución muy reconocida en el ámbito deportivo por varios e innumerables logros en deportes tanto individuales como colectivos, en los últimos años se evidencia que el número de estudiantes que desea integrar una selección para campeonatos intercolegiales es menor a comparación de años pasados, una de las principales razones es la mala utilización del tiempo libre, el no utilizar el tiempo de ocio de manera ordenada tiene como consecuencia problemas como el estrés, mal humor, se convierten en personas menos sociables, depresión, bajo nivel académico, bajo autoestima entre otros.

Es importante mencionar que los jóvenes al no tener conocimiento de que actividades se pueden realizar en el tiempo que tengan libre ocasiona que se encierren en los aparatos electrónicos ya sea internet, redes sociales, video juegos, mirar varias horas televisión, por ello que es importante que los jóvenes tengan gusto por lo que hacen en especial el deporte, y las actividades físico-recreativas que buscan que todos tengan mejor desenvolvimiento social y afectivo brindando confianza, gusto e interés. Además de formar la personalidad, ya que mediante este tipo de actividades físicas el niño o joven puede relacionarse con muchas personas ayudando en la parte social del estudiante y además otorgado mayor seguridad al joven, al que se le hará más fácil socializar y desenvolverse solo en diferentes situaciones de la vida.

Los estudiantes en sus horas de clase son guiados por los docentes, siendo el uso de aparatos tecnológicos una forma de trabajo en clase debido a las diferentes aplicaciones educativas que brindan, pero en la mayoría de caso los recreos y horas libres dentro de la institución son utilizados para revisar redes sociales, navegar en internet o descansar. En conexión con la problemática, según (Piñeiros, 2015 pág. 26), existe una desorganización del tiempo libre en los estudiantes las Unidades Educativas de la provincia.

Esta investigación propone articular las actividades físico-recreativas en el medio acuático, como ayuda a la problemática actual por la que atraviesan los estudiantes, es decir la mala utilización de su tiempo libre, mismo que causa que sean personas sedentarias además de producir enfermedades como la obesidad, fatiga, estrés, por consecuencia las actividades

físico-recreativas buscan mayor interés de los estudiantes hacia la práctica deportiva o recreativa en beneficio de su salud.

Los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco”, el área de Educación Física, la comunidad educativa, serán los beneficiarios de la presente investigación ya que el sedentarismo es un mal que aqueja a todos sin darnos cuenta, y así mismo las actividades físico-recreativas pueden ser realizadas por niños, jóvenes y adultos y cuyos resultados serán tener una mejor salud.

La factibilidad de la presente investigación se basa gracias al aporte bibliográfico de la Universidad Técnica del Norte, donde se logró obtener información bibliográfica de varios autores, quienes sustentan la investigación de manera veras, también se cuenta con el apoyo de la Unidad Educativa “San Francisco”, y la comunidad Capuchina del Ecuador además de la comunidad educativa, autoridades, personal docente, padres de familia y estudiantes, quienes brindaron todo tipo de facilidad para la realización del trabajo de investigación.

El proyecto de investigación consta de cuatro capítulos desarrollados de la siguiente manera:

Capítulo I.- Presenta la fundamentación teórica que abordan términos actividades recreativas acuáticas, técnicas y conceptos importantes, además de tratar el sedentarismo causas, efectos que se utilizan para fundamentar la investigación, los mismo que son obtenidos de fuentes bibliográficas válidas y serias que sustentan la realización del trabajo investigativo.

Capítulo II.- Se describe el diseño metodológico utilizado en el presente proyecto de investigación utilizando la investigación bibliográfica y de campo, sustentado por tipos de investigación como también técnicas que ayudan a la realización de la investigación.

Capítulo III.- Se muestra la recopilación y análisis de resultados obtenidos en la técnica de investigación, con su respectiva argumentación teórica basada en fuentes bibliográficas que sustentan el porqué de la investigación además de los factores importantes a investigar.

Capítulo IV.- Contiene la propuesta donde se encuentra un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático con el objetivo de solucionar la problemática presentada.

Formulación del problema:

¿De qué manera las actividades físico-recreativas en el medio acuático ayudaran a tener un adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes de los 8vos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra?

Objetivos

Objetivo General.

Determinar las actividades físico-recreativas en el medio acuático que realizan los estudiantes de los octavos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco” en el año electivo 2018-2019 con el fin de tener un uso adecuado de su tiempo libre.

Objetivos específicos.

- Identificar las actividades físicas que practican los estudiantes de octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019.
- Analizar el tiempo de desarrollo de actividades físicas en el tiempo libre de los estudiantes de Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019.
- Elaborar un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático para ayudar al uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de Octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” durante el segundo quimestre del periodo 2018-2019.

Preguntas de investigación.

- ¿Qué actividades físicas practican los estudiantes de octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019?
- ¿Cuál es el tiempo de desarrollo de las actividades físicas en el tiempo libre de los estudiantes de Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019?
- ¿La aplicación de un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático ayudará al uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de Octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” durante el segundo quimestre del periodo 2018-2019?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEORICO

1.1 Actividades Físico-recreativas en el medio acuático.

En los últimos años la actividad física en general a estado sometida a cambios importantes uno de ellos es la variedad de ejercicios a proponerse en una sesión o clase, esto se da por la necesidad de abordar más capacidades en menor tiempo y que la clase sea de agrado para quienes la reciben, la opción más aplicable para este objetivo son las actividades recreativas.

Las actividades recreativas generan fruición por el placer del riesgo razonablemente asumido, por el componente aventurero que algunas incorporan, por el elemento innovador y de creatividad que suele estar presente, por la relación social que implican, por el ejercicio no sólo físico sino mental que suelen exigir, por la imaginación que se pone en juego, por la asunción autónoma de reglas acordadas, por el esfuerzo auto motivador y auto superador (Castañer, 2018, pág. 6).

Las actividades recreativas en el medio acuático según (Herrera, 2011, pág. 24) comprenden una serie de conceptos que a su vez implican unas labores, juegos y actividades realmente en boga por la multiplicidad de su aplicación, es decir la utilización de estas actividades se puede dar a cualquier momento de la sesión sin afectar al objetivo de esta.

Es por eso por lo que se asocia este tipo de actividades con cualquier actividad física en especial con la fase de ambientación donde el individuo busca ganar confianza con el medio acuático.

Las actividades físicas recreativas son llamativas para los jóvenes, ya que mediante en juego se puede desarrollar varios aspectos para el beneficio del estudiante, por ello se utilizará dichas actividades en la propuesta de la investigación, ya que se busca la atención y gusto de los estudiantes hacia la actividad física.

- **Tipos de actividad física**

Cuando se habla de practicar una actividad física no solo se ha de pensar en el deporte. Hay otras maneras de hacer trabajar el cuerpo. Hay claras diferencias entre lo que se entiende por actividad física, ejercicio físico y deporte.

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal que tenga como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal. ¿Que es metabolismo basal? Es el que precisa nuestro cuerpo para mantener sus funciones vitales. Se entiende como ejercicio físico la actividad físico-planificada y repetitiva. El deporte es un ejercicio físico generalmente vigoroso, que se realiza compitiendo con uno mismo o con otros deportistas. (Amigó, 2004, pág. 108)

Para la promoción de la actividad física, la escuela o colegio es trascendental por ser el lugar adecuado para adquirir conocimientos, la motivación y las habilidades necesarias. Para ello

son útiles las clases de educación física, los juegos a la hora de descanso y los deportes en el horario extraescolar.

También la familia juega un papel a considerar, los hábitos sedentarios, como quedarse en casa, pasarse horas delante del televisor, son malos ejemplos para los hijos. Por el contrario, las familias que son amantes de las actuaciones deportivas, desde las prácticas del excursionismo, hacer salidas en bicicleta, llegan a ejercer una ayuda bien positiva para animar el deporte de sus hijos

- **Actividades Físico-Recreativas.**

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo y educativa, que comprende la formación de hábitos; la apropiación de normas de actitudes, conductas, convicciones, principios y valores. Estas actividades son de diversos tipos y al ser ejecutadas en el tiempo libre contribuye a la creación de un estilo de vida, brindando una satisfacción por su realización.

Dichas actividades buscan que los jóvenes disfruten lo que están realizando, por ello la planificación de la propuesta está basada en la recreación en un medio diferente, es decir el medio acuático, donde se realizara actividades de recreación y goce para los estudiantes con el fin de asociar esta actividad a la rutina diaria.

- **Actividades Físicas Deportivas.**

La actividad físico-deportiva se constituye de metas educativas y pedagógicas, encargadas de formar al estudiante de una forma íntegra en la que sea capaz de desenvolverse en ámbitos cognitivos, prácticos y volitivos; que a su vez son aplicadas al deporte, las actividades deportivas son aquellas que considera al estudiante sea capaz de adaptarse a la situación que se le pueda presentar en conjunto con la toma de decisiones, la práctica de una de estas disciplinas que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia, como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento o normas.

Es importante la aplicación de actividades físicas deportivas en los jóvenes para desarrollar su pensamiento, su voluntad y su forma física, es por ello que se aplicará este tipo de actividades con el objetivo de formar al estudiante en los tres ámbitos, en el medio acuático es importante que los estudiantes tengan voluntad para la ejecución de actividades, y sean pensantes ya que el medio es diferente al habitual.

1.1.1 Actividades acuáticas individuales.

Las actividades individuales abarcarán ejercicios de realización única, es decir personal, donde solo el guía podrá realizar cierta ayuda para su ejecución.

Con el objetivo de formar a los estudiantes, las actividades individuales serán quienes brinden aspectos importantes como: la seguridad, confianza, respeto, además de formar la personalidad del estudiante, siendo una persona más autónoma en el cumplimiento de sus funciones diarias.

1.1.2 Primer contacto.

Esta fase es muy importante ya que la persona ingresará su cuerpo en el agua, de esto depende que las siguientes fases se puedan cumplir con mayor facilidad, es necesario que se tenga mucho cuidado al iniciar el primer contacto ya que de esto depende el tener o no tener miedo, causa principal de que muchas personas no realicen actividades acuáticas. “Cuando alguien empieza a ingresar al medio acuático se pretende en primer lugar que se adapte al medio de una manera natural, sin artificios y reconociendo el elemento como uno más” (Cuadrado, 2013, pág. 14).

Este primer contacto se puede realizar de muchas formas siempre de manera progresiva, desde juegos alrededor del agua, con el agua, hasta lograr la introducción en el vaso. Este primer contacto natural ha de ser consecuencia de una aproximación paulatina, ya que cuando el alumno se introduzca en el medio acuático va a experimentar unas sensaciones distintas en lo referente al peso, al equilibrio y hasta en la propia resistencia que el agua le ofrecerá al avance. (Camiña Fernández Francisco, 2011, pág. 30)

Las actividades que se podría realizar con los estudiantes serian:

- Actividades recreativas en el agua.
- Inmersión en el agua.
- Sensaciones del cuerpo en contacto con el agua.
- Caminatas dentro del agua, si la profundidad de la piscina lo permite.
- Movimientos con agarre del borde de la piscina, si la piscina es demasiado profunda.

1.1.3 Inmersión y Respiración.

- **Inmersión.**

Uno de los primeros problemas que se encuentra en el medio acuático es que el individuo logre meter completamente su cuerpo en el agua, es decir quede bajo la superficie del agua, con ello lograr que la persona se familiarice con el medio.

Para ello existen autores que declaran que:

Esto se puede obtener mediante juegos acuáticos. Por ejemplo, a los niños se les puede proponer el ejercicio de hacer burbujas sumergiéndose en el agua. Con ello conseguimos que el niño se familiarice con el agua y aprenda a expeler el líquido en un medio que muestra más resistencia que el aire. Otro ejercicio consiste en abrir y cerrar los ojos para conseguir que el aprendizaje no tenga problemas al poner en contacto los ojos con el agua. (Barreda, 2009, pág. 13)

El objetivo principal de esta inmersión es que el estudiante pierda completamente el miedo al agua y dar una transferencia positiva al proceso de respiración, mientras logramos que se pierda el miedo también damos pautas para la correcta respiración.

Para lograr la inmersión en los estudiantes se plantea juegos recreativos en el medio acuático para que poco a poco el estudiante vaya familiarizándose con el ambiente, es importante que los estudiantes logren realizar estas fases para poder realizar actividades recreativas más complejas con el avanzar del tiempo.

- **Respiración.**

Es la etapa donde el principiante debe aprender la técnica correcta de respiración, en qué momento hay que tomar aire y que momento no “sin hacer correctamente la respiración, obviamente, no podríamos nadar más que unos pocos metros sin ahogarnos, tragar agua y cansarnos” (Cuadrado, 2013, pág. 15).

La técnica inicial de respiración debe ser sencilla para que el principiante logre captar y mecanizar los movimientos, para luego completar la respiración con la coordinación de brazos y pies, es decir completar el estilo base llamado crol.

El aparato respiratorio del hombre comprende, como puntos de verificación fundamentales, la nariz y la boca, mediante los cuales se realizarán los movimientos respiratorios básicos: inspiración y espiración. El medio acuático obliga al niño a efectuar la respiración de forma acompasada; debemos inspirar siempre con la cabeza fuera del agua, y espirar indistintamente con la cabeza dentro o fuera. Introducir la cabeza en el agua y abrir los ojos les puede resultar difícil a los principiantes; por este motivo, la respiración se trabajará siempre después de realizar la familiarización. (Camiña Fernández Francisco, 2011, pág. 31)

Existen varias actividades para que el aprendiz logre la técnica correcta de respiración se recomienda partir de actividades generales como:

- Fuera de la piscina ingresar la cara a la piscina y realizar la inspiración y espiración.
- Dentro de la piscina ingresar la cabeza hasta la altura de la boca para realizar una espiración, realizar “burbujas”.

Para lograr el objetivo de respiración se puede realizar actividades más específicas como:

- Ingreso completo de la cabeza bajo el nivel de la piscina para realizar la inspiración y espiración.
- Actividades recreativas con enfoque a la respiración.

El proceso fisiológico de la respiración en la natación siempre estará luego de una familiarización adecuada ya que, si el principiante está tranquilo y en confianza con el medio lograra adaptar la respiración fuera de la piscina con la inspiración y espiración en el agua, cumpliendo el objetivo de espirar correctamente las fases de aprendizaje de la natación tendrán menor dificultad de aprendizaje ya que al saber respirar correctamente el estudiante o aprendiz tendrá mayor confianza al medio, dato que facilitara las siguientes fases del proceso de ambientación.

Es importante que el estudiante realice la técnica correcta de respiración sin importar que no se este pretendiendo la enseñanza de la natación como deporte, pero el objetivo de la respiración es que el estudiante pueda permanecer tranquilo en el medio acuático y con ello realizar actividades acuáticas más complejas, que no podrán ser realizadas si no se respira bien.

1.1.4 Flotación.

La flotación es la autonomía que obtiene el individuo en el agua, lograr tener una estabilidad que permita mantener el cuerpo, ya se dé cubito dorsal o cubito ventral, sobre el nivel del agua, esta habilidad se debe aplicar para poder realizar ejercicios de técnica de brazada o patada.

Cuando una persona se introduce en el seno de un líquido, como el agua, experimenta unos cambios que le hacen percibir sensaciones diferentes a cuando está en tierra firme. En principio recibe una impresión de ingravidez; su masa es atraída por la gravedad de forma distinta a causa de la flotación que provoca el medio líquido. Es necesario un esfuerzo mayor para desplazarse a través del agua que a través del aire por culpa de la resistencia. Sin embargo, el líquido le sirve de apoyo y gracias a ello se puede desplazar a través de él, a pesar de que no esté en contacto con el suelo o la pared, y se puede obtener así la propulsión. (Camiña Fernández Francisco, 2011, pág. 30)

Todas las personas sin excepción tienen la facultad de flotar, sin embargo, según (Cuadrado, 2013, pág. 17), existen factores que influyen en mayor o menor medida a la flotabilidad de la persona uno de ellos es la cantidad de grasa que se posea como también la capacidad pulmonar del individuo.

Pero en definitiva el individuo puede flotar si logra estar familiarizado con el medio acuático relajando sus músculos y respira de manera relajada, el cumplimiento de estos aspectos hace que la persona logre flotar, muchos confundimos el término flotar con estar en equilibrio en la superficie del agua, pero existen dos tipos de flotación una dinámica y una estática.

La primera se produce durante el desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada, pero también es flotación dinámica cuando no existe desplazamiento y se aplican determinadas fuerzas, como, por ejemplo, los waterpolistas con movimientos de piernas o las nadadoras de natación sincronizada. La flotación estática se produce cuando no existe movimiento alguno. (Cuadrado, 2013, pág. 17).

Para perfeccionar la flotación, se debe tener paciencia y perseverancia ya que varias veces vamos a fracasar, pero mientras más veces realicemos la actividad mejor saldrá, esta actividad al perfeccionarse se utiliza como método de relajación ya que al estar boca arriba los pulmones se expanden y podemos respirar de mejor manera.

1.1.5 Actividades Competitivas.

Las actividades competitivas siempre están presentes en el desarrollo del niño, joven o adulto, son actividades que permiten no solo el desarrollo motor sino también son importantes en acciones que no tienen que ver con quien es más rápido o quien es el goleador por ejemplo podemos observar quien lee mejor, por lo tanto estas actividades son beneficiosas si las podemos enfocar de buena manera para no crear conflictos con quienes no realizan la actividad o no ganan, con aquellos se debe buscar la superación mediante la motivación.

En el medio acuático este tipo de actividades son enfocadas a la búsqueda de nuevos talentos deportivos, seleccionar a los mejores tiempos o marcas para aplicar entrenamientos con mayor intensidad, sin embargo, para la enseñanza de este deporte las actividades competitivas forman el carácter del aprendiz y lo ayudan a ser más seguro.

En relación con el presente trabajo de investigación se asociará las actividades recreativas con las competitivas para lograr captar el interés de los estudiantes, que a su edad son muy competitivos entre sí direccionando esta competitividad con el desarrollo de la personalidad además de buscar que el interés siga aumentando por la realización de actividad física

1.1.6 Deslizamiento.

Se define como el movimiento que realiza el estudiante desde un punto a otro sobre el nivel del agua debido a la fuerza que tiene la persona en sus extremidades superiores o inferiores, movimiento que se realiza con la cabeza dentro del agua realizando una correcta respiración y el cuerpo completamente relajado.

El desplazamiento se realiza por la fuerza aplicada, según (Fernández & Baglietto, 2011, pág. 12) Esta fuerza la generarán los brazos y, en algunas ocasiones, las piernas. El sentido y aplicación de las fuerzas marcará la dirección del desplazamiento cumpliendo la 3ª Ley de Newton: A toda acción le corresponde una reacción de igual fuerza y de sentido contrario.

Esta fase es muy importante ya que la encontramos en todos los estilos, como también en las fases de salida y vueltas, un buen deslizamiento es primordial al momento de la enseñanza de estilos, ya que el cuerpo permanecerá inmóvil dejándose llevar por la fuerza aplicada por las extremidades, por ejemplo en el estilo mariposa la fase se caracteriza por que “ los miembros inferiores permanecen inmóviles y simplemente se deslizan tratando por un lado de relajar la musculatura para oxigenarla y por otra ofrecer la menor resistencia al avance por rozamiento” (Gómez, 2012, pág. 87).

Con el aprendizaje de las primeras fases de primer contacto y respiración el deslizamiento se convierte en la fase que da movimiento al aprendiz, ya que podrá moverse en cualquier dirección sin necesidad de realizar movimientos técnicos como la brazada o la patada sino más bien en las extremidades superiores e inferiores se mantendrán estáticas mientras se realiza el movimiento de un punto hacia otro con la ayuda del impulso del borde de la piscina, es decir se ejecute un deslizamiento por el nivel del agua.

1.1.7 Buceo.

La fase de buceo se recordará a la fase de respiración ya que depende mucho de ella para poder realizar el buceo, este consiste en desplazarse de un punto hacia otro lugar teniendo el cuerpo del aprendiz completamente dentro del nivel del agua.

En el buceo, al tener el cuerpo completamente sumergido los conductos respiratorios están obligados a realizar para ahorrar oxígeno, “También hay que saber que cuanto mayor cantidad de oxígeno se mantenga disponible en las células, mayor tiempo se podrá aguantar sin respirar bajo el agua” (Olmedo & Rosario, 2012, pág. 10).

Para ahorrar oxígeno, se deben hacer movimientos suaves, si el objetivo es el de avanzar, o no moverse, si el objetivo es simplemente aguantar el mayor tiempo posible bajo el agua. Pero si lo que se quiere es aumentar la cantidad de oxígeno, se pueden hacer técnicas de inspiraciones mayores a lo normal y técnicas de hiperventilación (siendo consciente del riesgo que conllevan), siempre teniendo en cuenta que no se debe soltar el aire de forma inmediata a la inmersión. (Olmedo & Rosario, 2012, pág. 10).

Siendo el objetivo de la fase desplazarse por unos cuantos metros el movimiento deberá ser con el cuerpo relajado y estático luego del impulso para que la respiración no sea un problema para la realización del movimiento de buceo.

Con la fase de buceo se logrará que el estudiante pueda moverse con libertad por la piscina, con ello se podrá realizar actividades recreativas de mayor desplazamiento y complejidad ya que el estudiante podrá sumergirse, respirar, flotar y bucear.

1.1.8 Actividades en equipo o mixtas.

Este tipo de actividades son importantes para el desarrollar habilidades con apoyo de compañeros al mismo nivel o de mayor experiencia, “equipo de trabajo es el conjunto de personas asignadas o autoasignadas, de acuerdo a habilidades y competencias específicas, para cumplir una determinada meta bajo la conducción de un coordinador” (Solorio, 2012, pág. 6).

El objetivo principal de la realización de actividades en equipo es buscar un mayor nivel de confianza para ejecutar actividades complejas como los saltos, “El trabajo en equipo se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas” (Solorio, 2012, pág. 6).

Las actividades en equipo serán de gran ayuda para el desarrollo de la confianza, ya que el apoyo de los estudiantes entre si lograra que todos lleguen a un mismo nivel de seguridad, para los jóvenes es mucho mejor equivocarse con su grupo de amigos que de manera individual frente a otras personas.

1.1.9. Locomoción.

La fase de locomoción o familiarización son movimientos con el objetivo de que el estudiante tenga confianza con el medio y con sus compañeros de clase, estas actividades se las puede realizar en piscina de poca profundidad y profunda.

Entendemos por Familiarización el proceso de obtención o creación de un clima de naturalidad y confianza que acompañe al alumno en el inicio y desarrollo de su aventura personal en la exploración del nuevo medio. Este proceso debe proporcionarle la posibilidad de respuesta adecuada a cada situación presente o futura y enriquecer su conocimiento a través de las nuevas sensaciones producto del contacto con el agua: temperatura, textura, resistencia, estabilidad, etc. (Arús, 2015, pág. 12).

En esta fase los ejercicios propuestos deben estar presentados a nivel progresivo de menor a mayor, tomando en cuenta la edad de los estudiantes como también el conocimiento previo que tengan los mismo, las actividades se las puede realizar con implementos o sin ellos dependiendo de los parámetros antes mencionados.

La fase de locomoción pretende que los estudiantes logren moverse en toda la piscina de manera grupal, la realización de actividades recreativas grupales, ayudan al estudiante a que mejore la sociabilidad y se mas seguro de tomar decisiones para beneficio propio y del grupo.

1.1.10. Saltos.

El ingreso al agua sin ayuda y realizando saltos desde un punto fuera de la piscina concluye con las fases de ambientación ya que el aprendiz es capaz de ingresar y salir de la alberca aplicando las demás fases aprendidas.

Para cumplir con éxito esta fase se debe lograr que el alumno ingrese de pie al agua “La entrada al agua se puede realizar mediante saltos, los cuales formarán al individuo en los elementos propios del deporte de trampolín y palanca y en los fundamentos en la salida de natación” (Olmedo & Rosario, 2012, pág. 40)

La posición del cuerpo será completamente extendida, uno de los brazos se cruza por encima para llevar la mano al hombro y el otro brazo se cruza para llevar la mano a la nariz, para taponar así las fosas nasales. Ambos brazos permanecerán en contacto con el cuerpo, mientras este permanece en posición vertical durante la entrada al agua. (Olmedo & Rosario, 2012, pág. 40)

La ayuda y la confianza tanto del profesor y los compañeros aprendices es la clave para concluir satisfactoriamente esta fase ya que al sentir confianza el alumno se motiva y pierde el miedo al salto.

1.2. Sedentarismo.

El sedentarismo en la actualidad se ha convertido en un problema que afecta a niños, jóvenes y adultos, una persona sedentaria es alguien que realiza actividades con poco gasto energético como observar televisión por un tiempo prolongado, utilización de teléfonos celulares e internet, video juegos y también escuchar música.

(Bailey, 2016), menciona que la inactividad física se ha identificado como un importante factor de riesgo de enfermedad coronaria, así como asociado a la mortalidad prematura y a la obesidad. No es de extrañar, entonces, que los programas de EF hayan adquirido tanta importancia, puesto ofrecen oportunidades de promover la AF entre todos los jóvenes, siendo considerados como una estrategia rentable para influir en la próxima generación de adultos para propiciar unos estilos de vida activos.

Es por eso esta problemática es muy importante de entender y tratar para no tener enfermedades mucho más complicadas en un futuro ya que si tenemos un niño sedentario también tendremos un joven y obviamente un adulto y con ello enfermedades que podrían ocasionar la muerte.

El termino sedentarismo, en el ámbito infantil se asocia a la realización de actividades de ocio, fuera del ámbito escolar, en el que no se produce un gasto relevante de energía y que actualmente se encuentran vinculados al a uso de apartados electrónicos.

Este término no puede desligarse del concepto de actividad física, puesto que el sedentarismo se conceptúa como inactividad o falta de actividad física, describiéndose más bien como una conducta o un estilo de vida con poco movimiento que pone al organismo humano en situación vulnerable. Cuando se habla de inactividad física, se hace referencia a los comportamientos del estilo de vida sedentaria un factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades. (Soriano, 2014, pág. 10)

De este modo, el auge del sedentarismo en la sociedad actual se ha constituido en un problema de salud confirmada por numerosos estudios que han hallado una relación dosis/respuesta entre la actividad física y la morbilidad/mortalidad ya que afecta a las tres dimensiones inmersas en el concepto de salud, influir sobre los ámbitos físico, psíquico y social del adolescente.

La Unidad Educativa “San Francisco” evidencia este problema en los jóvenes de los octavos años mismos que asocian el tiempo libre con la mala utilización de la tecnología por largos lapso de tiempo ya sea en la institución como fuera de la misma.

- **Método para calcular el sedentarismo.**

Los métodos para calcular el sedentarismo en jóvenes y adultos según (Crespo & Salgado, 2015, pág. 12) se realiza mediante instrumentos sencillos y útiles, es un objetivo primordial tanto en salud pública como en el ámbito clínico, ya que este factor de riesgo es una de las causas más importantes de enfermedad no transmisible en el mundo y es muy prevalente en

las sociedades desarrolladas, el instrumento más utilizado es el cuestionario internacional de actividad física.

- **IPAQ.**

El international physical activities questionnaire o el cuestionario internacional de actividad física, La versión corta proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias. La versión larga registra información en actividades de mantenimiento del hogar y jardinería, actividades ocupacionales, transporte, tiempo libre y también actividades sedentarias.

CRITERIOS DECLASIFICACIÓN:

Actividad Física Moderada:

- 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa.

Actividad Física Vigorosa:

- 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa,

1.2.1 Causas.

En los estudiantes la causa principal del sedentarismo es la mala ocupación del tiempo libre que conlleva a la falta de actividad física ya que la mayoría de las actividades realizadas en los momentos de ocio son juegos en aparatos electrónicos, navegar en internet, o simplemente mirar televisión que en muchos de los casos también son doblemente causantes del sedentarismo porque en ellos encontramos varias campañas publicitarias de comida rápida, juegos electrónicos, que en realidad hacen daño a la salud de todos.

La mayoría de las personas deseamos vivir más años; pero, sobre todo, deseamos tener una buena calidad de vida, sin enfermedades, ni discapacidades. La práctica regular (frecuente y sostenida en el tiempo) de actividad física es uno de los medios más eficaces para alcanzar esos objetivos. De hecho, existe una relación lineal entre la cantidad de actividad física que una persona realiza y los beneficios que logra para su salud. (Andia, 2014, pág. 9)

Aunque existen muchas campañas de información que muestran los beneficios de la actividad física en nuestra salud, es menor la cantidad de personas que realicen algún tipo de actividad física, en los niños y jóvenes es donde la cantidad de personas disminuye mucho más siendo un problema que va creciendo con el pasar de los días, además de la falta de interés de los niños y jóvenes por la práctica deportiva.

Mantenimiento del peso corporal saludable, especialmente se asocia a una dieta adecuada. Disminución de la grasa corporal y visceral. Aumento de la densidad mineral ósea y de la resistencia de fuerza muscular, facilita el desarrollo óseo y de articulaciones sanas. Disminución de los triglicéridos y del LDL, e incremento del HDL, mejora del metabolismo de la glucosa y por ello el control metabólico de diabetes, el ejercicio previene las enfermedades cardiovasculares y controla la hipertensión, disminuye la ansiedad y la depresión, actúa sobre la concentración y la memoria.

Está demostrado que, sin una actividad física regular, el control del peso resulta difícil de lograr. El incremento del gasto energético debe de ser de una intensidad moderada para que se perciban sus efectos positivos sobre el metabolismo. Así, las respuestas metabólicas parecen asociarse positivamente a la dosis del ejercicio. (Soriano,2014, pág. 13)

Es por ello que las autoridades educativas deben conversar con los estudiantes acerca de las causas y efectos que provocan el sedentarismo y como prevenirlos, para esto se debe socializar por medio de charlas, proyección de videos, es decir deben tomar cartas en el asunto de manera urgente con el objetivo de prevenir las enfermedades.

- **Utilización del tiempo libre.**

La causa que más predomina en la persona sedentaria es como organiza su tiempo, existen personas con mucho trabajo que no realiza actividad física por no tener tiempo y otras personas que no lo hacen, aunque que tengan tiempo para hacerlo.

En el tiempo libre lo más fácil y común para todos es mirar televisión recostado en el sofá o solo revisar el teléfono celular donde encontramos un sin número de actividades sedentarias como revisar redes sociales por extenso lapso, mirar videos, películas etc.

En apenas unos pocos años, las nuevas tecnologías de la información, y de manera especial el móvil, han cambiado nuestros hábitos y costumbres hasta el punto de habernos transformado en seres totalmente conectados, o mejor aún, hiperconectados. Estar conectado se está convirtiendo en una verdadera obligación humana, en el estado por defecto de nuestra existencia, mientras que estar desconectado es cada vez más un lujo excesivo, algo que no nos podemos permitir. La vida actual es inseparable de la conectividad, y cada vez son menos los momentos que no pasamos conectados a algún medio digital. (Márquez, 2018, pág. 37).

Por lo cual el sedentarismo es causado por la falta de interés de las personas ya que si organizamos nuestro tiempo y dejamos por un momento la tecnología seremos personas más saludables y activas en el ámbito deportivo.

Las caminatas son consideradas una actividad muy saludable porque contribuye a cuidar y mejorar la salud, varias revistas de salud se evidencian que con una caminata prolongada por más o menos 20 a 30 minutos todos los días reduce niveles de colesterol, manteniendo la presión arterial bajo control, otro de los motivos realizada esta actividad es que ayuda a reducir el estrés y la depresión ya que al practicarla potencia el ánimo y energía, también se la puede realizar en grupo favoreciendo la sociabilidad y la confianza entre los compañeros.

- **Desconocimiento de actividades físicas recreativas.**

Los jóvenes en la actualidad buscan tener un aspecto atlético para ser más sociables es por eso que acuden a gimnasios o a entrenamientos de deportes conocidos como el fútbol y el básquet, pero no asisten a dichas actividades por un tiempo mayor a tres semanas ya sea por los duros entrenamientos y la fatiga física o por no ver resultados inmediatos, para este caso una opción muy importante es la realización de actividades recreativas con el fin de tener un buen estado físico.

No siempre la actividad física debe causar dolor muscular o tiene que tener actividades donde tengamos que levantar excesivo peso, el realizar deporte debe ser para nosotros un momento de distracción y salida de la cotidianidad, el pensar que ir a hacer deporte siempre va a ser doloroso o estresante hace que menos jóvenes y adultos la realicen.

Con las actividades físico-recreativas ganamos que nuestro cuerpo se mantenga activo, evitamos enfermedades como el sedentarismo y la obesidad, seremos personas más sociables y saludables.

- **Incumplimiento del curriculum nacional.**

El curriculum nacional emitido por el ministerio de educación en su última reforma única a la actividades acuáticas como destreza para desarrollar en el bloque de actividades deportivas, destreza que no se la cumple en varias instituciones debido a varios factores como, la falta de escenarios deportivos de carácter acuático en la institución o cerca de la misma, el costo del ingreso a complejos acuáticos, el permiso de los padres de familia, desconocimiento del desarrollo de los contenidos de las habilidades acuáticas por los docentes entre otros.

Estos factores evitan que los estudiantes conozcan de la natación como deporte o como actividad recreativa, ya que sin tener acceso a un complejo acuático a temprana edad el miedo y la inseguridad del estudiante se irá aumentando con el pasar de los años.

1.2.2. Consecuencias.

El sedentarismo al ser la falta de actividad física por diversos factores de organización de tiempo lleva a problemas mucho más graves como la obesidad que incluso puede ocasionar la muerte, en general el sedentarismo puede llevar a enfermedades cardiovasculares.

Este problema de actividad física es considerado un síndrome donde “la combinación de la mala dieta y una vida sedentaria puede conducir a obesidad, hipertensión arterial, diabetes no insulodependiente, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, retinopatías. El sedentarismo es una de las mayores causas de muerte” (Pendenza, Educación física y salud 1, 2009, pág. 5).

La falta de actividad física regular, la mala alimentación. La desorganización de tiempo libre ocasiona las enfermedades antes mencionadas y por ende una tasa de mortalidad alta es por

eso que hay que poner mucha atención en este problema que aqueja a niños jóvenes y adultos en la actualidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que al menos un 60 por ciento de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El cuerpo humano está hecho para moverse, por lo que la vida sedentaria debería ser el nuevo reto a batir en este siglo, dado que la falta de actividad física es un enemigo claro para la salud. Hace que aumente la obesidad, el sobrepeso, el colesterol o la diabetes. “Digamos que la mayoría de nuestras patologías actuales están producidas por el sedentarismo, incluso el aumento de la mortalidad tiene que ver con esto. Al menos en 26 enfermedades crónicas y frecuentes de nuestra sociedad se pueden curar o prevenir con la realización de ejercicio y, además, forma parte del tratamiento de las mismas”, señala José Ignacio Ramírez, coordinador del Grupo de Trabajo en Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.

Asimismo, la falta de movimiento puede alterar algunos de los neurotransmisores que se producen en el sistema nervioso, por lo tanto, aumentaría la ansiedad, la depresión o el estrés. “Hay bastante evidencia científica donde el ejercicio físico no sólo previene el estrés y la depresión, sino que también ayuda a mejorar el estado de ánimo de estas personas cuando ya tienen esta patología”, apunta (Ramírez 2010 pág. 30)

- **Obesidad.**

La obesidad es la principal anomalía que se genera por el sedentarismo, la mala alimentación se suma al factor de inactividad física y las dos dan una enfermedad que nos puede llevar hasta la muerte.

La obesidad constituye la enfermedad metabólica crónica más prevalente en los países desarrollados presentando algún grado de obesidad un tercio de la población de los países occidentales, mientras que los países en vías de desarrollo están alcanzando también unas cifras de obesidad preocupantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refleja que, en la actualidad, al menos, 300 millones de adultos son clínicamente obesos. En las últimas tres décadas, la obesidad ha duplicado su prevalencia en el adulto y triplicado en el adolescente en los Estados Unidos de América lo que nos lleva a enfocar dicho síndrome como un problema sociosanitario de primera magnitud acuñando el término de pandemia del siglo XXI por las dimensiones adquiridas en las últimas décadas, su impacto sobre la morbimortalidad, la calidad de vida y el gasto sanitario. (González, 2017, pág. 17)

Es por eso que en la actualidad existen más programas de inclusión a la actividad física, solo es cuestión de nosotros que tengamos la predisposición para asistir centros especializados en deporte o también nosotros mismo realizar actividades no complejas como caminar cortas y largas distancias en compañía de nuestra familia o amigos, acciones que harán de nuestra vida rutinaria un mejor y saludable rutina.

- **Enfermedades cardiovasculares**

Las enfermedades cardiovasculares son un mal que aqueja a niños jóvenes y adultos producido por la mala alimentación, la inactividad y largas jornadas de trabajo hacen que las personas lleguen a su casa con el único pensamiento de descansar y alimentarse con lo primero que se tenga a la mano.

En la actualidad se producen en España más de 125.000 muertes y más de 5 millones de estancias hospitalarias por enfermedades cardiovasculares (ECV) al año. Por ello, las ECV son la primera causa de muerte y hospitalización en la población española. Hay un gran número de personas asintomáticas que están en grave riesgo de tener un evento cardiovascular por tener dos o más factores de riesgo. En más del 60% de los casos no se controlan adecuadamente estos factores de riesgo, y las mejoras en este campo siguen siendo escasas. Más de un tercio de los pacientes con infarto agudo de miocardio muere antes de llegar al hospital sin recibir tratamiento eficaz. (Banegas, FernandoVillar, Graciani, & FernandoRodríguez-Artalejo, 2006, pág. 6)

La salud del corazón según (Pendenza, 2009, pág. 4) está ligada a la reducción de grasas, incrementar la actividad física diaria, reducir el consumo de cigarrillo, reducir el consumo de alcohol, tener un sueño y descanso apropiado. Todas estas acciones con el fin de tener un buen estado físico y buena salud ya que si juntamos todas las acciones mencionadas y se prolongan por un largo tiempo la tasa de mortalidad será mayor.

Es difícil aceptar cambios en nuestra vida, pero es fácil observar la cantidad de casos de obesidad existentes en la actualidad y está en nosotros poner en práctica hábitos sencillos que nos salvaran la vida, el simple hecho de mirar a nuestro alrededor y pensar que hacemos por nuestra salud, cual es nuestra rutina diaria, cuantas horas o minutos realizamos deporte o alguna actividad física fuera de la cotidianidad, son factores que nos pueden sacar del sedentarismo y evitar enfermedades que nos pueden llevar hasta a la muerte.

Es sabido que activarse físicamente ayuda a prevenir enfermedades crónicas que disminuyen la calidad de vida y podrían conducir a la muerte, como la obesidad y el sobrepeso. De acuerdo con la Secretaría de Salud, es fundamental realizar actividades físicas diariamente, con el fin de prevenir el sedentarismo, mismo que causa diversos grados de atrofia muscular, entre otros problemas.

- **Otras consecuencias**

- Mala condición física.
- Aumento de probabilidades de enfermedad.
- Deterioro del cuerpo.
- Problemas articulares.
- Osteoporosis.
- Artritis.
- Reumas.
- Trombosis coronaria.
- Dolor de espalda.
- Muerte prematura.

Es importante elegir un programa de ejercicios divertido para mantener la motivación. Tan sólo unas horas de actividad física a la semana puede garantizarte el control de problemas de salud, la reducción del estrés, una mejora en la vitalidad y la disminución del exceso de peso.

Recuerda que no necesitas inscribirte a un gimnasio para empezar, sólo toma en cuenta que, si has estado inactivo por un periodo largo, es necesario iniciar lentamente para evitar lesiones. Puedes recurrir a una caminata de 10 minutos, dos veces por semana. Acércate a un especialista para conocer tu estado de salud y elegir el mejor ejercicio para ti, principalmente si:

- Tienes diabetes, cardiopatía, enfermedad pulmonar u otro mal crónico.
- Padece obesidad.
- No has estado activo recientemente.
- Presentas dolores de pecho, o dificultad para respirar, cuando estás activo.

Hacer deporte es necesario, pero siempre supervisado por algún experto. Siempre se han de tener en cuenta una serie de precauciones:

- Si es obeso, sedentario o padece alguna enfermedad cardíaca no hace ejercicio a nivel que no está acostumbrado.
- Los ejercicios deberán hacerse de forma graduada y bajo supervisión médica, en caso de personas con alto riesgo.
- Si tiene una enfermedad infecciosa, se han de hacer ejercicios hasta la recuperación.
- Evitar hacer ejercicios después de comer.
- El ejercicio más recomendado para personas de alto riesgo es caminar a paso moderado

CAPÍTULO II

2. METODOLOGIA.

2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

2.1.1 Investigación descriptiva: Sirvió para recoger los datos sobre el problema planteado, es decir datos sobre la mala utilización del tiempo libre en los estudiantes, resumiendo la información de manera cuidadosa para luego exponer y analizar los resultados, que contribuyan a la investigación del problema del uso del tiempo libre en los estudiantes de los octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco”, permitiendo una análisis descriptivo de la realidad presente en cuanto a dichos estudiantes.

2.1.2 Métodos.

Método inductivo: Ayudó a seleccionar los temas y subtemas dentro de la matriz categorial desarrolladas en el marco teórico acerca de las actividades físico-recreativas y el adecuado uso del tiempo libre además del conocimiento que tienen los estudiantes de la Unidad Educativa “San Francisco” sobre términos importantes en la investigación.

Método analítico: Ayudó a analizar e interpretar los resultados que se presentaron en la encuesta y ficha de seguimiento deportivo aplicada a los estudiantes de los Octavos años de Educación Básica de la U.E. “San Francisco”.

Método sintético: Este método permitió redactar las conclusiones y recomendaciones una vez aplicadas las encuestas con el análisis y discusión de resultados, los cuales otorgaron la información y datos que ayudaron a determinar el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes además del conocimiento de las actividades físico-recreativas en el medio acuático.

Métodos estadísticos: Con este método permitió representar la información relacionada con el problema de investigación, mediante cuadros estadísticos, datos, cifras, porcentajes.

2.2 Técnicas e instrumentos de investigación.

2.2.1 Técnica de la encuesta: Se recolecto datos de forma rápida y precisa sobre el uso del tiempo libre además de la preferencia hacia la tecnología o la actividad física, además de dar un punto de inicio a la investigación ya que se obtuvo un diagnóstico de la problemática planteada.

2.3 Preguntas de investigación.

- ¿Qué actividades físicas practican los estudiantes de octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019?

- ¿Qué actividades desarrollan en su tiempo libre a través del uso de la tecnología los estudiantes de Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019?
- ¿La aplicación de un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático ayudará al uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de Octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” durante el segundo quimestre del periodo 2018-2019?

2.4 Participantes.

INSTITUCIÓN	MUJERES	VARONES	Total
U.E. “San Francisco”	39	39	78

***Fuente:** Estudiantes de Octavos Años de Educación Básica de la U.E. “San Francisco” de la ciudad de Ibarra.*

2.5 Procedimiento y análisis.

El presente proyecto de investigación se fundamentó con la ayuda de la Biblioteca universitaria UTN, como también del repositorio digital de la misma, donde se recopiló información bibliografía.

También se utilizó Microsoft Word para redactar el proyecto, además del programa operativo Excel para tabular los resultados obtenido con el instrumento de investigación.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta parte de la investigación se realiza un análisis de los datos obtenidos por el instrumento de investigación en este caso una encuesta realizada a los estudiantes de 8vos años de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Francisco”.

Se realizó un estudio de los datos obtenidos como también una discusión e interpretación de los resultados obtenidos del instrumento de investigación es decir del cuestionario que se le presento a los estudiantes para su debida respuesta.

Los resultados obtenidos se tabularon para luego ser representados en gráficos estadísticos, con frecuencias y porcentajes de acuerdo con las diferentes interrogantes planteadas en la encuesta.

3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de los octavos años de educación básica de la U.E. “San Francisco”.

Pregunta N° 1

1. Dentro de su jornada académica ¿Cuál de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre? (recesos u horas libre)

Tabla 1

Dentro de su jornada académica ¿Cuál de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre?

Alternativa	Frecuencia	%
A. Practicar algún deporte	15	19
B. Juegos (celular).	30	38
C. Revisa sus redes sociales.	20	26
D. Alimentación.	13	17
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: Los estudiantes de la unidad educativa San Francisco prefieren jugar en su celular en su tiempo libre y en menor preferencia el practicar un deporte dato que muestra un alto grado de sedentarismo en los estudiantes, en apenas unos pocos años, las nuevas tecnologías de la información, y de manera especial el móvil, han cambiado hábitos y costumbres de niños, jóvenes y adultos hasta el punto de habernos transformado en seres totalmente conectados. El tiempo libre dentro de la jornada académica es muy necesario para que el aprendizaje de los estudiantes sea significativo ya que el estudiante por su edad

temprana es más propenso a desconectarse de la clase por cansancio, como también es importante el descanso finalizando sus labores académicas, lugar donde se debe controlar las actividades que realizan diariamente, el juego y la tecnología siempre eran llamativos para la vista e interés de los niños y jóvenes es por eso que se debe organizar estas actividades para que exista una relación y combinación de actividades saludables y actividades de ocio.

2. Fuera de la jornada académica ¿Cuál de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre?

Tabla 2

Fuera de la jornada académica ¿Cuál de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre?

Alternativa	Frecuencia	%
A. Practicar algún deporte.	10	12
B. Descansa.	25	32
C. Revisa sus redes sociales.	35	44
D. Mira televisión.	10	12
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: Los estudiantes en su mayoría prefieren revisar sus redes sociales en el tiempo libre y una minoría utiliza este tiempo para practicar un deporte, la inactividad física se ha identificado como un importante factor de riesgo de enfermedad coronaria, así como asociado a la mortalidad prematura y a la obesidad". Es decir que el factor importante para el sedentarismo sigue siendo la tecnología. Después de terminar la jornada académica los estudiantes están bajo la responsabilidad de sus padres quienes son encargados de guiar a los jóvenes en tareas y actividades que realicen, ya sea esta actividad de orden recreativa o educativa en este caso la mayoría de los estudiantes eligen una opción recreativa pero no de beneficio a su salud.

3. Dentro de sus preferencias señale: ¿Qué actividad le gustaría realizar si tuviera dos horas diarias de lunes a viernes?

Tabla 3

Dentro de sus preferencias señale: ¿Qué actividad le gustaría realizar si tuviera dos horas diarias de lunes a viernes?

Alternativa	Frecuencia	%
A. Descansar en casa.	15	19
B. Prácticas deportivas.	15	19
C. Jugar Video juegos	30	38
D. Ir al gimnasio	18	24
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: A los estudiantes encuestados les gustaría en su mayoría jugar video juegos y en menor número la práctica deportiva, para alcanzar una adecuada calidad de vida es indispensable, entre otros aspectos, organizar en forma conveniente las diversas actividades en que nos involucramos en el diario vivir. La organización del tiempo libre con el tiempo de trabajo o estudio tienen una relación directa ya que es necesario darse tiempo para las dos actividades que son muy importantes para el desarrollo de la persona.

4. Con que frecuencia realiza actividad física en la semana.

Tabla 4

Con que frecuencia realiza actividad física en la semana.

Alternativa	Frecuencia	%
A. 1 día a la semana.	40	51
B. 2 día a la semana.	20	26
C. 3 día a la semana.	4	5
D. Diario.	10	13
E. Fines de semana.	4	5
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: los estudiantes en su mayoría realizan actividad física un día a la semana en muchos de los casos en las horas de educación física, existe una relación lineal entre la cantidad de actividad física que una persona realiza y los beneficios que logra para su salud. Es decir, el tiempo de actividad física y los beneficios de salud son directamente relacionados ya que al realizar una hora a la semana de ejercicio no se verá resultados a largo ni corto plazo. La actividad física para lograr ser beneficiosa en el ser humano debe ser continua es decir constante, es recomendable realizar actividad 3 días a la semana de ser posible.

5. Si tuviese la oportunidad de practicar un deporte ¿Cuál escogería?

Tabla 5

Si tuviese la oportunidad de practicar un deporte ¿Cuál escogería?

Alternativa	Frecuencia	%
A. Fútbol.	30	38
B. Básquet.	20	26
C. Natación.	10	13
D. Ir al gimnasio.	18	23
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: la mayoría de los estudiantes expresan que escogerían el fútbol como deporte a practicar, sin embargo, la natación en la escuela se justifica por su versatilidad, importancia y relevancia en el currículo escolar, siempre que ello sea posible, debido a la

vinculación de las cualidades motrices y capacidades físicas involucradas en la Actividad Física en el Medio Acuático”. Para la elección de un deporte a practicar siempre predominaran los deportes populares para la sociedad, es decir el fútbol y el básquet siempre tendrán mayor acogida ya que los deportes individuales no son de agrado de aficionados es decir las personas que asisten a una piscina a mirar un evento competitivo no se comparan con un partido de fútbol.

6. Dentro de sus horas libres: Iría a una piscina para ocupar este tiempo como actividad física.

Tabla 6

Dentro de sus horas libres: Iría a una piscina para ocupar este tiempo como actividad física.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Si.	40	51
B. No.	38	49
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: Se puede observar datos muy igualados entre la afirmación y la negación a esta interrogante por lo cual en primer lugar se pretende que el miedo se pierda gracias a la adaptación del estudiante con el medio acuático y que esta adaptación también gane gusto y diversión. Dentro de la investigación es importante este dato ya que existe una mayoría de estudiantes que disfrutarían de asistir a una piscina en sus horas libres. Los deportes populares en nuestra sociedad influyen mucho en la decisión de un niño o joven al elegir un deporte o un lugar al cual asistir para realizar esta práctica sin embargo la natación y por ende el escenario acuático son llamativos para los estudiantes, pero existe también un alto porcentaje de estudiantes que no asistirían a una piscina y los dos porcentajes tienen un margen muy pequeño, el problema recae en la falta de seguridad que tiene el estudiante para asistir a un complejo acuático sumado al miedo, que siempre está presente.

7. ¿Si estuviese en una piscina, que actividades le gustaría realizar?

Tabla 7

¿Si estuviese en una piscina, que actividades le gustaría realizar?

Alternativa	Frecuencia	%
A. Actividades Individuales.	33	42
B. Actividades grupales.	45	58
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: los estudiantes muestran que las tareas grupales son de mayor interés, los niños poseen más seguridad al momento de desenvolverse en el medio acuático,

especialmente al ingreso, ya que son capaces de tomar sus propias decisiones sin el apoyo del instructor.

8. Dentro de su periodo de vacaciones ya sea de fin de año electivo o fin de quimestre, señale que actividad realizaría.

Tabla 8

Dentro de su periodo de vacaciones ya sea de fin de año electivo o fin de quimestre, señale que actividad realizaría.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Clases de materias con bajo rendimiento.	20	26
B. Escuelas de futbol.	20	26
C. Me quedaría en casa.	18	22
D. Iría de viaje.	20	26
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: Se logra observar que los estudiantes en su mayoría asistirían a clases de recuperación como también quedarse en casa en sus vacaciones, el estar “conectado” es el principal factor de una persona inactiva físicamente. Es decir, mientras más inmóviles se encuentren las personas serán más propensas a el sedentarismo y a todas las anomalías de carácter cardiovascular que se pueden presentar, es por eso que es importante que los niños, jóvenes y adultos mantengan una vida activa además de tener cuidados en su alimentación.

9. ¿Qué aparato tecnológico es de su preferencia?

Tabla 9

¿Qué aparato tecnológico es de su preferencia?

Alternativa	Frecuencia	%
A. Teléfono celular.	40	51
B. Computadora.	20	26
C. Tablet.	15	19
D. Otro.	3	4
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: el aparato tecnológico de mayor gusto por los estudiantes es el teléfono celular, la evolución de la telefonía inalámbrica brinda en la actualidad muchas aplicaciones para el trabajo y para el ocio. El problema es que los jóvenes en su mayoría lo utilizan para el ocio actividad que genera sedentarismo. En la actualidad el dispositivo móvil es indispensable para el diario vivir de las personas, su utilización es importante para varias acciones de la rutina diaria pero cuando el tiempo de uso de este es excesivo se genera un problema que puede ocasionar problemas posteriores.

10. Para que utiliza su aparato tecnológico, elija una opción

Tabla 10

<i>Para que utiliza su aparato tecnológico, elija una opción</i>		
Alternativa	Frecuencia	%
A. Consultas en internet.	12	16
B. Juegos.	40	51
C. Comunicación con familia	16	20
D. Otros.	10	13
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: el teléfono celular en la actualidad es el principal distractor en actividades académicas por sus aplicaciones entre redes sociales y juegos. Como también el celular ocupa valioso tiempo que en los jóvenes lleva al sedentarismo. La utilización de la tecnología que tenemos a nuestro alrededor es importante ya que nos ayuda en varias ocasiones cuando es bien utilizada pero cuando no existe una utilización genera problemas, la tecnología es una herramienta que está en auge, ya que si un hogar no tiene acceso a internet y a un computador es un hogar desactualizado, las tareas escolares son enviadas por internet o son buscadas en el mismo y por ello es importante el cuidado de los padres hacia los estudiantes para que esta herramienta sirva para la formación de los mismo mas no para que genere un problema.

11. Según su conocimiento previo ¿Qué es el sedentarismo? Señale una opción.

Tabla 11

<i>Según su conocimiento previo ¿Qué es el sedentarismo? Señale una opción.</i>		
Alternativa	Frecuencia	%
A. La falta de actividad física.	20	26
B. La excesiva actividad física.	15	19
C. Obesidad.	20	26
D. Cansancio.	23	29
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: los estudiantes demuestran un desconocimiento del término sedentarismo siendo un problema preocupante ya que cada vez las personas se mueven menos. El desconocimiento del término hace que exista muchos más sujetos aprisionados por el sedentarismo y sin saber que están haciéndose daño a ellos mismo, es por eso por lo que cuando se habla del término descanso o tiempo libre se lo asocia con factores mismos del sedentarismo como mirar televisión, revisar redes sociales, o navegar en internet situaciones que hacen a una persona sedentaria combinadas con la mala alimentación. El descanso es

muy importante para todas las personas ya que se recarga energía para un nuevo día, pero el descanso no se asocia con la desorganización del tiempo mucho menos con pasar largas horas de nuestro día mirando televisión o revisar el celular, ya sea jugando o navegando en internet.

12. Según su conocimiento previo ¿Qué son actividades recreativas? Señale una opción.

Tabla 12

*Según su conocimiento previo ¿Qué son actividades recreativas?
Señale una opción.*

Alternativa	Frecuencia	%
A. Intensos entrenamientos.	10	13
B. Deporte basado en juegos.	25	32
C. Juegos sin reglas.	30	38
D. Juegos enfocados a un objetivo específico.	13	17
Total	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: Encuesta junio 2019

Interpretación: Para los estudiantes en su mayoría las actividades recreativas son juegos sin reglas y la menor parte indica que son entrenamientos intensos, las actividades físico-recreativas implican un uso del tiempo libre que involucra la ruptura de la rutina y lo cotidiano. Con las actividades físico-recreativas se obtiene que nuestro cuerpo se mantenga activo, evitamos enfermedades como el sedentarismo y la obesidad.

FICHA DE SEGUIMIENTO DEPORTIVO

Alternativa	Frecuencia	%
Baloncesto	25	32
Fútbol	20	25
Natación	14	17
Otros	0	0
Ninguno	19	24
	78	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: junio 2019

Interpretación: los estudiantes luego de la aplicación de la propuesta alternativa demuestran que un 74% de la población total están realizando actividad física en clubs de deportes colectivos e individuales, inclinándose más por el baloncesto como deporte de conjunto y la natación como deporte individual, por lo tanto, se ha ayudado a mejorar la utilización del tiempo libre fuera de la jornada académica ya que los entrenamientos se realizan en la tarde.

Días a la semana

Alternativa	Frecuencia	%
Un día	0	0
Dos días	0	0
Tres días	3	6
Cuatro días	2	3
Cinco días o más	54	91
	59	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: junio 2019

Interpretación: Según la ficha de seguimiento deportivo se muestra que los estudiantes de los octavos años de educación básica de la U.E. “San Francisco” realizan actividad deportiva a la semana de cinco días o más, según la recomendación OMS, las personas de edades entre 5 y 17 años deben realizar actividad física diaria con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT.

Horas por día

Alternativa	Frecuencia	%
1h00	1	2
1h30	25	42
2h00	33	55
3h00	0	0
	59	100

Nota: Elaboración propia. Fuente: junio 2019

Interpretación: Se evidencia que los estudiantes realizan actividad física durante 1h30 en adelante, la mayoría lo realiza 2h00, según las recomendaciones de la OMS, los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben realizar actividades físicas que consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por un lapso mínimo de 60 minutos.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

Título de Propuesta.

Programa de Actividades Físico-recreativas en el medio acuático para ayudar al buen uso del tiempo libre de los estudiantes después de la investigación realizada en los Octavos años de Educación Básica de la U.E. “San Francisco”.

Justificación.

Luego de la obtener resultados mediante la investigación se puede crear un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático para que los docentes logren captar la atención de los estudiantes y busquen actividades físicas para realizarlas en su tiempo libre, dichas actividades recreativas mejoraran el alto nivel de sedentarismo ya que brindaran mayor confianza en los jóvenes y con ello lograremos que asistan gustosos a una sesión de aprendizaje o perfeccionamiento de natación.

En el Ecuador cada vez más personas desean beneficiarse de la actividad deportiva en su mayoría adultos, el problema recae en los jóvenes y niños que con el uso excesivo de la tecnología, la mala alimentación entre otros factores se convierten en personas inactivas, las actividades físico recreativas son reconocidas por su ayuda en el interés de quienes las ejecutan ya que al no tener una rigidez de ejecución son más atractivas a la vista de los jóvenes, si logramos captar el interés, la confianza y las ganas de trabajar tendremos personas activas sin necesidad de tener un entrenamiento con alta intensidad y cumpliendo el objetivo y las necesidades de estas personas.

Las campañas que brinda las autoridades deportivas dentro de las comisiones provinciales y cantonales buscan que la sociedad se integre en programas de actividades físicas donde las actividades lúdicas y recreativas son el principal punto a impartir ya que el mayor número de asisten son adultos mayores y el trabajo recreativo es muy satisfactorio, en edades que comprenden los 12 y 16 años los clubs deportivos son la principal oferta pero también el número de jóvenes que desertan el deporte es mucho más alto que los que deciden quedarse , el problema radica en el objetivo de club no es lo mismo proponerse tener un campeón, que proponerse tener un joven saludable y activamente participativo en todas las actividades tanto académicas como deportivas, es por eso que las actividades físico recreativas direccionadas hacia los dos puntos antes tratados llevaras a los jóvenes que asisten a los programas deportivos se formen de mejor manera.

En la actualidad los deportes populares como el fútbol y el básquet son los más buscados por padres de familia que desean que sus hijos utilicen su tiempo libre en la práctica deportiva, la natación es una opción que se oferta como seguro de vida pero al no ser un deporte popular el número de jóvenes que siguen luego de aprender a nadar son pocos, la principal causa es

desinformación que tiene tanto padres de familia como los propios jóvenes, no se conoce los beneficios de practicar un deporte completo fisiológicamente hablando.

Por ello un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático ayudara a docentes a bajar el nivel de sedentarismo en los jóvenes gracias al interés y la confianza y masificara la natación ya que muchos jóvenes preferirán seguir nadando por los mismos puntos tratados anteriormente además de tener gusto y pasión por el deporte todo gracias a este tipo de actividades recreativas.

Fundamentación.

Programa de actividades.

El programa de actividades es considerado una herramienta metodológica donde encontramos varios ejercicios enumerados desde los más fácil a los más complejo siguiendo una línea de intensidad, con el objetivo de reforzar todas las capacidades que tiene el individuo en la sociedad abarcando lo físico, lo social y lo afectivo.

La utilización de un programa de actividades tiene el objetivo principal según (Rodríguez Pérez, De Laosa Carnero, & Delgado Ramos, 2010, pág. 3), garantizar y fomentar el deporte a través de las actividades físico-recreativas buscando que las mismas sean atractivas para quienes las realizan además de buscar una formación integra de la persona dentro de un ambiente biopsicosocial.

El programa de actividades en el medio acuático ayudara a tener un orden sistemático en cada una de las fases de ambientación a la natación y jugara un papel fundamental en la ocupación del tiempo libre dentro de la duración de las sesiones.

Fundamentación, Actividades Físicas Recreativas.

Dentro de programa las principales actividades a ejecutar serán de carácter físico recreativo donde se buscará el desarrollo de habilidades acuáticas mediante el juego y la recreación además de fortalecer las capacidades de coordinación.

A partir de los años noventa, se detecta que la falta de ejercicio físico junto con los malos hábitos adquiridos, eran la causa de la aparición de determinadas enfermedades cardiovasculares, la obesidad o el cáncer y también de tipo psicológico como el estrés, la ansiedad y la depresión, y una de las causas de muerte. En este contexto, muchos estudios corroboran que el ejercicio físico produce efectos saludables, bien previniendo la aparición de trastornos de salud o bien facilitando el tratamiento de estos (Morilla-Cabezas, 2011) citado en (Alcaraz-Ibáñez, 2016, pág. 12)

Es por eso que las actividades físico-recreativas han ido tomando mayor interés por los docentes ya que con ellas podemos atraer al estudiante a nuestras clases o sesiones y llegar de mejor manera al objetivo planteado sin caer en la monotonía y el aburrimiento.

Desenvolvimiento a través de las actividades físico- recreativas.

Las actividades de carácter recreativa son utilizadas en la educación física para fortalecer las habilidades tratadas en clase de manera lúdica y buscar el interés del estudiante para construir su propio conocimiento.

En la parte física “El deporte o la práctica físico-deportiva dirigen sus actividades al ocio, con aprovechamiento del tiempo libre con contenidos deportivos. El deporte aparece, entonces, como un medio de recuperación, de diversión y cultura” (Contreras, 2009), es por eso que el desarrollo y desenvolvimiento de la persona es integral es decir se fortalece las habilidades deportivas como las psicológicas y sociales.

El estudiante reforzará valores, será más sociable además de tener un mejor estado físico, en si estas actividades ayudaran a que el estudiante sea formado de manera integral y deje el sedentarismo por la actividad física.

Objetivos

Objetivo General.

Impulsar las habilidades acuáticas mediante un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático para contrarrestar el nivel de sedentarismo de los estudiantes de los Octavos años de Educación Básica de la U.E. “San Francisco” de año electivo 2018- 2019.

Objetivos Específicos.

- Lograr que los estudiantes se sientan a gusto en medio acuático mediante las actividades físico-recreativas.
- Cambiar hábitos de sedentarismo en los estudiantes mediante el cumplimiento de las sesiones del programa de actividades físico-recreativas.
- Socializar el programa de actividades a los integrantes del área de educación física de la U.E “San Francisco” de la ciudad de Ibarra.

Ubicación sectorial y física.

País: Ecuador

Cantón: Imbabura

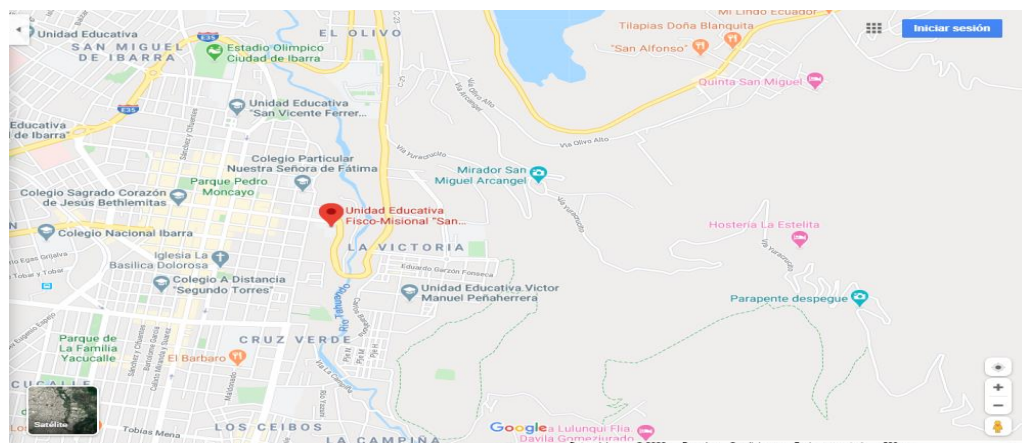
Institución: U.E. “San Francisco”

Beneficiarios: Estudiantes, área de Educación física

Fotografía de la institución:



Ubicación Google maps:



Desarrollo de la propuesta.

La presente propuesta tiende a contribuir con la comunidad educativa de la Unidad Educativa “San Francisco” de la ciudad de Ibarra directamente con los estudiantes, el nivel de sedentarismo en los jóvenes y niños es alto y es importante que ese nivel disminuya es por eso que las actividades físico-recreativas planteadas buscan que el estudiante conozca de la natación de manera divertida y de gozo.

La propuesta en cuestión busca que los estudiantes del 8vo año de Educación Básica se inmiscuyan en actividades física y con ellos ordenen de mejor manera su tiempo libre además de realizar una masificación a la natación ya que luego de aplicar el programa de actividades se busca que un porcentaje de estudiantes formen parte de un club permanente de natación.






El desarrollo de las fases de la ambientación para el aprendizaje de la natación ocupa un lugar importante dentro del desarrollo de la personalidad de los estudiantes ya que existes actividades individuales como grupales las cuales buscan que el aprendiz sea independiente en varias ocasiones y busque socializar en otras. Para cualquier deporte la exigencia, la concentración y la continuidad son pilares fundamentales para el desarrollo físico y emocional de los participantes.













PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS EN EL MEDIO ACUATICO






AUTOR: OSCAR GETIAL






“Quiero cambiar el deporte de la natación. Quiero que la gente hable sobre él, piense en él, y quiera verlo”. Michael Phepls






SESIÓN			Planificación		N.º	1
			Clase de ambientación			
	Tema:		Primer contacto (actividades individuales)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese al medio sin ayuda y con confianza.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de ambientación: formar grupos del número de participantes que el guía diga 					
	Calentamiento Específico		5min			
	<ul style="list-style-type: none"> Activación de los segmentos corporales y movilidad articular, fuera del agua. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios PRIMER CONTACTO (individual)					
	Ejercicio 1		18 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Sentados en el borde de la piscina, indicar al aprendiz que ingrese las extremidades inferiores de forma que él se sienta bien. Ingresar todo el cuerpo en la piscina sin importar el tiempo que le lleve al estudiante. Repetir las dos actividades anteriores hasta que el aprendiz tenga confianza. 					
	Ejercicio 2		18 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Se pide al estudiante que se moje el rostro con sus manos al igual que la cabeza. El aprendiz mojara al compañero más cercano y viceversa Indicar al estudiante que intente caminar en el agua y moje al compañero que alcance. 				 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
Vuelta a la calma		10 min				
PARTE FINAL	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores fuera de la piscina					






SESIÓN			Planificación		N.º	2
			Clase de ambientación			
	Tema:		Primer contacto (actividades individuales)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese al medio sin ayuda y con confianza.			
	Docente: Oscar Getial		Edades: 10 a 12 años.		Minutos	
				56 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min		 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	Juegos de integración fuera de la piscina.					
	<ul style="list-style-type: none"> En parejas se realizará juegos de rapidez mental: cazador, piedra papel o tijera, disparejo 					
		Calentamiento Específico		5min		
		<ul style="list-style-type: none"> Activación de los segmentos corporales mediante ejercicios de cooperación en espejo: cada dúo realizara un movimiento articular. 				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios PRIMER CONTACTO (individual)					
	Ejercicio 1		18 min		 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Ingreso de los estudiantes de manera alternada uno a uno. De manera individual realizamos caminatas simples de un lugar a otro. Realizar caminatas pequeñas con obstáculos, los obstáculos serán tablas de natación en diferentes lugares 					
	Ejercicio 2		18 min		 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Entregar una tabla a cada estudiante y realizar caminatas sin que se suelte el implemento. Lanzar la tabla al lugar que el estudiante desee y realizar una caminata hacia él. Cada estudiante sostiene su tabla y al sonido del silbato se cambiarán de tabla realizando una caminata. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min			
	Dentro de la piscina realizar movimientos articulares semejando la brazada del estilo crol.					






SESIÓN			Planificación		N.º	3	
			Clase de ambientación				
	Tema:		Primer contacto (actividades grupales)				
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese al medio sin ayuda y con confianza.				
	Docente: Oscar Getial		Edades: 10 a 12 años.		Minutos		
				56 min			
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min		 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos articulares de cabeza a extremidades inferiores realizando el juego el rey manda. 						
	Calentamiento Específico		5min				
		<ul style="list-style-type: none"> Dentro de la piscina realizamos caminatas en competencia donde la regla será siempre diferente; brazos arriba, brazos al frente etc. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios PRIMER CONTACTO (individual)						
	Ejercicio 1		18 min		 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> En parejas realizar espejo dentro de la piscina cualquier movimiento será valido Mientras se realiza una caminata en cualquier dirección al sonido del silbato irán a formar grupos de un número en particular que el guía diga. 						
	Ejercicio 2		18 min		 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Competencia de relevos en parejas: cada pareja tomada de la mano caminara dando la posta a otra pareja. Competencia de relevos en tríos: cada trio tomados de las manos caminara dando la posta al otro trio. El juego termina cuando se llegue a realizar la competencia con 6 personas tomadas de la mano 						
Vuelta a la calma		10					
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> En parejas se realiza una aproximación a la fase de flotación: el estudiante intentara recostarse en los brazos de la pareja hasta donde su confianza lo permita. 						






SESIÓN			Planificación		N.º	4
			Clase de inmersión y respiración			
	Tema:		Inmersión y respiración (individual)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese la cabeza y realice la respiración correcta.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar movimientos articulares con la dirección del guía. 					
	Calentamiento Específico	5min				
	<ul style="list-style-type: none"> Sin ingresar la cabeza dentro del agua realizar ejercicios de respiración. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios INMERSIÓN Y RESPIRACIÓN (individual)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> sentados en el borde, moverán las piernas en el agua, para comprender que es hacer “burbujas” y levantar agua. Ingresar a el agua y agarrados del borde ingresamos la cabeza de manera progresiva. Sin ingresar totalmente la cabeza realizar burbujas es decir soplar el nivel del agua hasta realizar burbujas. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Tomados del borde nos desplazarse sin soltarse, unos metros a la derecha y otros a la izquierda. En cada extremo realizar 5 respiraciones cada vez ingresando más la cabeza. 					
Vuelta a la calma	10 min					
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> El tiempo restante utilizaremos para juegos, por ejemplo: caminatas y juegos realizados en anteriores sesiones. 					






SESIÓN			Planificación		N.º	5
			Clase de inmersión y respiración			
	Tema:		Inmersión y respiración (individual)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese la cabeza y realice la respiración correcta.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min				
	<ul style="list-style-type: none"> Fuera de la piscina realizar juegos de cooperación de todo el grupo por ejemplo gato y rato, cebolla etc. 					
	Calentamiento Específico	5min				
<ul style="list-style-type: none"> Ingresar a la piscina y realizar respiraciones pausadas a orden de guía. 						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios INMERSIÓN Y RESPIRACIÓN (individual)					
	Ejercicio 1	18 Min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar caminatas en distintas direcciones al sonido del silbato realizar una respiración. Con una tabla de natación el estudiante se tomará de la misma y realizará respiraciones poniéndose debajo de la tabla. 					
	Ejercicio 2	18 Min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego el tiburón el docente será el tiburón y cada vez que el tope la cabeza de un estudiante el realizará una respiración. Juego tingo tango: con la modalidad del juego cada vez que el estudiante tenga la opción tango realizara una respiración. 					
Vuelta a la calma	10 min					
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> 10 respiraciones pausadas dirigidas por el guía 					






SESIÓN			Planificación		N.º	6
			Clase de inmersión y respiración			
	Tema:		Inmersión y respiración (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese la cabeza y realice la respiración correcta.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Activación de los segmentos corporales y movilidad articular, fuera del agua. 					
	Calentamiento Específico	5min				
<ul style="list-style-type: none"> Ingresar a la piscina y realizar respiraciones pausadas a orden de guía a manera de espejo con un compañero. 						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios INMERSIÓN Y RESPIRACIÓN (Grupal)					
	Ejercicio 1	19 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> De rodillas en el borde, meteremos la cara en el agua y realizar respiraciones correctas inhala por la boca fuera del agua, exhala por la nariz dentro del agua. Ingreso a la piscina y en parejas realizar respiraciones pausadas a manera de espejo. 					
	Ejercicio 2	19 Min	Fuente: estudiantes U.E.S.F			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego observa el tesoro entregamos a los estudiantes, pelotas pequeñas y de colores un estudiante deberá ponerlo en su mano y el otro deberá ingresar a el agua y decir que color es el objeto. Juego piedra papel o tijera: la misma dinámica de juego solo que la única regla es cuando se saque una opción será bajo el agua y tendrán que hacer una inmersión para saber el resultado de la partida. 		 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de relajación dentro del agua. 					






SESIÓN			Planificación		N.º	7
			Clase de inmersión y respiración			
	Tema:		Inmersión y respiración (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese la cabeza y realice la respiración correcta.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Activación de los segmentos corporales: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimiento de cuello. ✓ Rotación de hombros y brazos. 					
	Calentamiento Específico	5min				
<ul style="list-style-type: none"> Ingresar a la piscina y realizar caminata en distintas direcciones cada vez que se escuche un sonido el silbato se hará una respiración, cuando sean dos sonidos, dos respiraciones. 						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios INMERSIÓN Y RESPIRACIÓN (individual)					
	Ejercicio 1	18 Min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Se entregará una tabla a cada estudiante y realizarán respiraciones progresivas con la dirección del guía y tomados del implemento. Juego: cambio de casa, el estudiante al escuchar un sonido de silbato se cambiará de tabla y realizará dos respiraciones para poder ganar. 					
	Ejercicio 2	18 Min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Formar grupos y el estudiante estará sentado en el borde de la piscina, el guía estará dentro de la piscina, se realizará un pequeño salto hacia los brazos del guía. Con la misma dinámica el guía hará que el estudiante se sumerja progresivamente a mayor profundidad y mayor tiempo. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de respiración en el borde de la piscina. 					






SESIÓN			Planificación		N.º	8
			Clase de inmersión y respiración			
	Tema:		Inmersión y respiración (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante ingrese la cabeza y realice la respiración correcta.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos laterales del cuello. Inclinación del tronco. Inclinación del tronco. 					
	Calentamiento Específico	5min				
		<ul style="list-style-type: none"> Formar grupos y el estudiante estará sentado en el borde de la piscina, el guía estará dentro de la piscina, se realizará un pequeño salto hacia los brazos del guía. 				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios INMERSIÓN Y RESPIRACIÓN (Grupal)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> En parejas realizar respiraciones alternadas donde una persona del grupo ayudara a que el otro tenga mayor profundidad. Juego: gestos, en parejas, se realizará una respiración profunda y de larga duración bajo el agua se realizará un gesto para que la otra persona adivine lo que se trata de decir. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Se formará dos grupos formados en columna fuera del agua, a manera de competencia el estudiante de cada grupo tendrá que ingresar a la piscina y realizar 20 respiraciones al terminar dará la mano al siguiente estudiante de su grupo. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de relajación dentro del agua. 					






SESIÓN			Planificación		N.º	9
			Clase de flotación			
	Tema:		Flotación (Individual)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante tenga la capacidad de flotar sin ayuda.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotación de tobillos. • Movimiento de rodillas. • Círculos con la cadera. • Elevación de brazos. • Afirmación y negación 					
	Calentamiento Específico	5min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 10 ingresos a la piscina con la posición inicial sentado en el borde hacer 10 respiraciones. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Flotación (Individual)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Con una mano tomada del borde intentar ponerse de cubito dorsal, elevar las rodillas al pecho. • Con una mano tomada del borde intentar ponerse de cubito dorsal, elevar las rodillas al pecho, para luego estirarlas • Juego: a la señal del guía ponerse de cubito dorsal y ganara quien más tiempo se quede estático, aun agarrados del borde. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Con una tabla el estudiante intentara abrazarla y ponerse en posición cubito dorsal. Juego: a la señal del guía todos se pondrán en posición cubito dorsal abrazando la tabla, ganar quien este mayor tiempo en la posición. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores 					

SESIÓN			Planificación		N.º	10
			Clase de flotación			
	Tema:		Flotación (Grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante tenga la capacidad de flotar sin ayuda.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar moviendo el cuello. Caminar moviendo brazos. Caminar hacia atrás. Caminar hacia delante. 					
	Calentamiento Específico	5min				
		Juego: el más rápido, los estudiantes al escuchar el sonido realizarán respiraciones en 45 segundos quien realice mayor cantidad será el ganador				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Flotación (Grupal)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas, un estudiante se colocará en posición cubito dorsal con las extremidades estiradas y completamente relajado el otro integrante de la pareja hará de soporte para la cabeza. • En parejas, un estudiante se colocará en posición cubito dorsal recostándose sobre los brazos de la pareja. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas, ponerse en posición cubito dorsal y flotar con ayuda del compañero, quien se encargará de cuidar que el estudiante no se desespere al volver a posición normal, Juego: en parejas después de una orden se colocarán en posición de flotación cubito dorsal, ganara quien más tiempo logre estar relajado y flotando 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades superiores. 					






SESIÓN			Planificación		N.º	11	
			Clase de flotación				
	Tema:		Flotación (Individual)				
	Objetivo:		Lograr que el estudiante tenga la capacidad de flotar sin ayuda.				
	Docente: Oscar Getial		Minutos				
Edades: 10 a 12 años.		56 min					
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min				
	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento de negación y afirmación. Rodillas al pecho. Talones atrás. Pasos largos flexionando la cadera. Rotación de tobillo. 						
	Calentamiento Específico		5min				
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar 15 segundos de flotación en cubito dorsal por 5 veces, entre cada repetición ejecutar 10 respiraciones. 						
 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>							
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Flotación (Individual)						
	Ejercicio 1		18 Min				
	<ul style="list-style-type: none"> Con una mano tomada del borde intentar ponerse de cubito ventral, estirar las extremidades y relajarse. Con una mano tomada del borde intentar ponerse de cubito ventral, estirar las extremidades y realizar la respiración correcta. Juego: a la señal del guía ponerse de cubito ventral y ganara quien más tiempo se quede estático, aun agarrados del borde. 						
	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>						
	Ejercicio 2		18 min				
<ul style="list-style-type: none"> Con una tabla el estudiante intentara tomarla con las dos manos y ponerse en posición cubito ventral. Juego: a la señal del guía todos se pondrán en posición cubito ventral tomando la tabla, ganar quien este mayor tiempo en la posición. 							
 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>							
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades superiores e inferiores. 						
							






SESIÓN			Planificación		N.º	12
			Clase de flotación			
	Tema:		Flotación (Grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante tenga la capacidad de flotar sin ayuda.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Círculos de brazos. • Balanceo de brazos. • Círculos de cadera. • Rotación dentro, fuera de rodillas. 					
	Calentamiento Específico	5min				
	<ul style="list-style-type: none"> • En posición cubito ventral realizar la flotación tomado del borde de la piscina, 10 repeticiones, entre cada repetición se hará 10 respiraciones. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Flotación (Grupal)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas, un estudiante se colocará en posición cubito ventral con las extremidades estiradas y completamente relajado el otro integrante de la pareja hará de soporte para las extremidades superiores. • En parejas, un estudiante se colocará en posición cubito ventral recostándose sobre los brazos de la pareja. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • En parejas, ponerse en posición cubito ventral y flotar con ayuda del compañero, quien se encargará de cuidar que el estudiante no se desespere al volver a posición normal. • Juego: en parejas después de una orden se colocarán en posición de flotación cubito ventral, ganara quien más tiempo logre estar relajado y flotando 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos de las extremidades inferiores. 					






SESIÓN			Planificación		N.º	13		
			Clase de deslizamiento					
			Tema:		Deslizamiento (Individual)			
			Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro solo con la ayuda de un impulso del borde de la piscina.			
			Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min						
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata alrededor de la piscina. • Juegos: cogidas. 							
	Calentamiento Específico		5min					
		<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 10 flotaciones de cubito ventral, entre cada repetición realizar 15 respiraciones. 						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Deslizamiento (Individual)							
	Ejercicio 1		18 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomados de la tabla y con la cabeza fuera realizar un impulso de la pared • Juego: en dos grupos a la señal del instructor impulsarse con la cabeza fuera, ganara quien logre mayor distancia. 							
	Ejercicio 2		18 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomados de la tabla realizar un impulso esta vez ingresar la cabeza y realizar la respiración correcta. • Juego: con un impulso de la pared ver quien logra mayor distancia sin elevar la cabeza a respirar. 							
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min					
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos de las extremidades inferiores y superiores. • Ejercicios de respiración. 							






SESIÓN			Planificación		N.º	14
			Clase de deslizamiento			
	Tema:		Deslizamiento (Individual)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro solo con la ayuda de un impulso del borde de la piscina.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos articulares Juego: el rey manda. 					
	Calentamiento Específico		5 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar 10 impulsos del borde de la piscina con tabla y la cabeza fuera Realizar 10 impulsos del borde con tabla con la cabeza dentro. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Deslizamiento (Individual)					
	Ejercicio 1		18 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Con ayuda de la tabla realizar impulsos, esta vez la tabla será tomada por las dos manos una encima de la otra en forma de flecha. Juego: realizar deslizamientos, ganara quien tenga mayor distancia y mejor realice la flecha. 					
	Ejercicio 2		18 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: colocamos una tabla a cierta distancia, ganara quien realice el deslizamiento con tabla y forma de flecha y llegue a la tabla puesta por el guía. Aumentar la distancia progresivamente 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de respiración. 					






SESIÓN		Planificación		N.º	15	
		Clase de deslizamiento				
		Tema:		Deslizamiento (grupal)		
		Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro solo con la ayuda de un impulso del borde de la piscina.		
		Docente: Oscar Getial		Minutos		
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: conociendo nuestro cuerpo cantando <ul style="list-style-type: none"> Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Hombros, Cuello, Codos, Muñecas. 					
	Calentamiento Específico		5 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Ingreso a la piscina desde la posición sentado, impulso de la pared a manera de flecha, y 5 respiraciones. Repetir 4 veces 					
 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Deslizamiento (Grupal)					
	Ejercicio 1		18 min			
	<ul style="list-style-type: none"> En parejas realizar el deslizamiento un estudiante tomara las manos de quien hizo el impulso y lo ayudara a ganar mayor distancia. Juego: en parejas realizar el impulso ganara el estudiante que tenga mayor distancia. 					
	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>					
	Ejercicio 2		18 min			
<ul style="list-style-type: none"> Juego: en parejas, un estudiante se pondrá en la distancia que considere, el otro estudiante tendrá que llegar a dicha distancia o pagara como penitencia 20 respiraciones. Juego: en parejas un estudiante tomará dos tablas una en la mano derecha y otra en la izquierda, el tendrá que decir a que tabla tiene que llegar su compañero caso de no hacerlo tendrá penitencia de 20 respiraciones 						
 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>						
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos de las extremidades inferiores. 					
						






SESIÓN			Planificación		N.º	16		
			Clase de deslizamiento					
	Tema:		Deslizamiento (grupal)					
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro solo con la ayuda de un impulso del borde de la piscina.					
	Docente: Oscar Getial		Minutos					
Edades: 10 a 12 años.		56 min						
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min					
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: simón dice: Que den una palmada, que corran en el sitio, que paren, que se sienten, que se levanten, que toquen la espalda de un compañero, que vayan corriendo y vuelvan. 		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>					
	Calentamiento Específico						5 min	
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar 10 deslizamientos entre cada deslizamiento 5 respiraciones. 							
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Deslizamiento (Grupal)							
	Ejercicio 1		15 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> En grupos de 4 personas realizar relevos, el deslizamiento se realizará hasta una tabla que se pondrá a cierta distancia que considere el instructor la tomaran y regresará a dar la posta al siguiente compañero. 							
	Ejercicio 2		10 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
<ul style="list-style-type: none"> Encolumnar a todos los estudiantes y realizar deslizamientos, corregir errores existentes uno a uno. 								
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min					
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos de las extremidades inferiores y superiores, 							






SESIÓN			Planificación		N.º	17		
			Clase de buceo					
	Tema:		Buceo (Individual)					
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con la ayuda de un impulso y movimiento de extremidades, bajo el nivel del agua.					
	Docente: Oscar Getial		Minutos					
Edades: 10 a 12 años.		56 min						
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min					
	<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular. Juego quemadas: una persona quemara es decir topara a una persona y la eliminara 		 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>					
	Calentamiento Específico						5 min	
	<ul style="list-style-type: none"> Sentados en el borde explicar la patada de libre o crol y realizarla. 							
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Buceo (Individual)							
	Ejercicio 1		16 min					
	<ul style="list-style-type: none"> Con ayuda de la tabla realizar un deslizamiento y ejecutar la patada intentando llegar al borde de la piscina Juego: al sonido se realizará el deslizamiento y patada con ayuda de la tabla, ganará quien llegue primero. 		 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>					
	Ejercicio 2		10 min					
<ul style="list-style-type: none"> Realizar una inmersión y ejecutar el impulso y la patada hasta salir al nivel del agua. Juego: Realizar una inmersión y ejecutar el impulso y la patada hasta salir al nivel del agua, ganara quien logre mayor distancia. 		 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>						
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min					
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 							






SESIÓN			Planificación		N.º	18
			Clase de buceo			
	Tema:		Buceo (Individual)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con la ayuda de un impulso y movimiento de extremidades, bajo el nivel del agua.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5min			
	<ul style="list-style-type: none"> Dibujar círculos con la punta del pie apoyada en el suelo. Se hacen círculos con las rodillas juntas Realizar círculos con la cadera Ejecutar movimientos del cuello 					 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>
	Calentamiento Específico		5 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Sentados en el borde explicar la patada de libre o crol y realizarla. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Buceo (Individual)					
	Ejercicio 1		18 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Realizar una inmersión y ejecutar el impulso y la patada hasta salir al nivel del agua, ganara quien logre mayor distancia. Dejar caer un objeto pesado y de color, el estudiante tendrá que hacer un deslizamiento y patada a intentar sacar el objeto, el instructor estará pendiente a la realización del ejercicio. 					 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>
	Ejercicio 2		18 min			
<ul style="list-style-type: none"> Corregir la postura de flecha y patada, formando al grupo en una fila, hacerlo de uno a uno. 					 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min			
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					






SESIÓN		Planificación		N.º	19	
		Clase de buceo				
		Tema:	Buceo (grupal)			
		Objetivo:	Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con la ayuda de un impulso y movimiento de extremidades, bajo el nivel del agua.			
Docente: Oscar Getial		Minutos				
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera atrás, adelante • Carrera continua de 3 min alrededor de la piscina 					
	Calentamiento Específico	5 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 5 piscinas de patada con ayuda de la tabla, entre cada piscina realizar 10 respiraciones. 					
 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Buceo (Grupal)					
	Ejercicio 1	19 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego: en parejas, un estudiante se pondrá en posición de piernas separadas a la altura de los hombros, el otro estudiante realizará el buceo hasta pasar por entre las piernas del compañero. • Juego: en grupos de cuatro, un estudiante se pondrá en posición de piernas separadas a la altura de los hombros, seguido de los dos compañeros restantes, el otro estudiante realizará el buceo hasta pasar por entre las piernas de los tres compañeros. 					
	 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>					
Ejercicio 2	18 min					
<ul style="list-style-type: none"> • En parejas, realizar el buceo un compañero tomara de las manos a quien realiza el buceo y lo ayudara a que gane mayor distancia. • Juego: todos los estudiantes realizaran el buceo ganara quien logre mayor distancia. 						
 <p style="text-align: center;"><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>						
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					
						






SESIÓN			Planificación		N.º	20	
			Clase de buceo				
			Tema:	Buceo (grupal)			
			Objetivo:	Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con la ayuda de un impulso y movimiento de extremidades, bajo el nivel del agua.			
Docente: Oscar Getial			Minutos				
Edades: 10 a 12 años.			56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>				
	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos piernas juntas • Polichinelos • Saltos delante atrás • Caminata alrededor de la piscina 						
	Calentamiento Específico	5 min					
		<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 8 buceos, entre cada uno ejecutar 10 respiraciones. • Realizar piscinas de patada con ayuda de la tabla y aletas, corregir la técnica de patada 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios Buceo (Grupal)						
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>				
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego: en parejas, un estudiante se pondrá en posición de piernas separadas a la altura de los hombros, el otro estudiante realizará el buceo hasta pasar por entre las piernas del compañero, con ayuda de aletas. • Juego: en grupos de cuatro, un estudiante se pondrá en posición de piernas separadas a la altura de los hombros, seguido de los dos compañeros restantes, el otro estudiante realizará el buceo hasta pasar por entre las piernas de los tres compañeros, con ayuda de aletas. 						
	Ejercicio 2	18 min					
<ul style="list-style-type: none"> • Juego: todos los estudiantes realizaran el buceo ganara quien logre mayor distancia, con ayudad de aletas. 							
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min					
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 						






SESIÓN			Planificación		N.º	21
			Clase de locomoción			
	Tema:		Locomoción (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con o sin ayuda de impulso			
	Docente: Oscar Getial		Edades: 10 a 12 años.		Minutos	
				56 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5 min		 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar moviendo el cuello. • Caminar moviendo brazos. • Trote hacia atrás. • Trote hacia delante. 					
	Calentamiento Específico		5 min			
		<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de patada fuera de la piscina 				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios locomoción (Grupal)					
	Ejercicio 1		18 min			
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar deslizamientos, buceo y para en cualquier dirección. • Juego: el rey manda: • Formar grupos de 4, 5, 6, 7 etc. 				 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>	
	Ejercicio 2		18 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego: piscina de obstáculos, el estudiante deberá moverse de un punto a otro utilizando la patada el deslizamiento el buceo, pasando por las tablas que serán llamadas obstáculos. 						
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min			
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					






SESIÓN			Planificación		N.º	22
			Clase de locomoción			
	Tema:		Locomoción (grupál)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con o sin ayuda de impulso			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: conociendo nuestro cuerpo cantando Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Hombros, Cuello, Codos, Muñecas. 					
	Calentamiento Específico	5 min				
		Ejercicios de patada agarrados del borde de la piscina				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios locomoción (Grupál)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> En parejas uno de los estudiantes, hará de guía del estudiante que estará realizando patada, el estudiante guía lo llevará de un lugar a otro. Juego el busca tesoros: el estudiante realizara buceo, deslizamiento y patada para encontrar monedas que se soltaran en la piscina. 					
	Ejercicio 2	18 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Juego el anillo: los estudiantes se trasladarán de un lugar a otro, pero parando por los anillos que pondrá el instructor. 					
Vuelta a la calma	10 min					
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					



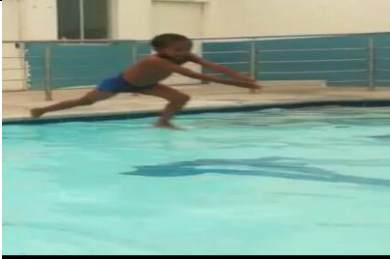


SESIÓN			Planificación		N.º	23
			Clase de locomoción			
	Tema:		Locomoción (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con o sin ayuda de impulso			
	Docente: Oscar Getial		Edades: 10 a 12 años.		Minutos	
				56 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General		5 min			
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotación de tobillos. • Movimiento de rodillas. • Círculos con la cadera. • Elevación de brazos. • Afirmación y negación 					
	Calentamiento Específico		5 min			
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 10 deslizamientos entre cada uno 5 respiraciones pausadas y profundas. 					
 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios locomoción (Grupal)					
	Ejercicio 1		18 min			
	<ul style="list-style-type: none"> • Juego quemadas: un estudiante intentara topar la cabeza a sus compañeros quienes tendrán 5 segundos para moverse y quedarse parados lo más lejos del estudiante que quema, el tendrá que realizar patada, deslizamiento o buceo para quemar. • Se alterna estudiantes para que sean quien quema. 					
	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>					
	Ejercicio 2		18 min			
<ul style="list-style-type: none"> • Juego el teléfono descompuesto: se formará un círculo lo mas grande que se pueda, si existe la posibilidad que cada estudiante este separado por dos metros, el instructor dará un mensaje secreto para que el estudiante se traslade realizando patada a informar el mensaje. 						
						
PARTE FINAL	Vuelta a la calma		10 min			
	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					
						






SESIÓN			Planificación		N.º	24
			Clase de locomoción			
	Tema:		Locomoción (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con o sin ayuda de impulso			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular. Juego quemadas: una persona quemara es decir topara a una persona y la eliminara 					
	Calentamiento Específico	5 min				
		Juego de resistencia: quien más tiempo soporte pateando sentado fuera de la piscina gana.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios locomoción (Grupal)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego alcanzar el objeto lanzado: el instructor lanzará un objeto y el estudiante tendrá que ir hasta donde quedo. Juego alcanzar el objeto lanzado: el instructor lanzará un objeto y saldrán dos estudiantes por el objeto, ganara quien llegue primero. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego prisionero: dos estudiantes serán quienes atrapen agarrados de las manos y caminando buscarán atrapar a los demás que estarán pateando para no ser atrapados. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					






SESIÓN			Planificación		N.º	25
			Clase de locomoción			
	Tema:		Locomoción (grupal)			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante se traslade de un lugar a otro, con o sin ayuda de impulso			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Dibujar círculos con la punta del pie apoyada en el suelo. Se hacen círculos con las rodillas juntas Realizar círculos con la cadera Ejecutar movimientos del cuello 					
	Calentamiento Específico	5 min				
	<ul style="list-style-type: none"> En parejas realizar juego encuentra el tesoro. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios locomoción (Grupal)					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante ingresara a la piscina desde la posición sentado se impulsará, deslizará, y ejecutará la patada hasta dar la posta a otro compañero El estudiante ingresara a la piscina desde la posición sentado se impulsará, deslizará, y ejecutará la patada hasta dar la posta a otro compañero, con ayuda de aletas. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Con ayuda de aletas se realizará el traslado de un lado de la piscina a otro en posición de flecha uno a uno para corregir errores. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					

SESIÓN			Planificación		N.º	26
			Clase de saltos			
	Tema:		Saltos			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante realice un salto sin ningún inconveniente.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Rodillas al pecho. Talones atrás. Pasos largos flexionando la cadera. Rotación de tobillo. 					
	Calentamiento Específico	5 min				
		<ul style="list-style-type: none"> Realizar 10 ingresos a la piscina de la posición de sentado 				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios saltos					
	Ejercicio 1	18 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> De la posición una rodilla al piso, hacer un ingreso a los brazos del instructor. Realizar los saltos que sean necesarios para que el estudiante tenga confianza. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> De la posición cuclillas hacer ingresos a los brazos del instructor. Realizar los saltos que sean necesarios para que el estudiante tenga confianza. 					
Vuelta a la calma		10 min				
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					

SESIÓN			Planificación		N.º	27
			Clase de saltos			
	Tema:		Saltos			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante realice un salto sin ningún inconveniente.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Fuera de la piscina realizamos juegos de cooperación de todo el grupo por ejemplo gato y rato, cebolla etc. 					
	Calentamiento Específico	5 min				
<ul style="list-style-type: none"> Realizar 15 ingresos a la piscina de la posición cuclillas. 						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios saltos					
	Ejercicio 1	18 min	 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante de pie, hacer un ingreso a los brazos del instructor. Realizar los saltos que sean necesarios para que el estudiante tenga confianza. Tomar el tiempo que sea necesario para que el estudiante lo realice solo. 					
	Ejercicio 2	18 min				
	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante de pie, hacer un ingreso a la piscina. Realizar los saltos que sean necesarios para que el estudiante tenga confianza. Tomar el tiempo que sea necesario para que el estudiante lo realice solo. 		 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			
Vuelta a la calma		10 min				
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 		 <p>Fuente: estudiantes U.E.S.F</p>			

SESIÓN			Planificación		N.º	28
			Clase de saltos			
	Tema:		Saltos			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante realice un salto sin ningún inconveniente.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de ambientación: formar grupos del número de participantes que el guía diga 					
	Calentamiento Específico	5 min				
	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante de pie, hacer 10 ingresos a la piscina. 					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios saltos					
	Ejercicio 1	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> De pie realizar saltos a la piscina. Dar cierta distancia desde el borde, para que el salto sea más largo Realizar los saltos que sean necesarios para que el estudiante tenga confianza y avanzar. 					
	Ejercicio 2	18 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Acomodar tablas para dar altura al salto Realizar los saltos que sean necesarios para que el estudiante tenga confianza y avanzar. Aumentar progresivamente la altura del salto. 					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min	 <p><i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i></p>			
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					

SESIÓN			Planificación		N.º	29
			Clase de saltos			
	Tema:		Saltos			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante realice un salto sin ningún inconveniente.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
	•					
	Calentamiento Específico	5 min				
	• Realizar 10 saltos a la piscina con la altura máxima que se logró.					
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios saltos					
	Ejercicio 1	18 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar saltos desde el partidor a los brazos del instructor. Realizar los saltos necesarios hasta que el estudiante tenga confianza. 		 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
	Ejercicio 2	18 min				
	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante abrazara una tabla y realizara el salto del partidor. Realizar los saltos necesarios hasta que el estudiante tenga confianza. 		 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min				
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 		 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			

SESIÓN			Planificación		N.º	30
			Clase de saltos			
	Tema:		Saltos			
	Objetivo:		Lograr que el estudiante realice un salto sin ningún inconveniente.			
	Docente: Oscar Getial		Minutos			
Edades: 10 a 12 años.		56 min				
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5 min	 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> Juego: el más rápido, los estudiantes al escuchar el sonido realizaran respiraciones en 45 segundos quien realice mayor cantidad será el ganador 					
	Calentamiento Específico	5 min				
<ul style="list-style-type: none"> Realizar piscinas de deslizamiento, patada buceo 						
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios saltos					
	Ejercicio 1	18 min	 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> Realizar saltos desde el partidor a la piscina sin ayuda de la tabla. Realizar saltos desde el partidor a la piscina sin ayuda de la tabla y patear para trasladarse a las gradas de salida de la piscina 					
	Ejercicio 2	18 min	 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Juegos recreativos a gusto del instructor. 						
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10 min	 <i>Fuente: estudiantes U.E.S.F</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos y movilidad articular de las extremidades inferiores y superiores, 					

CONCLUSIONES.

- Se concluye que el tipo de actividades físicas que ellos realizan con mayor gusto e interés son grupales e individuales ya que según la ficha de seguimiento deportivo se observa que un 74% de los estudiantes asisten a actividades físicas como natación, baloncesto y fútbol.
- Se considera que los estudiantes asisten a clubs privados de futbol y baloncesto, en su mayoría baloncesto ya que el 32% de los estudiantes que realizan actividad deportiva lo hacen practicando baloncesto y el 25% el futbol. En las actividades individuales el 17% realiza natación a sea en clubs privados o en la federación de la provincia.
- Se evidencia una aceptación y cambio de la rutina diaria de los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” el 74% de los estudiantes investigados realizan actividades físicas en clubs permanentes, ya sean privados o que los financia el estado.

RECOMENDACIONES.

- Uno de los factores que lleva al niño joven a ser sedentario es la falta de conocimiento de actividades que puede realizar en su tiempo libre, se recomienda que los profesionales de la Educación Física estén en constante investigación para poder ayudar al presentarse este problema
- Se recomienda que la comunidad educativa es decir docentes y padres de familia tengan un control de las actividades que realizan los estudiantes en el tiempo libre ya que si los mismos actúan solos el sedentarismo aumentaría sus niveles.
- Se debe tener en cuenta que la tecnología es una herramienta que debe ser controlada ya que el uso de internet es libre y sin restricción donde los estudiantes encontraran varios peligros si no hay el debido control.
- Se recomienda poner mayor interés en la realización de actividad física en niños, jóvenes y adultos, ya que ayuda a tener mejor salud tanto física como psicología. Existen varias actividades que realizar en el tiempo libre, la guía y cuidado de la comunidad educativa para orientar a los estudiantes es importante para que no exista desconocimiento de estas.

CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.

- **¿Qué actividades físicas practican los estudiantes de octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019?**

De acuerdo con los resultados obtenidos con los estudiantes de los octavos años, se evidencia que el tipo de actividades físicas que ellos realizan con mayor gusto e interés son grupales e individuales ya que según la ficha de seguimiento deportivo se observa que un 74% de los estudiantes asisten a actividades físicas como natación, baloncesto y fútbol.

Como actividades físicas colectivas se evidencia que los estudiantes asisten a clubs privados de fútbol y baloncesto, en su mayoría el baloncesto ya que el 32% de los estudiantes que lo realizan y el 25% el fútbol. En las actividades individuales el 17% realiza natación a sea en clubs privados o en la federación de la provincia.

El apoyo de los padres de familia hacia sus hijos es importante ya que se evidencia que en la mayoría de los casos los estudiantes asisten a clubs privados, donde se debe pagar una mensualidad, además de que se nota que existe un control e interés por las actividades que realicen sus hijos en las horas libres, es importante que la utilización del tiempo libre en los jóvenes en edades tempranas sea controlada por sus padres

Es importante mencionar que el estudiante al realizar actividades deportivas obtiene un sin número de beneficios, ya que será una persona más sociable, saludable, seguros, respetuosos, además de formar la personalidad.

Para alcanzar una adecuada calidad de vida es indispensable, entre otros aspectos, organizar en forma conveniente las diversas actividades en que nos involucramos en el diario vivir”. La organización del tiempo libre con el tiempo de trabajo o estudio tienen una relación directa ya que es necesario darse tiempo para las dos actividades que son muy importantes para el desarrollo de la persona.

El programa de actividades físicas recreativas en el medio acuático logró que los estudiantes en un gran porcentaje busquen la manera de asistir a clubs deportivos constantemente y en actividades que le generan fruición, es decir se sientan bien y no asistan por obligatoriedad de los padres o docentes, el objetivo del programa mejorar el uso del tiempo libre en los estudiantes mediante actividades recreativas en el medio acuático, siendo una alternativa que llame la atención e interés de los jóvenes.

- **¿Cuál es el tiempo de desarrollo de las actividades físicas en el tiempo libre de los estudiantes de Unidad Educativa “San Francisco en el año electivo 2018-2019?**

Se evidencia que los estudiantes realizan actividades físicas muy a menudo debido a la constante práctica deportiva, en el tiempo libre un alto número de estudiantes pertenece a clubs deportivos. Se puede responder esta interrogante, ya que se realizó una ficha de seguimiento de los estudiantes investigados, la cual muestra que el 74 % realiza actividad deportiva en clubs, es decir ocupan su tiempo de ocio en la realización de actividades físicas.

Los estudiantes en su mayoría realizan actividad de 3 a 5 días a la semana además de realizar práctica deportiva de 1h30 a 2h30 cada día, existe un alto índice de aceptación por el cambio de la rutina diaria monótona y desorganizada por realizar actividad física en los momentos de ocio por lo tanto este resultado es satisfactorio porque mediante dos preguntas que se realizó en la encuesta se observó que el 51% de los estudiantes preferirían realizar actividad física un día a la semana, dentro de la normativa deportiva, se dice que para que una persona sea activa tiene que realizar actividad deportiva, de tres a cuatro veces a la semana dedicando una hora a estas actividades.

Según la OMS, para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT.

Como parte final de la investigación se aplicó una ficha de seguimiento deportivo, donde se analizó parámetros como la duración de las actividades, los días a la semana y la actividad física que ejecuta, no se realizó una encuesta basada en los parámetros de ipaq debido a que los resultados no serían homogéneos por factores de confiabilidad en las respuestas, es decir luego de conocer y estar familiarizados con términos de ocupación del tiempo libre el estudiante podía responder por compromiso más que con la verdad.

Para la aplicación de la ficha de seguimiento deportivo se consultó a los padres de familia sobre la veracidad de los datos de sus representados para lograr que dicha ficha sea real, además en algunos casos se buscó información de los entrenadores allegados a la institución para que reafirmen la respuesta de los estudiantes y padres de familia.

- **¿La aplicación de un programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático ayudará contrarrestar el sedentarismo en los estudiantes de Octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” durante el segundo quimestre del periodo 2018-2019?**

El programa de actividades físico-recreativas en el medio acuático ayudo a mejorar los hábitos y rutinas de vida diaria que llevaban los estudiantes aportando a que se disminuya el nivel de sedentarismo de los estudiantes, dato que se obtiene al revisar las encuestas tomadas antes de la aplicación del programa y la ficha de seguimiento después de la aplicación de este, donde se muestra que los jóvenes están realizando actividad deportiva.

En base los resultados obtenidos de la presente investigación, se puede asegurar que la propuesta planteada está basada en actividades recreativas en el medio acuático para que los estudiantes que utilizan el tiempo libre en actividades sedentarias, se interesen en realizar actividad física por lo que este programa tiene el objetivo de ganar en el estudiante interés y gusto por la realización de ejercicios físicos y con ello dedique un momento de su tiempo de ocio a actividades recreativas o deportivas.

A partir del programa de actividades propuesto se evidencia una aceptación y cambio de la rutina diaria de los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “San Francisco” el 74% de los estudiantes investigados realizan actividades físicas en clubs permanentes, ya sean privados o que los financia el estado.

Es importante mencionar que las actividades recreativas en el medio acuático fueron direccionadas a buscar interés de los estudiantes para que luego ellos busquen realizar actividades que les atraigan en el tiempo libre.

Según (Castañer, 2018, pág. 6), las actividades recreativas generan fruición por el placer del riesgo razonablemente asumido, por el componente aventurero que algunas incorporan, por el elemento innovador y de creatividad que suele estar presente, por la relación social que implican, por el ejercicio no sólo físico sino mental que suelen exigir, por la imaginación que se pone en juego, por la asunción autónoma de reglas acordadas, por el esfuerzo auto motivador y auto superador.

Los estudiantes de los octavos años de la unidad educativa, en su mayoría, lograron captar los beneficios de estar en constante actividad física, además de interesarse por el ejercicio físico, por otro lado, lograron conocer los perjuicios de no estar en constante actividad.

GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Sumersión: Introducción completa de un cuerpo en un líquido.

Deslizamiento: Movimiento de un objeto o persona de un lugar a otro

Sedentarismo: Forma social de vida de una comunidad humana que se establece de forma estable en un lugar.

Obesidad: Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo.

Natación: Deporte o ejercicio que consiste en nadar; en las pruebas de natación se compete en velocidad, en cualquiera de los cuatro estilos: braza, crol, espalda y mariposa.

Recreación: Diversión o descanso durante el tiempo libre.

Juego: Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

Habilidad: Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.

Medio acuático: Del agua o relacionado con ella.

Cardiovascular: Del corazón y los vasos sanguíneos o relacionado con ellos.

Corazón: Órgano central de la circulación de la sangre, que en los animales inferiores es la simple dilatación de un vaso y en los superiores es musculoso, contráctil, y tiene dos, tres o cuatro cavidades.

Respiración: Función biológica de los seres vivos por la que absorben oxígeno, disuelto en aire o agua, y expulsan dióxido de carbono para mantener sus funciones vitales.

Actividad: Conjunto de trabajos o acciones organizadas que son hechos con un fin determinado por una persona, una profesión o una entidad.

Educación física: Formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas.

Entrenamiento: Preparación para perfeccionar el desarrollo de una actividad, especialmente para la práctica de un deporte.

Sesión: Fase o acto temporalmente acotados en que se desarrolla una actividad o un proceso.

Saltos: Movimiento que consiste en elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

Contacto: Hecho de tocarse físicamente dos personas o cosas.

Programa: Proyecto o planificación ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar.

Guía: Persona que guía o conduce a otra por el camino que ha de seguir.

Estudiante: Persona que cursa estudios en un centro docente.

Insoludiente: (de insulina + dependencia), a aquellos individuos que por causas varias necesitan de la administración exterior o artificial de insulina para mantener controlado los niveles de glucosa en el organismo (glucemia).

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

Buceo: El buceo es una actividad subacuática que puede realizarse con fines recreativos, investigativos o deportivos. Consiste en ingresar al agua y sumergir la totalidad del cuerpo, por lo que, en general, se desarrolla con la ayuda de algún tipo de equipamiento que permite al buzo no tener que salir a la superficie a respirar.

Flotar: Mantenerse [un cuerpo] en equilibrio sobre la superficie de un líquido o en suspensión en un gas.

Instructor: Persona que tiene por oficio enseñar una técnica o actividad, en especial deportiva o militar.

Entrenador: Persona que entrena a personas o animales en la práctica de una actividad, en especial si se dedica a ello profesionalmente.

Docente: De la enseñanza o relacionado con ella.

Aprendiz: Persona que aprende algo, especialmente un oficio manual, practicándolo con alguien que ya lo domina.

Acuático: Del agua o relacionado con ella.

Corazón: Órgano central de la circulación de la sangre, que en los animales inferiores es la simple dilatación de un vaso y en los superiores es musculoso, contráctil, y tiene dos, tres o cuatro cavidades.

Azúcar: Sustancia cristalina, generalmente blanca, muy soluble en agua y de sabor muy dulce, que se encuentra en el jugo de muchas plantas y se extrae especialmente de la caña dulce y de la remolacha; se emplea en alimentación como edulcorante nutritivo y generalmente se presenta en polvo de cristales pequeños

Insulina: Hormona producida por el páncreas, que se encarga de regular la cantidad de glucosa de la sangre.

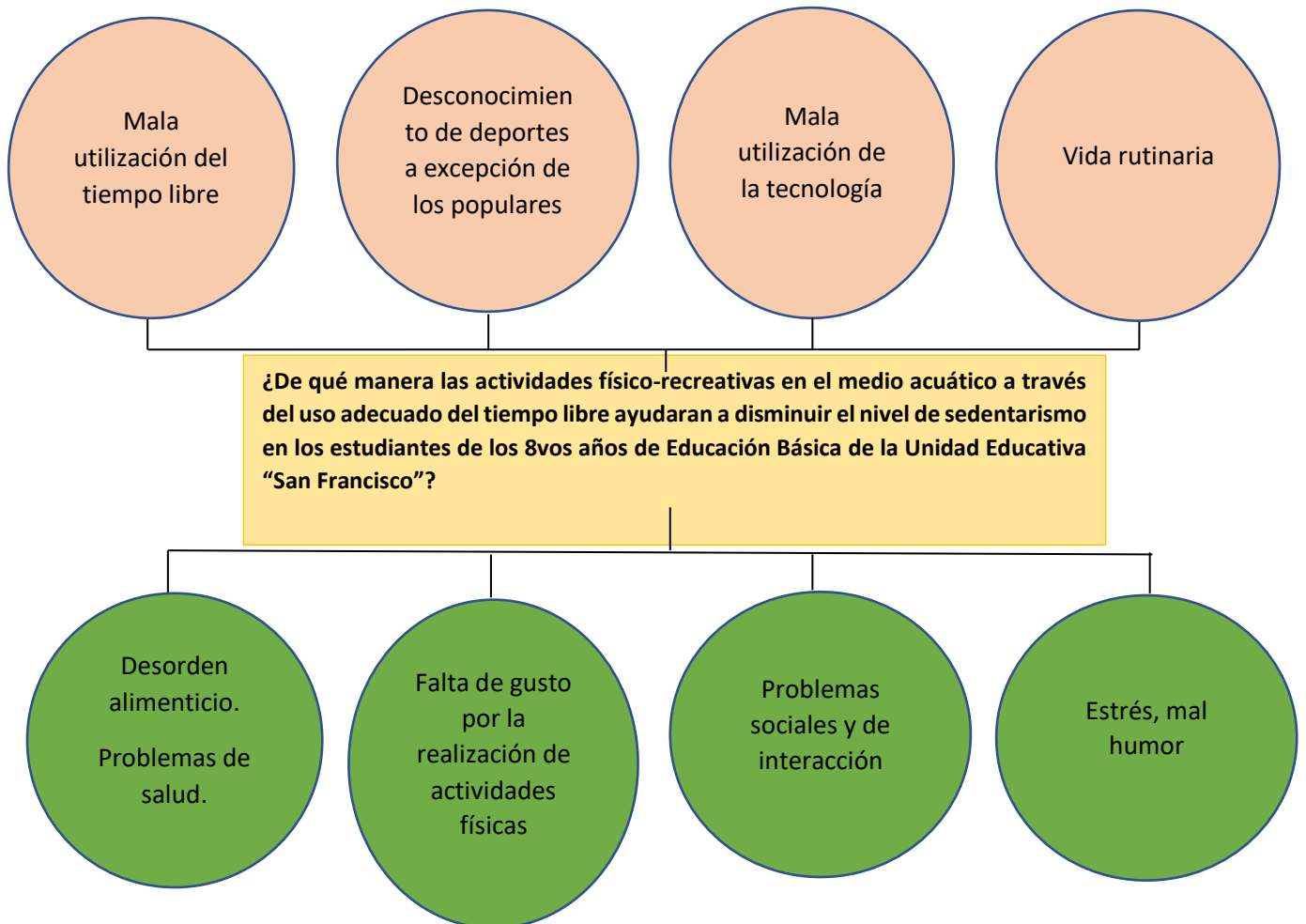
REFERENCIAS.

1. Alcaraz-Ibáñez, J. G. (2016). *Avances en actividad física y deportiva inclusiva*. Editorial Universidad de Almería. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5190145>.
2. Andía, R. S. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo: consejos para mejorar la calidad de vida*. Ned Ediciones. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=4870768>.
3. Arús, A. T. (2015). *1060 ejercicios y juegos de natación (10a. ed.)*. México: Editorial Paidotribo. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5635347>.
4. Bailey. (2016). *Physical Education and Sport in Schools*.
5. Banegas, J. R., Fernando Villar, Graciani, A., & Fernando Rodríguez-Artalejo. (2006). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares en España. *Revista Española de Cardiología Suplementos*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1131358706753249>
6. Barreda, J. R. (2009). *La Natación*. El Cid Editor | apuntes.
7. Camiña Fernández Francisco, J. M. (2011). *Tratado de Natación*. México: Editorial Paidotribo. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=4909917>.
8. Castañer, B. M. (2018). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. México: Editorial Paidotribo. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5635344>.
9. Contreras, S. H. (2009). *Como debe ser el deporte y la recreación en las universidades del país*. El Cid Editor | apuntes.
10. Cuadrado, M. J. (2013). *Natación*. CEP S.L. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3217232>
11. Fernández, F. C., & Baglietto, J. M. (2011). *Tratado de natación*. México: Paidotribo. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=4909917>.
12. García, J. E., López, E. J., & Cruces, A. G. (2013). *Sedentarismo, Salud e imagen corporal adolescentes*. España: Wanceulen. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=zfBKCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Sedentarismo,+Salud+e+imagen+corporal+adolescentes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj9utb1-9blAhWwtlkKHXqzDq8Q6AEIJzAA#v=onepage&q=Sedentarismo%20Salud%20e%20imagen%20corporal%20adolescentes>

13. Gómez, C. (2012). *Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa y braza, manual para monitores, profesores y practicantes*. Wanceulen Editorial. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5190555>.
14. González, M. D.-T. (2017). *Principios de la obesidad mórbida*. Dykinson. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=4945814>.
15. Herrera, E. M. (2011). *Planifica tus actividades acuáticas con el modelo narrativo lúdico*. Wanceulen Editorial. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5214638>.
16. Márquez, I. (2018). *Móviles 24/7: el teléfono móvil en la era de la hiperconectividad*. Editorial UOC. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5758379>.
17. Olmedo, J. R. (2012). *Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático (UF0907)*. IC Editorial. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3211574>.
18. Pendenza, R. (2009). *Educación física y salud 1*. El Cid Editor | apuntes. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3182132>.
19. Rodríguez Pérez, F., De Laosa Carnero, O., & Delgado Ramos, D. (2010). *Guía para el desarrollo de la cultura física en la universalización. En: Memorias Universidad 2008*. La Habana- Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3187701>.
20. Solorio, R. M. (2012). *Trabajo en equipo*. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/54951317/MANUAL-DE-TRABAJO-EN-EQUIPO-2012.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMANUAL_DE_TRABAJO_EN_EQUIPO.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F2019

ANEXOS

Anexo 1: **Árbol de problemas.**



Anexo 2: **Matriz categorial.**

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIONES	INDICADORES		
Actividades lúdicas y deportivas	1.1 Actividades físico-recreativas en el medio acuático	1.2. Actividades acuáticas individuales	1.2.1. Primer contacto		
			1.2.2. Inmersión y respiración		
			1.2.3. flotación		
		1.3. Actividades acuáticas competitivas	1.3.1. Deslizamiento		
			1.3.2. Buceo		
		1.4. Actividades de equipo o mixtos	1.4.1. Locomoción		
			1.4.2. Saltos		
		Es la actitud del sujeto que lleva una vida sin actividad física. En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.	1.5. Sedentarismo	1.6. Causas	1.6.1. Organización del tiempo libre
					1.6.2. Desconocimiento de actividades físicas recreativas
1.7. Consecuencias	1.7.1. Obesidad				
	1.7.2. Enfermedades cardio vasculares				
	1.7.3. Colesterol alto				

Anexo 3: Matriz de diagnóstico.

Objetivos de Diagnóstico.	Variables de Diagnóstico.	Indicadores		Técnicas	Fuentes de Información
<p>Diagnosticar que tipo de actividades físico-recreativas realizan en el medio acuático los estudiantes de octavos años de educación básica de la Unidad Educativa “San Francisco</p>	<p>Actividades físico-recreativas en el medio acuático</p>	Actividades físicas recreativas		Encuesta.	Estudiantes.
		Tipo de Actividades Recreativas	Fases de ambientación		
			Juegos en el agua.		
Ocupación de estas actividades en el tiempo de ocio.					
<p>Valorar con qué frecuencia realizan actividades físicas los estudiantes de 8 año de educación básica de la U.E.S.F.</p>	<p>Sedentarismo</p>	Causas.		Encuesta.	
		Consecuencias.			
		Ocupación del tiempo libre.			
		Gustos y ocupaciones.			

Anexo 4: Encuesta a Estudiantes.

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
IBARRA – ECUADOR

Encuesta

Estimado (a) Estudiante (a) de los octavos años de la unidad educativa “San Francisco” de la provincia de Imbabura.

La presente encuesta tiene como objetivo determinar en qué actividades ocupa su tiempo libre y el conocimiento que usted tenga sobre las actividades en el medio acuático. Sus respuestas serán de mucho valor.

Para responder seleccione con una x la respuesta que refleje su criterio.

ENCUESTA

1. Dentro de su jornada académica ¿Cuál de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre (recesos u horas libre)?

Practica de algún deporte	
Juegos (celular)	
Revisa sus redes sociales	
Alimentación	

2. Fuera de la jornada académica ¿Cuál de las siguientes actividades realiza en su tiempo libre?

Practica de algún deporte	
Descansa	
Revisa sus redes sociales	
Mira televisión	

3. Dentro de sus preferencias señale: ¿Qué actividad le gustaría realizar si tuviera dos horas diarias de lunes a viernes?

Descansar en casa	
Prácticas deportivas	
Jugar Video juegos	
Ir al gimnasio	

4. Con que frecuencia realiza actividad física en la semana.

1 día a la semana	
2 días a la semana	
3 días a la semana	
Diario	
Fines de semana	

5. Si tuviese la oportunidad de practicar un deporte ¿Cuál escogería?

Futbol	
Básquet	
Natación	
Ir al gimnasio	

6. Según su conocimiento previo ¿Qué es el sedentarismo? Señale una opción.

La falta de actividad física	
La excesiva actividad física	
Obesidad	
Cansancio	

7. Según su conocimiento previo ¿Qué son actividades recreativas? Señale una opción.

Intensos entrenamientos	
Deporte basado en juegos	
Juegos sin reglas	

Juegos enfocados a un objetivo específico	
---	--

8. Dentro de sus horas libres: Iría a una piscina para ocupar este tiempo como actividad física

Si	
No	

9. ¿Si estuviese en una piscina que actividades le gustaría realizar?

Actividades grupales	
Actividades individuales	

10. Dentro de su periodo de vacaciones ya sea de fin de año electivo o fin de quimestre, señale que actividad realizaría.

Clases de materias con bajo rendimiento	
Escuelas de futbol	
Me quedaría en casa	
Iría de viaje	

11. ¿Qué aparato tecnológico es de su preferencia?

Teléfono celular	
Computadora	
Tablet	
Otro	

12. Para que utiliza su aparato tecnológico, elija una opción

Consultas en internet	
Juegos	
Comunicación con familia	
Otros	

Anexo 5: Ficha de seguimiento deportivo

OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA "A"						
N°	CÉDULA	NÓMINA	DEPORTE QUE PRACTICA	HORAS DIARIAS	DIAS A LA SEMANA	CLUB
1	10045822 33	ADELMANN ACOSTA LUKAS SEBASTIAN	BALONCESTO/FÚTBOL	2	5	FELINOS/LA CANTERA
2	10043416 22	AGUIRRE MERLO ISMAEL ALEJANDRO				
3	10050361 71	ANDRADE TORRES CRISTIAN ANDRES				
4	10500373 48	ARIAS YEPEZ VALENTINA				
5	10043286 94	ARMAS CHILUIZA CAMILA SALOME	NATACIÓN	1H30	5	UTN
6	10502886 28	BELTRAN GRIJALVA JUAN SEBASTIAN				
7	10049193 85	BENAVIDES GRIJALVA LEONARDO ANDRE	NATACIÓN	1H30	5	JORGE LÓPEZ
8	17531494 16	CARVAJAL AULESTIA MATIAS GABRIEL				
9	10045385 57	CASTILLO ALARCON MARIA VICTORIA				
10	10043199 17	CASTRO GUERRERO DAVID SEBASTIAN	NATACIÓN	1H30	5	FDI
11	10048665 86	CHICAIZA PILLAJO MARTIN VINICIO				
12	10044591 43	CHILQUINGA ANDRANGO EMILY CAMILA	BALONCESTO	2	5	FELINOS
13	10052723 05	CHILUISA VARELA ANDERSON PAUL	BALONCESTO	2	5	PIRATAS
14	10045799 65	CHILUISA REYES DOMENICA CAMILA				
15	10046888 73	CHULDE QUEL BRITNEY VALERIA	BALONCESTO	2	5	FELINOS
16	10501753 38	CORDOVA VENEGAS AHARON ALEJANDRO				
17	10052613 32	CRUZ ERAZO FERNANDO DANIEL	NATACIÓN	1H30	5	UTN
18	09612767 06	ESCOBAR GUERRERO MARTIN GABRIEL	NATACIÓN	1H30	5	UTN
19	10052136 71	GARZON SALAS ESTEBAN RAFAEL				

20	1005428832	GUDIÑO PEÑAFIEL CARLOS AZARIEL	BALONCESTO	2	5	FELINOS
21	1105179418	JARA VILLARREAL BRITHANY ALISSON	FÚTBOL	2	3	MUNICIPAL
22	1004201313	LIMA ALDAS SHAIDEM SEBASTIAN	BALONCESTO	2	5	FELINOS
23	1005018047	MEJIA ANGULO DAMIAN ALEJANDRO				
24	1050445947	MENESES DELGADO CAMILA MARCELA	BALONCESTO	2	5	PUNTO ROJO
25	1050406550	MOREJÓN SIMBAÑA CARLOS ZAID				
26	1004520563	NAHMENS PAREDES ANDRES DANIEL	NATACIÓN	1H30	5	UTN
27	1005025026	PAREDES MONTENEGRO JOSUE ISRAEL				
28	1752286359	PEREZ CHACHALO EMILY DANAE	NATACIÓN	1H30	4	DELFINES
29	1004410153	PEREZ GUERRERO JEFFERSON ANDRES	FUTBOL	2	5	SANTA FE
30	1005024581	ROMERO HIDROBO MARIO ESTEBAN	BALONCESTO	2	5	FELINOS
31	1004599914	ROSAS ALVAREZ BRYAN CAMILO				
32	1005206246	SANAFRIA HIDALGO IAN ANDREW	NATACION	2	5	OTAVALO
33	0950327569	SANTACRUZ ROSALES KAREN ALEJANDRA				
34	1004556229	SIMBAÑA MENDOZA GEOVANNY BRADLEY	NATACIÓN	1H30	5	DELFINES
35	1004888374	SOLANO POSSO CRISTOPHER MARTIN				
36	1050292554	UVIDIA LOOR JORDY MATIAS				
37	1005056781	VILLALBA POZO JUAN DIEGO	BALONCESTO	2	5	FELINOS
38	1050037413	VILLARREAL HARO JEREMY ARIEL				

OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA "B"						
Nº	CÉDULA	NÓMINA	DEPORTE QUE PRACTICA	HORAS DIARIAS	DIAS A LA SEMANA	CLUB
1	1005255599	ALARCON YANEZ JUAN MARTIN	BALONCESTO	2	5	PUNTO ROJO
2	1005254253	AGUIRRE MERLO ISMAEL ALEJANDRO				
3	0450259652	ALVEAR AGUIRRE PAULA CAMILA	NATACIÓN	1	3	APRENDIZAJE
4	1004403760	ARMAS CHILUIZA CAMILA SALOME				
5	1004642813	AYALA QUINDE VALERY SAMANTHA	NATACIÓN	1H30	5	UTN
6	1725595274	BAEZ SUAREZ KARLA BETZABE				
7	1004701197	BALDEON NARVAEZ ARIANA VICTORIA	NATACIÓN	1H30	5	JORGE LÓPEZ
8	1004770333	BEDON PERUGACHI ANTHONY JAVIER				
9	1727352708	BELTRAN GRIJALVA JUAN SEBASTIAN				
10	1050149077	BENAVIDES PAVON LUIS DAVID	NATACIÓN	1H30	5	FDI
11	1005386956	CARDENAS VASQUEZ SAMANTA ANALIA				
12	1050334810	CARVAJAL AULESTIA MATIAS GABRIEL	BALONCESTO	2	5	FELINOS
13	1050149713	CEPEDA PAVON RAUL ALEJANDRO	BALONCESTO	2	5	PIRATAS
14	1004577993	CEVALLOS GORDILLO FRANCISCO ALEJANDRO				
15	1005368186	CHAVEZ POTOSI JORGE ADRIAN	BALONCESTO	2	5	FELINOS
16	1004949432	CHICAIZA PILLAJO MARTIN VINICIO				
17	1050438199	CHILUISA VARELA ANDERSON PAUL	NATACIÓN	1H30	5	UTN
18	1004570907	CORDOVA VENEGAS AHARON ALEJANDRO	NATACIÓN	1H30	5	UTN
19	1004850036	CRUZ ERAZO FERNANDO DANIEL				
20	1005201304	CUARAN ORTEGA JOSUE SEBASTIAN	BALONCESTO	2	5	FELINOS

21	100528143 9	ESPARZA CARDENAS SOFIA DANIELA	FÚTBOL	2	3	MUNICIPAL
22	105021930 0	ESPINOSA REGALADO MADELINE MAYTE	BALONCESTO	2	5	FELINOS
23	100527529 0	GARCIA MICHILENA CRISTOPHER FRANCISCO				
24	100475848 6	GODOY TORRES CRSITIAN PATRICIO				
25	100436402 0	GUERRA REINA FELIPE JHOSUE				
26	105032931 5	HERNANDEZ MORILLO VALENTINA BRITANY	NATACIÓN	1H30	5	UTN
27	100473236 6	IBARRA CARVAJAL CARLOS ANDRES				
28	100523738 1	JIJON FONTE EDWIN ANDRES	NATACIÓN	1H30	4	DELFINES
29	100488317 7	LOPEZ LOPEZ ANAYTE DARIELA	FUTBOL	2	5	SANTA FE
1	100459991 4	MEJIA ANDRADE JONATHAN JAVIER	BALONCESTO	2	5	FELINOS
2	100520624 6	MEJIA CRIOLLO HANNAH CRISTAL				
3	095032756 9	MENA CHILUIZA DIANA ALEJANDRA	NATACION	2	5	OTAVALO
4	100455622 9	PASQUEL ECHEVERRIA LUIS ESTEBAN				
5	100488837 4	QUEZADA CEDEÑO MARTINA	NATACIÓN	1H30	5	DELFINES
6	105029255 4	QUISHPE ZAMBRANO ISABELA AZUCENA				
7	100505678 1	RAMIREZ GUEVARA DANIEL SALOMÓN				
8	105003741 3	RAMIREZ ULLOA JOSE DAVID	BALONCESTO	2	5	FELINOS
9	100477035 8	RON PUIPALES MATEO XAVIER				
10	100505652 6	SARANGO CUAMACAS ADALIA KARELIS				
11	100544995 2	SORIA VASQUEZ FRANCISCO MATEO				
12	100517293 5	VACA CHUQUIN PABLO FRANCISCO	BALONCESTO	2	5	FELINOS



Unidad Educativa San Francisco

"EDUCACIÓN CON ESFUERZO Y BUEN TRATO COMO FRANCISCO"



Oficio. 274- RUESF-18-19

Ibarra, 14 de marzo de 2019

Doctor

MARCELO CEVALLOS VALLEJOS

RECTOR DE LA UNIVERSIDA TÉCNICA DEL NORTE

De mi consideración:


Reciba un cordial saludo de *Paz y Bien* de la Unidad Educativa "SAN FRANCISCO", junto con el deseo de éxito en su importante función.

A nombre de la Institución expresamos a Ud. el agradecimiento por el aporte brindado por el Sr. Oscar Esteban Getial Guerrero, estudiante de la Carrera de Educación Física de la U.T.N., quien realizó las Prácticas Preprofesionales en nuestra Institución.

Reitero mi agrdecimiento.

Atentamente,




ARQ. MARCO LAFUENTE R.
RECTOR

ML/ Caicedo JC.
cc. Archivo



Unidad Educativa "San Francisco"
"EDUCACIÓN CON ESFUERZO Y BUEN TRATO COMO FRANCISCO"



El Suscrito Rector de la Unidad Educativa "SAN FRANCISCO", a petición de la parte interesada,

CERTIFICA

Que el Sr. **OSCAR ESTEBAN GETIAL GUERRERO**, con Cédula 1003841572, Estudiante de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Carrera de Educación Física de la UTN realizó las Prácticas Preprofesionales en la UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO, durante los años lectivos 2017-2018 y 2018-2019, con una duración de total de 504 horas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

El interesado dará el uso que estime conveniente a este documento.

Ibarra, 01 de marzo de 2019


Arq. MARCO LAFUENTE R.
Rector



ML/ Caicedo JC.