



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**TEMA:**

**“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN SU TIEMPO DE OCIO, EN EL AÑO ACADÉMICO 2012”**

**Trabajo de grado previo la obtención del título de Licenciado en ciencias de la educación, especialidad Educación Física**

**AUTORES:**

Duque Rey Javier Alejandro  
Quilumbaquín Cabascango Marco David

**TUTOR:**

Dr. Elmer Meneses

Ibarra, 2012

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

En mi calidad de Director del trabajo de Grado presentado por los Egresados Duque Rey Alejandro Javier y Quilumbaquín Cabascango Marco David para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialidad Educación Física, Deportes Y Recreación.

Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte de tribunal examinado que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del dos mil doce.

Dr. Elmer Meneses  
**DIRECTOR DE TESIS**

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación destaca la importancia de la actividad física y el uso adecuado del tiempo de ocio, práctica que está caracterizada por varios factores, entre ellos el tipo de motivaciones de la familia y los docentes; la actividad física esencial para el crecimiento armónico y saludable de los adolescentes, está siendo reemplazada por el sedentarismo de la televisión o los juegos electrónicos, el reposo o cualquier actividad que no demande esfuerzo; situaciones por las cuales en el proceso de investigación se identifica que se van perdiendo hábitos de esparcimiento y recreación con la participación de la familia, realidad que caracteriza a la juventud y particularmente a los adolescentes de segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre; situación que conlleva a que los jóvenes puedan inmiscuirse en actividades nocivas para su estado emocional, salud y condiciones de aprendizaje. La investigación se realizó siguiendo un proceso metodológico cuyo diseño permitió recopilar información científica y de campo, con la cual se identificó la realidad sobre el problema planteado; el método utilizado en el presente trabajo de investigación es: inductivo, deductivo, analítico-sintético. Además se utilizó la técnica de encuesta como instrumento de recolección de datos, de los resultados de la investigación se concluye que los estudiantes no están motivados por realizar actividades físicas, en el tiempo libre prefieren realizar otras actividades categorizadas como sedentarias, motivo por el cual, tanto maestros como estudiantes acogieron esta propuesta de manera favorable, cuya estructura garantiza alcanzar un resultado óptimo en el proceso de enseñanza aprendizaje y particularmente en las motivaciones para que integre familia, estudiantes y colegio, en la conformación de estrategias para la formación de hábitos saludables y de identidad familiar, principios en los que se basa la reforma curricular vigente, normada en el Reglamento de la Ley Orgánica de Educación intercultural.

## EXECUTIVE SUMMARY

This research highlights the importance of physical activity and proper use of leisure time, a practice that is characterized by several factors, including the type of motivation from family and teachers, physical activity essential for the harmonious growth and healthy adolescent, is being replaced by sedentary television or electronic games, rest or activity that does not demand any effort; situations in which the research process is identified to be losing habits of leisure and recreation with the participation of the family, actually characterizes youth and adolescents particularly second and third year of high school in the Experimental Education Unit Teodoro Gómez de la Torre, a situation that leads to young people to get involved in activities harmful to their emotional state, health and learning conditions. The research was carried out following a methodological process whose design allowed collect scientific information and field, which was identified with the reality on the problem, the method used in this research is inductive, deductive, analytic-synthetic. In addition, the survey technique used as an instrument of data collection, the results of the research concluded that students are not motivated by physical activity in leisure time prefer other activities categorized as sedentary, why, both teachers and students welcomed this proposal favorably, whose structure ensures optimum results in reaching the learning and teaching process in particular motivations for integrating family, and college students, in shaping strategies for forming healthy habits and family identity, principles on which is based the current curriculum reform, regulated by the Rules of the Intercultural Education Act.

## **DEDICATORIA**

A los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre, quienes nos motivaron a realizar la presente investigación, en la práctica de la Actividad Física, por ello este trabajo dedicamos a la juventud que en su diario vivir demandan de una oportunidad para ser guiados en el uso adecuado del tiempo libre; con el fin de que puedan tener el privilegio de realizar Actividades Lúdicas de una manera continua y beneficiosa; garantizando su salud y calidad de vida.

A nuestros queridos padres a quienes nos es imposible expresar la enorme gratitud de su tan amoroso esfuerzo por encaminarnos hacia una buena educación y a su desinteresado apoyo moral y económico, gracias por acompañarnos en los momentos gratos y difíciles que implicó el desarrollo de esta investigación, por darnos la oportunidad de seguir superándome académicamente

A todos gracias...

**Los Autores**

## **AGRADECIMIENTO**

De manera infinita y amorosa a nuestro Dios quien con su divina gracia y misericordia nos ha permitido llenar un pequeño espacio dentro de su alrededor divino brindándonos el don de la vida y permitiéndonos seguir aquí con su bendición.

A nuestros padres que con su amor, respeto cariño y apoyo incondicional nos han permitido tener la gloriosa oportunidad de mantener los cimientos del saber en nuestras distintas etapas del estudio, como parte fundamental de su rol como padres para nuestro venidero futuro en el gran reto de la vida.

A la Universidad Técnica del Norte, a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, en especial a los maestros que nos han brindado sus sabios conocimientos durante nuestra estadía en la casona de saber.

Especialmente a la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre; ya que por medio de su gloriosa institución nos han permitido realizar el presente estudio considerando a los estudiantes el principal elemento de tesis.

Consideraciones y reconocimientos especiales a nuestro Director, Dr. Elmer Meneses; por su valioso aporte y orientación en la presente investigación.

**Los Autores**

## ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
RESUMEN EJECUTIVO .....	iii
EXECUTIVE SUMMARY .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	3
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
1.1 Antecedentes .....	3
1.1.1 Reseña histórica.....	3
1.1.2 Características de la institución.....	4
1.1.3 Objetivos institucionales .....	5
1.1.3.1 Objetivo general .....	5
1.1.3.2 Objetivos específicos.....	5
1.1.4 Misión.....	6
1.1.5 Visión.....	6
1.1.6 Oferta institucional y académica.....	6
1.1.7 Políticas institucionales .....	7
1.2 Planteamiento del problema.....	7
1.3 Formulación del problema .....	10
1.4 Delimitación del problema .....	10
1.4.1 Delimitación Unidades de Observación.....	10
1.4.2 Delimitación Espacial .....	10
1.4.3 Delimitación Temporal.....	11
1.5 Objetivos .....	11
1.5.1 Objetivo General .....	11
1.5.2 Objetivos Específicos .....	11
1.6 Interrogantes .....	12
1.7 Justificación.....	12
CAPITULO II.....	15

2	MARCO TEÓRICO.....	15
2.1	Fundamentación teórica .....	15
2.1.1	Fundamentación epistemológica.....	15
2.1.2	Fundamentación axiológica.....	17
2.1.2.1	Los valores .....	17
2.1.3	Fundamentación filosófica.....	18
2.1.4	Fundamentación pedagógica .....	19
2.1.5	Fundamentación sociológica .....	19
2.1.6	Fundamentación psicológica .....	20
2.1.7	Actividad física .....	21
2.1.8	Actividad física de baja intensidad .....	24
2.1.9	La actividad física de alta intensidad.....	26
2.1.9.1	Beneficios de la actividad física.....	27
2.1.10	Consecuencias de la inactividad física.....	29
2.1.10.1	El ocio.....	30
2.1.10.2	El ocio y los jóvenes .....	30
2.1.10.3	El disfrute del ocio nos obliga a planificar.....	31
2.1.11	Ofertas del ocio .....	32
2.1.11.1	Las actividades que debe ofertar el ocio .....	33
2.1.11.2	Estrategias para disfrutar el tiempo de ocio .....	33
2.1.11.3	Tipos de ocio .....	35
2.1.11.4	Características del ocio .....	36
2.1.11.5	Ámbitos en los que se puede realizar actividades del ocio .....	37
2.1.11.6	Los riesgos en el empleo del tiempo libre .....	37
2.1.11.6.1	El deporte.....	38
2.1.11.6.2	Actividades deportivas .....	38
2.1.11.6.3	Actividades ecológicas y deporte.....	39
2.1.11.6.4	Actividades culturales .....	40
2.1.11.6.5	Actividades recreativas .....	41
2.1.11.6.6	Actividades sociales.....	42
2.1.11.6.7	Actividades al aire libre .....	43
2.1.11.6.8	El teatro.....	44



2.1.11.6.9	La música.....	46
2.1.11.6.10	El cine.....	47
2.1.11.6.11	El museo.....	48
2.1.11.6.12	El campamento.....	49
2.1.11.6.13	Biblioteca abierta .....	50
2.2	2.3. Posicionamiento teórico personal.....	50
2.3	GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	53
CAPITULO III.....		56
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	56
3.1	Diseño de la investigación.....	56
3.2	Nivel de investigación.....	56
3.3	Tipo de investigación.....	57
3.3.1	Bibliográfica.....	57
3.3.2	Investigación de campo.....	57
3.4	Métodos de la investigación .....	57
3.4.1	Observación científica .....	57
3.4.2	Recolección de información .....	58
3.4.3	Método descriptivo .....	58
3.4.4	Método científico .....	58
3.4.5	Método inductivo-deductivo.....	59
3.4.6	Método analítico –sintético.....	59
3.4.7	Método matemático.....	59
3.5	Técnicas e instrumentos.....	60
3.6	Población.....	60
CAPÍTULO IV.....		62
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	62
CAPÍTULO V.....		78
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	78
5.1	Conclusiones.....	78
5.2	Recomendaciones.....	79
CAPÍTULO VI.....		80
6	PROPUESTA .....	80

6.1	PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE .....	80
6.2	Justificación e importancia .....	80
6.3	Fundamentación de la propuesta .....	83
6.4	Objetivos .....	96
6.4.1	Objetivo general .....	96
6.4.2	Objetivos específicos .....	96
6.5	Ubicación sectorial y física .....	97
6.6	Desarrollo de la propuesta .....	98
	Plan de Sesión N° 1: Comité vivir mejor con actividad física y recreación activa.....	99
	Plan de Sesión N° 3: Yo me descubro, tú me ayudas, todos nos apoyamos .....	115
	Plan de Sesión N° 4: Reconociendo el verdadero valor.....	118
	Plan de sesión N° 5: Ejercicios con las sillas hacia el festival de gimnasia .....	125
	Plan de sesión N° 6: Constancia y perseverancia con cuerpo esbelto ..	133
6.7	IMPACTOS.....	137
6.8	DIFUSIÓN .....	137
7	BIBLIOGRAFÍA .....	138
	ANEXOS .....	140
	Anexo A: Árbol de problemas .....	141
	Anexo B: Matriz de coherencia .....	142
	Anexo C: Matriz Categorical .....	143
	ANEXO D: Instrumento de encuesta .....	144
	Anexo E: Oficio de aceptación del colegio.....	147
	Anexo F: Fotografías .....	148

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Actividades físicas preferentes.....	63
Tabla N° 2 Frecuencia con la que realiza actividad física .....	65
Tabla N° 3 Realiza actividad física.....	66
Tabla N° 4 Actividades culturales realizadas en el tiempo de ocio .....	67
Tabla N° 5 Actividades sociales en la que participa con mayor frecuencia .....	68
Tabla N° 6 Beneficios que brinda la actividad física .....	69
Tabla N° 7 Lugar en el que realiza actividad física .....	70
Tabla N° 8 Motivos por los que realiza actividad física .....	71
Tabla N° 9 Animación de docentes para realizar deporte o actividad física .....	72
Tabla N° 10 Resultados cuando realiza actividad física .....	73
Tabla N° 11 Motivación de la familia para realizar ejercicio físico o deporte.....	74
Tabla N° 12 Ha pertenecido o pertenece a un club deportivo.....	75
Tabla N° 13 En qué actividades recreativas ha participado con mayor frecuencia .....	76
Tabla N° 14 Actividades ecológicas señaladas son de mayor gusto para usted en su tiempo de ocio .....	77

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Las actividades recreativas .....	41
Gráfico N° 2 Actividades físicas preferentes .....	63
Gráfico N° 3 Frecuencia con la que realiza actividad física .....	65
Gráfico N° 4 Realiza actividad física .....	66
Gráfico N° 5 Actividades culturales realizadas en el tiempo de ocio.....	67
Gráfico N° 6 Actividades sociales en la que participa con mayor frecuencia .....	68
Gráfico N° 7 Beneficios que brinda la actividad física .....	69
Gráfico N° 8 Lugar en el que realiza actividad física.....	70
Gráfico N° 9 Motivos por los que realiza actividad física.....	71
Gráfico N° 10 Animación de docentes para realizar deporte o actividad física .....	72
Gráfico N° 11 Resultados cuando realiza actividad física .....	73
Gráfico N° 12 Motivación de la familia para realizar ejercicio físico o deporte.....	74
Gráfico N° 13 Ha pertenecido o pertenece a un club deportivo .....	75
Gráfico N° 14 En qué actividades recreativas ha participado con mayor frecuencia .....	76
Gráfico N° 15 Actividades ecológicas señaladas son de mayor gusto para usted en su tiempo de ocio .....	77

## ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen No1. ....	25
Imagen No 2. ....	26
Imagen No 3. ....	27
Imagen No 4. ....	39
Imagen No 5. ....	40
Imagen No 6. ....	41
Imagen No 7. ....	41
Imagen No 8. ....	43
Imagen No 9. ....	45
Imagen No 10. ....	46
Imagen No 11. ....	47
Imagen No 12. ....	48
Imagen No 13. ....	49
Imagen No 14. ....	50

## INTRODUCCIÓN

El ser humano, al nacer y en transcurso de su vida debe experimentar cambios que son parte del desarrollo del ciclo vital el cual se refiere a los cambios relacionados con la edad del organismo, actividad física y ocupacional que en ocasiones pueden afectar a su vitalidad y a sus funciones, a ritmos diferentes, que en la vejez pueden incrementar la probabilidad de muerte en función del tiempo; la actividad física recreacional favorece el mantenimiento de la salud, practicada con moderación desde la infancia, se llevan a cabo moderadamente cambios patológicos, que disminuyen los riesgos de vulnerabilidad de la salud; pero además se optimizan los procesos de desarrollo psico evolutivo.

La investigación se realiza considerando que en la actualidad se van perdiendo las motivaciones para las actividades recreacionales, juegos tradicionales y otros juegos lúdicos que han conformado los estilos de integración familiar y social; actividades con las cuales se pretende motivar a los estudiantes para la práctica activa que le permita participar de actividades positivas, el buen uso del tiempo libre y mantener condiciones psicológicas y físicas para un estilo de vida favorable; cualidades que requieren ser integradas en los segundos y terceros años del Bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

El plan de trabajo de grado se constituye de la siguiente manera en el primer capítulo se presenta el problema, en el que se describe la contextualización, planteamiento y viabilidad de la investigación, destacándose los principales factores que se identifican como causas y las consecuencias que genera la ausencia de un plan de integración de la familia, estudiantes y colegio en los que se sustente la actividad física en el uso del tiempo libre.

En el capítulo II hace referencia al marco teórico en el que se sustenta el estudio, contenidos que se resumen, identificando las citas textuales de destacados autores en el área del uso del tiempo libre y la caracterización de la actividad física guiada de acuerdo a normas y procedimientos técnicos para la adolescencia.

En el capítulo III se presenta el diseño y proceso metodológico estructurado para la investigación.

En el capítulo IV se resumen la propuesta que se considera factible ejecutarla para dar solución al problema planteado; finalmente se emiten los impactos, conclusiones y recomendaciones a las que se llega en esta fase de la investigación.

## **CAPÍTULO I**

### **1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

La educación se ha convertido en la preparación y formación de las nuevas generaciones, dando paso a nuevas prácticas dentro de las instituciones para asegurar la calidad y obtener un alto proceso de aprendizaje en los estudiantes.

La práctica de la actividad física abarca diferentes actividades dentro de la interacción social, quienes están dentro y fuera del establecimiento educativo, cumplen varias funciones, principalmente está encargada de preparar a adolescentes y adultos creando un ambiente adecuado para su desenvolvimiento y funcionamiento en la sociedad.

#### **Autoridades actuales**

Rector: Encargado. Lic. Patricio Rodríguez.

Vicerrector: Dr. Víctor Dueñas Msc.

Jefe de recursos humanos: Dr. Remigio Cisneros.

Inspector general: Dr. Remigio Cisneros.

Coordinadora del área escolar: Mags. Diana Cifuentes.

Coordinadora del bachillerato internacional: Mags. Sandra Hidalgo.

#### **1.1.1 Reseña histórica**

Las generaciones ibarreñas viven la gratitud, cuando en su pecho palpita entorno de un nombre, el prestigio y el recuerdo de uno de sus



varones preclaros, que atraviesa el tiempo con su llana figura y ejemplo de vida añorada como la de Teodoro Gómez de la Torre que vio la luz primera, un 9 de noviembre de 1809, en el seno de la misma Ciudad Blanca. Actualizar las virtudes de un personaje, evocarles como arquetipos para la mente juvenil, procurar la realización de sus ideales e allí la misión trascendental de estas líneas. Teodoro Gómez de la Torre hombre de caudaloso sentido práctico, de aguda visión del porvenir, de serenidad sin sombras, idealista al mismo tiempo que objetivo, tenaz, austero, optimista. Creyó en la eficacia renovadora de la escuela para el pueblo. Creyó en el trabajo, la disciplina, la vida republicana autentica etc.

### **1.1.2 Características de la institución**

- Posee un equipo humano especializado en los diferentes ámbitos, para brindar servicio de calidad.
- Tiene identidad propia, construida y asumida a lo largo del tiempo a nivel regional y nacional.
- Ofrece educación laica y democrática.
- Brinda una educación en los más altos estándares de calidad, actualidad y proyección.
- Infraestructura y equipamiento adecuado para el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje.
- Es una institución que debe construir su autonomía técnico-pedagógica administrativa y de gestión financiera.

Posee un modelo educativo fundamentado en el saber, saber conocer, saber hacer, saber ser, saber vivir juntos, saber emprender.

Desarrolla un trabajo permanentemente contextualizado en cuanto al estudiante tiene la oportunidad de ser sujeto activo de su propio

aprendizaje y le proporciona significación simultánea de sus estudios, en la inserción en el mundo del trabajo y ejercicio de ciudadanía.

### **1.1.3 Objetivos institucionales**

#### **1.1.3.1 Objetivo general**

- Formar hombres y mujeres con alto nivel académico, con principios democráticos, con responsabilidad social, creativas y transformadoras, capaces de propiciar cambios estructurales basados en la ética, la moral y sólidos conocimientos científicos.

#### **1.1.3.2 Objetivos específicos**

- Desarrollar ven los integrantes de la comunidad educativa sus capacidades, destrezas, habilidades y valores humanos para lograr una formación integral con educación de calidad.
- Ejecutar programas de formación docente que permitan asumir de mejor manera el compromiso en la formación integral de los estudiantes.
- Fortalecer la imagen de la institución a base de la difusión y promoción de sus logros académicos de alta calidad educativa.
- Combatir las causas de bajo rendimiento y deserción estudiantil, a pesar de la situación socio-económico del estudiante y logre su bachillerato.
- Optimizar el uso de la infraestructura e implementar con tecnología los laboratorios.
- Propiciar la integración científica, académica, social entre áreas del conocimiento, los departamentos de servicios estudiantiles y compartir experiencias con otras instituciones.

#### **1.1.4 Misión**

La Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre, es una institución de Educación Fiscal Laica, que forma bachilleres con alto espíritu democrático, críticos y autocríticos, solidarios y propositivos, aplicando la ciencia, la técnica y la tecnología para ser parte de la solución de los problemas de la vida, del ambiente, orientarse para el trabajo, los estudios superiores con altos valores humanos y morales.

#### **1.1.5 Visión**

La Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre, es una institución de Educación Fiscal Laica, que en los próximos 5 años, será líder en la formación de bachilleres, investigadores en ciencias, que propendan a la formación de una sociedad justa, democrática donde sus integrantes son ejemplo de responsabilidad, honestidad y trabajo al servicio de la sociedad y comprometidos con la conservación ambiental.

#### **1.1.6 Oferta institucional y académica**

Colegio en 1968 se inicia la construcción del nuevo edificio, terminando el primer tramo el 5 de marzo de 1971, gracias a la decisión y entusiasmo del entonces Rector Julio Larrea Villamar. La inauguración oficial del primer tramo del moderno edificio tuvo lugar el 28 de Abril de 1971, acto solemne que estuvo presidido por el doctor. José María Velasco Ibarra. Presidente de la República.

En la actualidad el colegio funciona en su edificio nuevo ubicado en la Avda. Teodoro Gómez de la Torre cuya extensión abarca 7 y media hectáreas de terreno, su construcción es de hormigón armado, con un

pabellón de oficinas administrativas, tres pabellones de aulas, con un total de 26 aulas de clase, 9 aulas especiales, laboratorios de física, matemáticas, química, biología y computación, talleres de mecánica industrial, carpintería, sala de mecanografía, sala de profesores, sala de recursos audiovisuales, sala de uso múltiple, museos, estadio, piscina, gimnasio, canchas deportivas, bar, baterías sanitarias, viviendas para conserjes, patios y espacios verdes.

### **1.1.7 Políticas institucionales**

- Evaluación de calidad en el macro, meso y micro currículo y procesos pedagógicos, mediante estándares e indicadores.
- Utilizar procesos de auto evaluación, evaluación, hetero evaluación, para el mejoramiento de los procesos académicos.
- Trabajo en equipo como parte de la cultura institucional.
- Aplicación de sistemas de selección y admisión estudiantil.
- Imagen institucional, acorde a la Misión, Visión y Objetivos.
- Seguimiento de la planificación curricular, proceso académico, evaluación y promoción estudiantil.
- Creación del archivo de los ex alumnos, para su seguimiento.
- Practica de valores, como compromiso de vida de todos los estamentos teóricos.
- Aplicar sistemas de gestión de calidad interna.

### **1.2 Planteamiento del problema**

Las causas directas del problema están relacionadas con los estudiantes colegiales, quienes posiblemente no poseen una cultura en la práctica de la actividad física diaria, tal vez por la inadecuada organización de su tiempo libre, o por la falta de auto motivación, valor e

importancia a la actividad física en su formación como ser humano, por esta razón quizá los estudiantes no tienen inclinación por este tipo de actividad.

Por otro lado, los padres, amigos y el contexto social de los colegiales, tampoco han inculcado la importancia y necesidad de hacer deportes o ejercicios físicos, por el contrario, esto hace que algunos estudiantes se sientan obligados a realizarlos.

En la actualidad los jóvenes debido a la innovación tecnológica, y a la falta de motivación por parte de profesionales de la actividad física, padres, familiares, amigos, dejan a un lado y aíslan a la actividad física que es algo muy fundamental para el desarrollo armónico corporal a nivel recreativo y social.

Tomando en cuenta que la problemática viene de las escuelas y colegios porque la clase de educación física no pasa de un par de horas semanales, el hábito necesario de la actividad física pasa totalmente desatendido para los estudiantes.

La problemática puede venir desde la casa la familia; el modelo y el ejemplo son motivadores, los niños y jóvenes tendrían la opción de hacer de la actividad física un hábito saludable.

Surge una seria problemática en la actualidad, quienes conforman esta sociedad moderna laboral y estudiantil, han cambiado los hábitos y costumbres brindando paso a la preferencia de los vicios, la vida de diversión, las malas amistades, como el consumo de licor y cigarrillo, un mundo hedonista, evitando poder tener un buen funcionamiento respiratorio, circulatorio y cardíaco, teniendo como efectos enfermedades.

Sin dejar de lado el factor del trabajo que la mayoría de personas lo realizan a tiempo completo de lunes a viernes por su beneficio económico familiar, el fin de semana dedican tiempo con su familia, por esta razón la falta de tiempo les impide realizar actividades físicas.

Uno de los factores para no realizar actividad física puede ser la falta de dinero, al no poder obtener implementos deportivos personales adecuados se les dificulta ejercer dicha actividad.

La falta de ofertas en todas las disciplinas deportivas por parte de autoridades, y la poca publicidad que se le ha presentado a la actividad física por los medios de comunicación, afecta a la falta de la práctica de actividades físico-deportivas de manera general ya que las personas no tienen conocimiento de cómo, cuándo o dónde se puede realizar un evento, para poder participar y dejar a un lado la mala utilización del tiempo libre.

La oferta institucional que brinda la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre con respecto a la práctica de actividades deportivas están focalizadas en algunos deportes específicos, conformados como parte del club deportivo Teodoro Gómez siendo estos; fútbol, básquet, natación, danza; dando como resultado un bajo número de estudiantes que pertenecen a estos deportes, ya que la causa posible en su mayoría a los estudiantes no les gusta, no se sienten motivados, por la falta de tiempo libre, presentan dificultades económicas, también por falta de hábitos y costumbres deportivas y esto les impide pertenecer a algún equipo deportivo.

Si tenemos en cuenta que el programa de Cultura Física de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre, brinda este servicio, por dos horas semanales, el problema de esta actividad física es que es muy escasa para ver y sentirlos beneficios.

Los efectos o consecuencias se reflejan en problemas de salud, como aumento de peso corporal, sedentarismo, envejecimiento prematuro aislamiento de la sociedad, adicciones, también presenta disminución de la elasticidad y movilidad articular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción, dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares, sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cómo son las actividades de los estudiantes de los segundos y terceros años de Bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio, en el año académico 2012?

### **1.4 Delimitación del problema**

#### **1.4.1 Delimitación Unidades de Observación**

Estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de los segundos y terceros de bachillerato.

#### **1.4.2 Delimitación Espacial**

Lugar: Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre

Ciudad: Ibarra.

Parroquia: Sagrario.

Región: Norte

País: Ecuador

### **1.4.3 Delimitación Temporal**

Esta investigación se realizó durante el periodo académico 2012.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar las actividades físicas que desarrollan los estudiantes segundos y terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio, en el año académico 2012.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Determinar los tipos de Actividades Físicas que realizan los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de los segundos y terceros años de bachillerato.
- Elaborar de una propuesta alternativa para desarrollar el interés por las Actividades Físicas para los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio.
- Socializar la propuesta mediante la entrega de una revista



## **1.6 Interrogantes**

- ¿Cuáles son los tipos de Actividades Físicas que realizan los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de los segundos y terceros años de bachillerato?

Los estudiantes de los segundos y terceros años del bachillerato, en el tiempo libre se motivan por actividades sedentarias, como mirar televisión, observar videos y juegos virtuales, actividades que realizan en forma rutinaria y por varias horas en la tarde; mientras que los bailes se realizan en los fines de semana; actividades físicas como caminatas, ejercicios, deportes activos no tienen interés por practicarlas.

## **1.7 Justificación**

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad de una práctica en actividad física realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Numerosos investigadores y educadores, además de las instituciones, afirman que la práctica de la actividad física durante la vida estudiantil favorece diferentes aspectos relacionados con el desarrollo integral de la persona. Por su impacto en el desarrollo individual y social, la práctica de actividad física debería ser una constante a lo largo de la vida del ser humano.

Desde una consideración amplia de la salud, son de destacar los beneficios psicológicos y físicos de la misma que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en adolescentes y adultos, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta de la práctica de actividad física desde la etapa estudiantil, acentuándose de manera alarmante en las personas.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables, la práctica regular del ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad. Por ello Es crucial promocionar la actividad física especialmente entre los estudiantes, cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente cardiovasculares.

Además, hay que sensibilizar a las autoridades para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, el incremento y la práctica de la actividad física, como una medicina preventiva y rentable; en definitiva, como parte de un esfuerzo para mejorar la salud de todos.

Por tanto, se hace necesaria la indagación científica para determinar con precisión los factores que inciden en la posible falta de la actividad física de los estudiantes colegiales de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

Esta investigación se la realiza con el propósito de contribuir en una mejor calidad de vida en las personas. Esta investigación es factible por la existencia de recursos necesarios e indispensables como una población suficiente.

La Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre es una entidad acreditada a nivel nacional que brinda educación preprimaria, primaria y media al servicio de la comunidad con calidad, contribuyendo con avances científicos de altos estudios para mejorar la ciencia de nuestra ciudad, provincia y País, desarrolla la integridad de las personas formando futuros profesionales y excelentes personas.

Las conclusiones del estudio determinaron la posibilidad de proponer alternativas viables de solución al problema

## **CAPITULO II**

### **2 MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación teórica**

En un sentido amplio la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta en consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal. Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objeto mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Finalmente se suele hablar de deporte cuando las actividades son regladas, competitivas o institucionalizadas. “Todas las formas físicas que mediante una participación organizada o no tiene como objeto la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.”

[www.actividadfísica.net](http://www.actividadfísica.net)

##### **2.1.1 Fundamentación epistemológica**

Teoría del Constructivismo

Según DURAN, Juan Carlos, (2004), en su obra Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos, dice:

“El constructivismo en general y la teoría de Piaget en particular consideran al sujeto como un ser activo en el proceso de su desarrollo cognitivo. Más que la conducta, al constructivismo le interesa como el ser humano procesa la información, de qué manera los datos obtenidos a través de la percepción, se organizan de acuerdo a las construcciones mentales que el individuo ya posee como resultado de una interacción con las cosas.

El término constructivista, implica precisamente que bajo la relación aislada (no histórica) entre el sujeto y el objeto el niño (a) o el adulto construye activamente nociones y conceptos, en correspondencia a la experiencia netamente individual que va teniendo con la realidad material. Estos conceptos y nociones elaborados individualmente, y condicionan las maneras de percibir y comprender la realidad”. Para una mejor asimilación del constructivismo se estudiara en resumen los planteamientos de Piaget, citados por Juan Carlos Durán en su obra Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos.

Piaget en su investigación sobre las teorías del conocimiento plantea que la formación de estructuras mentales se puede definir o llegar a comprender el por qué las explicaciones de un mismo hecho son diferentes entre un niño y un adulto, a menudo se dan un significado personal a cosas nuevas, sin poder evitar que las representaciones sean distintas a la realidad externa, ante esto se podría concluir que es la inteligencia una forma evolucionada de adaptación del organismo al medio y el sujeto actúa de acuerdo a su entorno, es decir trata de entender algo nuevo relacionándolo con lo que ya sabe.

El conocimiento se da en forma física y neuronal, por lo que es importante la relación con las cosas y objetos con el propósito de adaptar al medio, además es necesario que se cumplan con un ciclo de

actividades y relaciones con todos los objetos que están a su alcance, agregando que todo cambio se da en forma secuencial y espontánea.

## 2.1.2 Fundamentación axiológica

Teoría de los valores

**Ramos. M.G. (2000). Programa para Educar en Valores. El término axiología se utiliza para designar a la sección o rama de la filosofía que se interesa por el análisis de los valores y los comportamientos éticos de una sociedad o comunidad determinada. La palabra proviene del griego: axia, valor; logia, ciencia o estudio. La axiología podría también considerarse una rama de la sociología siempre y cuando se aboque al estudio o comprensión de los valores de un grupo y no de los individuos como entes separados entre sí.**

La axiología es aquella ciencia que nos permite conocer y debatir sobre los valores que hacen al ser humano. Por supuesto, si bien algunos valores tales como solidaridad, amor por el prójimo, respeto y compasión son considerados elementales a todo ser humano independientemente del medio o contexto en el que viva, hay muchos complejos sistemas de valores que son el resultado de combinaciones específicas a cada tiempo y espacio y que se vuelven, por lo tanto, únicos. Los valores, así como también los desvalores, aquello negativo, hacen de una sociedad o de una comunidad un fenómeno probablemente irreplicable en el mundo a pesar de que existan similitudes o diferencias con otras comunidades.

### 2.1.2.1 Los valores

**Ramos. M.G. (2000). Programa para Educar en Valores. Manifiesta que la concepción de valor es múltiple y puede referir a una diversidad de elementos. En**

**general, el término se utiliza para medir o ponderar las cualidades de un objeto, individuo y/o situación o realidad y determinar si es positivo o negativo. Por otro lado, cuando se habla de “valores” en plural a menudo esta expresión guarda una relación con la ética y la moral de un individuo o grupo de individuos.**

Pag. 38

De acuerdo con los distintos contextos socio-históricos, los valores pueden variar, en tanto la ética y la moral de las sociedades también discrepan.

En referencia a los valores humanos más generales, se puede afirmar que son aquellos que fortalecen al hombre en su calidad humana y en su relación con otros hombres, aquellos que constituyen al hombre como un ser ejemplar entre otros seres.

Muchos de ellos tienen que ver con la pertenencia del hombre a un entorno familiar o social y se vinculan al respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el esfuerzo, la responsabilidad, la solidaridad y la dignidad.

### **2.1.3 Fundamentación filosófica**

La Teoría humanista

La obra de Rogers se encuentra suficientemente representada en dos obras fundamentales, “Psicoterapia centrada en el cliente” (1952) y “El proceso de convertirse en persona” (1961). Se define por centrar su objetivo en desarrollar todo lo humano, en despertar la valoración de su propio yo.

Toma pues al ser humano como fin y valor supremo de la educación, queriendo formar un ser humano armónico, cívico, formado física y socialmente, intelectualmente dotado, elocuente y poético.

## 2.1.4 Fundamentación pedagógica

### La Teoría naturalista

La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección.

Esta educación aspira también a formar al niño como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa a ser una preocupación social.

Se piensa en la creación de la escuela para el pueblo, en la educación de la edad infantil con materiales propios y en la importancia de la aplicación de métodos útiles.

## 2.1.5 Fundamentación sociológica

### Teoría Socio-crítica

(Sánchez Bañuelos, 1986) Blazquez, 1986; Hernández Moreno, 1986). **“Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía especializada y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.”** Pag. 45

Lic. Silvia Morales manifiesta que, el Deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al tiempo que constituye,



para el individuo, un medio que contribuye a su salud psico-física y a la interacción social. El Deporte no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, se halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio económico, por ejemplo, sabemos que, a menudo, se toman decisiones que afectan el terreno deportivo, por parte de los gobiernos, por motivos políticos y/o económicos. El Deporte, en este sentido, condiciona y es condicionado por múltiples factores de naturaleza diversa: social, cultural, política, económica, etc., por lo cual al estudiar la conducta de un sujeto "en situación deportiva" es importante tomar en consideración estas mutuas y recíprocas influencias. Un ejemplo de esto lo encontramos en la violencia que se manifiesta en ciertos espectáculos de fútbol, (más que en cualquier otro deporte), y que está estrechamente relacionada con los reclamos sociales en general, y por lo tanto, las medidas de control y seguridad en estadios de fútbol no resultarán del todo eficaces si no tenemos en cuenta este trasfondo social que la posibilita y condiciona.

### **2.1.6 Fundamentación psicológica**

#### Teoría del Cognitivismo

Piaget, Tolman, Gestalt y Bandura manifiestan y coinciden que el aprendizaje cognitivo, es el proceso en el que la información entra al sistema cognitivo, es decir de razonamiento, es procesada y causa una determinada reacción en dicha persona.

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por

Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en Psicología del Deporte.

[www.psicologosdeldeporte.com/](http://www.psicologosdeldeporte.com/)

### **2.1.7 Actividad física**

Caspersen, Powell y Christenson (1985) no fue hasta la publicación del artículo de donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad física, ejercicio y aptitud física. Según estos investigadores, actividad física representa "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético".

PublicHealthReports, "por el otro lado, ejercicio es aquella actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, para el mejoramiento o mantenimiento de uno más de los componentes de la aptitud física".

Costa y López, (1986). "Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.)" se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos.

Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida.

Sánchez Bañuelos (2006), “Pero hemos de señalar que, no solamente la investigación fisiológica se ha preocupado por el estudio de los efectos de la práctica de actividad física y, en los últimos años, encontramos otras disciplinas científicas como la Psicología o la Sociología” que incluyen el ejercicio físico como elemento de análisis por los efectos que producen en el ser humano. No obstante, tal y como afirma debido a una falta de un marco conceptual y teórico de investigación no encontramos estudios concluyentes que expliquen adecuadamente las relaciones causales que subyacen al beneficio del ejercicio físico en la salud psico-social.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos.

Caspersen, C. J.; Pereira, M. A. y Curran, (2000).”La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que producen un gasto de energía”. Dentro de este gasto energético no se encuentra el derivado del metabolismo basal. Englobaría tanto al ejercicio físico y al deporte, como a las actividades laborales y cotidianas, y en general, cualquier actividad adscrita al ámbito humano. Al tratarse de

un concepto de un alto grado de generalidad, es adecuado adjetivarlo y así hablamos de actividad físico-recreativo, físico- deportiva o físico-educativa.

Bouchard C. (2003) propusieron una clasificación que comprendía las tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, tareas domésticas, educación física como requisitos en los sistemas educativos y actividad física relacionados con el ocio y la recreación (los deportes, juegos motores, la danza y el desarrollo sistemático de las capacidades físicas).

Bar-Or (2003) define “como el nivel y patrón de consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida, incluyendo las de trabajo y ocio” este concepto es utilizado en la investigación para determinar el nivel general de actividad física que se realiza regularmente.”

**Bar-Or (2003) y Bouchard,C (2004). El nivel de actividad física habitualmente depende, por tanto, de las demandas específicas de la situación (por ejemplo la demanda energética del tipo de trabajo habitual) y de la elección del sujeto (ocio activo o pasivo, u optar por subir por las escaleras o ascensor), aspectos que se intensifican en la actividad física realizada durante el tiempo de ocio.-Como el nivel general de actividad que se realiza regularmente, por lo que el nivel de actividad física podría entenderse como el estado de actividad física que alcanza un individuo y que permite su clasificación en categorías, según la cantidad, duración, intensidad, frecuencia o tipo de actividad física que realiza en un periodo determinado de tiempo, pudiendo clasificar la población en escalas de categorías tales como muy inactivos, inactivos, moderadamente activos o muy activo, dando lugar a su clasificación en niveles de actividad física. Si los niveles de actividad física son bajos hablamos de una conducta sedentaria. Pag. 41**

El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y es necesario el oxígeno para proporcionar la energía que precisa el músculo. Participan en él grandes masas musculares (piernas,

glúteos, parte baja de la espalda), con un largo período de trabajo y a una intensidad moderada. Son ejemplos de ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar, etc.

El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización. El ejemplo típico de ejercicio estático es el levantamiento de pesas. En la mayoría de los deportes se mezclan ambos tipos de ejercicio en diferente proporción según los casos. Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo; sin embargo, es el ejercicio aeróbico el que tiene efectos positivos sobre nuestro sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal.

#### **2.1.8 Actividad física de baja intensidad**

ACSM, 1995, Howley&Franks, 1992. Un ejercicio físico de baja intensidad se define como aquel que se encuentre entre 40-50% del consumo de oxígeno máximo ( $VO_{2m\acute{a}x}$ ) o frecuencia cardíaca de reserva ( $FC_{resv}$ ), ejercicios durante el cual la persona es capaz de hablar.

Pate et al, 1995; USDHHS, 2006). La actividad física para mantenerse sano los adultos necesitan al menos 30 minutos de regular, de intensidad moderada actividad física la mayoría de los días, correspondientes a la quema de 628 kJ (150 kcal). Más actividad pueda ser necesaria para el control del peso.

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de intensidad moderada actividad física cada día. Por lo menos dos veces por semana, esto debería incluir actividades para mejorar la salud de los huesos, fuerza muscular y la flexibilidad.

Fuerte evidencia muestra ahora que la actividad física de los efectos beneficiosos va mucho más allá de la prevención de ganancia de peso. La actividad física beneficia tanto física como mental bienestar: reducción de alrededor del 50% el riesgo de muchos trastornos relacionados con la inactividad (como las enfermedades del corazón y diabetes tipo 2, reducir sustancialmente el riesgo de la hipertensión y algunas formas de cáncer, y la disminución de estrés, La ansiedad, la depresión y la soledad.

La actividad física regular ayuda a proteger contra el aumento de peso no saludables. En la gestión del sobrepeso y la obesidad, que puede ayudar a prevenir el aumento de peso, prevenir las consecuencias para la salud de la obesidad y, en combinación con una dieta adecuada, reducir el peso.

### **Imagen No. 1**



**Fuente:** Los autores

Las medidas necesarias Los países deben invertir la tendencia hacia la inactividad y crear las condiciones en toda la Región de Europa de la OMS en el que las personas pueden fortalecer su salud mediante la actividad física parte de su vida cotidiana. La actuación debe ser a gran escala, coherente y consistente a través de los diferentes niveles de gobierno y diferentes sectores. En el siglo 21, la promoción de la actividad física debe ser vista como una necesidad, no un lujo, y la acción debe basarse en una serie de principios claves.

### 2.1.9 La actividad física de alta intensidad

Puede ser subdividida, teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía necesaria para su realización, la duración del ejercicio y la velocidad en la recuperación, en dos tipos: anaeróbica y aeróbica.

**Imagen No. 2**



**Fuente:** Los autores

La actividad física de tipo anaeróbico es aquella en la que la energía se extrae sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad hasta extenuarse. La duración es breve. Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida.

La actividad física de tipo aeróbico es aquella en la que la energía se obtiene por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno.

Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Sus efectos principales son de fortalecimiento físico y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar).

La duración es larga, la fatiga demorada y la recuperación lenta.  
(www.proyectopv.org)

	<b>Principiantes</b>	<b>Intermedios</b>	<b>Avanzados</b>	<b>3ª edad</b>
Calentamiento	15 minutos	15 minutos	10 minutos	5 minutos
Aeróbic	15 minutos	20 minutos	25 minutos	3 minutos
Relajación	15 minutos	10 minutos	10 minutos	7 minutos
Total	45 minutos	45 minutos	45 minutos	15 minutos

[www.areagratis.com/descargasmd/.../eso/.../descargar\\_aerobic.pdf](http://www.areagratis.com/descargasmd/.../eso/.../descargar_aerobic.pdf)

### **2.1.9.1 Beneficios de la actividad física**

Manifiesta que el ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites. Podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son.

**Imagen No. 3**



**Fuente:** Los autores

#### **A nivel físico:**

- Elimina grasas y previene la obesidad.



- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Aumenta la capacidad vital.

#### **A nivel psíquico:**

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

#### **A nivel socio afectivo:**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.

- Mejora la imagen corporal.([www.galeon.com](http://www.galeon.com))

#### **A nivel educativo:**

- La mejora de la función cognitiva.
- Aumenta el grado de concentración
- Mejora el rendimiento académico.
- Sensación de bienestar y eficacia en el trabajo.
- Mejora la capacidad intelectual y la calidad de vida.
- Incrementa la confianza en uno mismo.
- Mejora de las interacciones sociales.

#### **2.1.10 Consecuencias de la inactividad física**

Escolar Castellon, J. L.; Pérez Romero De La Cruz, C. Y Corrales Marquez, R.]. 2003, El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

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

- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

#### 2.1.10.1 El ocio

**J.DUMAZEDIER: La definición de ocio como conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera totalmente voluntaria sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresadamente, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.** Pág. 14

El ocio cumple para el que lo disfruta: descanso, diversión y desarrollo. Posibilita la expresión libre y creativa de los hombres.

#### 2.1.10.2 El ocio y los jóvenes

Todos en nuestro tiempo de ocio buscamos ser felices, hacer lo que nos gusta, pero para poder disfrutar plenamente de ese ocio es necesario contar con una planificación de nuestro tiempo de trabajo y de nuestra

diversión, lo que nos permitirá aprovechar mejor el tiempo de trabajo y disfrutar más del de ocio.

### **ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS QUE OFRECE EL OCIO**

- Baloncesto                      Atletismo                      Gimnasia rítmica
- Vóley-playa                      Tenis                      Lucha
- Balonmano                      Fútbol                      Voleibol
- Boxeo                      Natación                      Boxeo

#### **2.1.10.3 El disfrute del ocio nos obliga a planificar**

Dedicar un esfuerzo a planificar en que utilizar nuestro tiempo libre es muy útil. Porque ocio no debe significar “no hacer nada”. Dedicar un tiempo a pensar que hacer en el tiempo de ocio y a prepararlo hace disfrutar más de él. La pereza puede convertirse en freno de la diversión; por comodidad, dejamos de hacer muchas cosas que nos gustan, porque casi siempre suponen algún riesgo o un esfuerzo.

Es más sencillo quedarse viendo la TV, quedar con los amigos, pasear por las calles que organizar alguna actividad más completa, más creativa o útil.

Aprovechar el tiempo de ocio es importante para formar nuestra personalidad, aceptarnos tal cual somos, descubrir nuestras posibilidades e intereses, en definitiva, a definir nuestra identidad.

Es un tiempo en el que aprendemos a tomar iniciativas, a enfrentarnos a dificultades, a relacionarnos con los demás, a dirigir nuestras vidas. Pero evidentemente es el momento en el que poder desarrollar nuestro sentimiento de libertad, de relación espontánea con

otros, de disfrutar y divertirse, y cultivar las actividades que nos son motivadoras.

#### **2.1.11 Ofertas del ocio**

- Ofrecer la posibilidad de emplear el tiempo libre en formas de ocio alternativo, que fomenten hábitos de vida saludables tanto físicos como intelectuales.
- Difundir, facilitar y motivar el gusto y la participación del joven en actividades culturales, adaptadas a las necesidades e intereses de a quién va dirigido.
- Potenciación del asociacionismo, apoyando a las asociaciones ya existentes y fomentando la creación de nuevas entidades, rescatando el espíritu de compañerismo, y la solidaridad.
- Aprovechar las instalaciones y zonas alternativas mediante una política de gestión eficaz.
- Dotar a los ayuntamientos mediante convenios, de las instalaciones y materiales necesarios para poder desarrollar una buena política de tiempo libre.
- Construcción de centros cívicos en distritos para ubicar las sedes de las asociaciones juveniles.
- Apoyo de los medios de comunicación locales y comarcales, promoviendo la participación de los diferentes colectivos, elaborando programas con una finalidad formativa e informativa.
- Ampliación de las redes de albergues para favorecer el turismo rural.
- Promover la creación de escuelas municipales de Animación Sociocultural.
- Potenciar la educación para el ocio dotando a las escuelas de medios económicos para poder conseguirlo.

- Apertura de los centros educativos en horas no lectivas para la práctica de deportes y otras actividades lúdicas.

#### **2.1.11.1 Las actividades que debe ofertar el ocio**

- Máxima seguridad
- Alternativas al tiempo libre
- Fomentar la libertad y personalidad mediante desarrollo lúdico y creativo.
- Incentivar el trabajo en equipo.
- Crear un ambiente de desinhibición fuera de la rutina cotidiana y el estrés.
- Fomentar el respeto por la naturaleza.
- Orientar una metodología participativa y una perspectiva lúdica, basada en la dinámica de grupos.

#### **2.1.11.2 Estrategias para disfrutar el tiempo de ocio**

Las preguntas clave: ¿Me lo paso bien en mi tiempo libre? ¿Qué puedo hacer para que mi ocio me resulte más satisfactorio, más completo, más útil?

Pasarlo bien requiere dedicación: El ocio supone solaz, pero ello no impide que busquemos hacerlo con un mínimo de preparación e ilusión, no se trata sólo de gastar el tiempo libre, sino más bien de hacérselos interesante. Algunas barreras para disfrutar del ocio pueden ser la cuadrilla de amigos o las exigencias familiares que impiden a veces hacer lo que nos gusta. Se debe buscar la forma de divertirnos sin tener que romper completamente con ellos (amigos o familia). Aunque no es fácil saber qué es lo que nos gusta hacer tenemos que dedicar un tiempo a buscar nuestros gustos y preferencias.

En nuestra vida tendremos muchas horas de ocio si no buscamos una forma atractiva e interesante de ocuparlas podemos perder mucho de ese tiempo sin mayor utilidad que el desinterés y la molición. Somos libres para emplear nuestro ocio, pero no debemos ser imprudentes, cada ocasión, cada momento, cada edad tiene unas condiciones y características que hay que aprovechar sin pretender disfrutar en todo momento o divertirnos de forma continuada sin atender otras razones que no sean pasarlo bien.

El ocio también se comparte en casa, con los amigos, con los compañeros del instituto. Y, bien planteado permite entablar nuevas amistades o reafirmar las existentes que más nos “llenen”.

### **Ejemplos de oportunidades que se ofrecen para disfrutar del ocio y tiempo libre**

**Estar con los amigos:** Pasear, charlar, compartir salidas o juegos, compartir historias, ilusiones, lecturas, aficiones.

**Deportes:** Jugar o ir al fútbol, la piscina cubierta, atletismo, tenis, baloncesto; Escuelas Municipales de Deporte; polideportivos.

**Aire libre:** Acampadas, caza, pesca, submarinismo, vela, viajes, senderismo.

**Realizar otros aprendizajes:** Informática, talleres (Aula Abierta del Ayuntamiento.), conservatorio, idiomas, conducir.

**Artes:** Grupos de teatro, conciertos de música u oírlos juntos, pertenecer a una Coral o a los coros de colegios e institutos, asociaciones o escuelas de danza y baile, pintura o escultura.

**Aficiones en casa:** fotografía, puzzles, juegos de mesa (cartas, dominó, ajedrez), cine-video, colecciones (sellos, monedas, etc.), charlar, televisión.

**Culturales:** Teatro, leer, escribir, pintar, ir al cine.

**Asociaciones:** Centro de Juventud y sus actividades (ecología, concursos, etc.), Hogueras y asociaciones festeras, Cruz Roja, actividades de las Asociaciones de Padres de los Colegios. Hay determinadas actividades, relacionadas con el medio ambiente, el voluntariado, las ONGS, el trabajo para conseguir ideales humanitarios, o simplemente la participación en grupos religiosos, políticos o sociales, que nos ofrecen una posibilidad de formación personal que no se puede encontrar en otra parte y resulta indispensable para que nuestra sociedad siga siendo solidaria y humana.

### **2.1.11.3 Tipos de ocio**

- Actividades corporales, como paseos, excursiones y toda clase de deportes.
- Actividades prácticas, son aquellas que implican una producción concreta y requieren algún tipo de trabajo manual, como el bricolaje, jardinería o trabajos manuales.
- Actividades culturales, la que incluyen todas las prácticas culturales, sean elitistas o masivas, participativas, creativas o pasivas. Como escuchar música, teatro, leer, conferencias.
- Actividades sociales o colectivas, que corresponden aquellas relaciones interpersonales, como conversaciones en cafés, plazas, fiestas de amigos, reuniones familiares.



#### **2.1.11.4 Características del ocio**

**Autonomía**, ya que la actividad elegida por el individuo, ha sido libremente.

**Autotelismo**, las actividades realizadas en el tiempo libre para convertirse en ocio han de realizarse sin buscar una utilidad o finalidad ajena al mismo hecho de realizarla. Tiene que aportar alguna satisfacción personal.

**Placer**, toda actividad de ocio busca el placer de la persona o individuo.

**Finalidad**, hay que tener unos objetivos concretos dependiendo en el grupo humano con el que se entrega la sociedad.

**Dinero**, depende del nivel económico o individuo.

**Adaptación al medio**, favorece la buena integración social del individuo.

**Autodesarrollo**, que nos aporte equilibrio, formación y desarrollo.

**Interrelación**, con los demás y con el trabajo ya que lo que hacemos en nuestro tiempo de ocio afecta a nuestro trabajo y a todos los aspectos de nuestra vida

**Organización del tiempo**, cuanto más se organiza el tiempo, mayor tiempo libre disponemos y por lo tanto mayor ocio.

**Libertad de elección**, de la actividad que queremos realizar y con quien o quienes.

#### 2.1.11.5 Ámbitos en los que se puede realizar actividades del ocio

- **Deportivo:** creación y mantenimiento de clubes infantiles.
- **Ecológico:** actividades de aire libre y protección de la naturaleza.
- **Cultural:** teatro, música, cine y museos.
- **Recreativo:** campamentos, talleres de prensa y fotografía.
- **Social:** bibliotecas abiertas, recogida y reciclado de papel, participación en fiestas populares.

La sociedad actual hace pensar que las posibilidades de diversión comienzan y acaban en disponer de dinero para gastar, nada más lejos de la verdad, hay muchas diversiones que no suponen ningún gasto. Sólo es cuestión de descubrirlos.

#### 2.1.11.6 Los riesgos en el empleo del tiempo libre

Los riesgos del ocio son muchos desde la pérdida de ocasiones de aprender o disfrutar por una falta de planificación o iniciativa que ya te hemos mencionado antes, a los riesgos que supone dejarnos arrastrar por las llamadas “malas influencias” tengan éstas su origen en los amigos, en las fiestas sin control. <http://intercentres.edu.gva.es/iesleonardodavinci>.

En los deseos de disfrutar sin medir las posibles consecuencias, etc.; pero, también, debemos considerar otros riesgos y consecuencias como pueden ser las ludopatías (dependencia de juegos) o las drogadicciones

y, por supuesto, los accidentes no esperados. En definitiva en el ocio como en la vida hay que ser prudente.

#### **2.1.11.6.1 El deporte**

El deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

#### **2.1.11.6.2 Actividades deportivas**

“Juan Rodríguez López. 2003” Manifiesta “El deporte es un campo de especialización, con un desarrollo acelerado, en el que el nivel tecnológico y educativo se encuentra avanzado.”

En la raíz del deporte, en su centro, se encuentra el movimiento, en todo su esplendor.

En palabras de “G. Vigarrello.” “el movimiento es el portador de una riqueza que lo sobrepasa.

“Pero además el movimiento en el ámbito de la actividad físico-deportiva es, esencialmente el movimiento del hombre en su totalidad.

#### Imagen No. 4



Fuente: Los autores

Ese movimiento es siempre inteligente y posee las características esenciales de su voluntariedad, y su propiedad exclusiva del hombre ningún animal es capaz de crear de forma intencional habilidades como los seres humanos. Para Sperry la acción es la primera manifestación de la inteligencia. No actuamos para conocer, sino que conocemos para actuar. Así pues el hombre con su cuerpo centra el misterio y esplendor del movimiento. *books.google.com.ec*

#### 2.1.11.6.3 Actividades ecológicas y deporte

Ernst Haeckel, creador del término ecología y considerado el fundador de su estudio". La ecología (del griego «οἶκος» oikos="casa", y «λόγος» logos" conocimiento") es la ciencia que estudia a los seres vivos, su ambiente, la distribución, abundancia y cómo esas propiedades son afectadas por la interacción entre los organismos y su ambiente: (Margalef, 2008, p. 2). **En el ambiente se incluyen las propiedades físicas que pueden ser descritas como la suma de factores abióticos locales, como el clima y la geología, y los demás organismos que comparten ese hábitat (factores bióticos).**

La visión integradora de la ecología plantea que es el estudio científico de los procesos que influyen la distribución y abundancia de los

organismos, así como las interacciones entre los organismos y la transformación de los flujos de energía y materia.

“Arancha Pato el 22 junio 2009” **Manifiesta que la preocupación por la ecología llega a todos los aspectos de nuestra sociedad, eso sí, en algunos casos con más éxito que en otros.** Y para muestra un botón: dentro del deporte del automovilismo la Categoría Reina destaca por el despliegue de medios, inversiones y por no ser, precisamente, una disciplina que digamos “verde”.

Cuando se inauguró el circuito de valencia hubo muchos colectivos en contra por el impacto ecológico que suponía la celebración de un G.P por medio de la ciudad.

**Imagen No. 5**



**Fuente:** [www.natureduca.com/activ\\_indice.php](http://www.natureduca.com/activ_indice.php)

El conceller de medio ambiente, José Ramón García Antón, declaró que las emisiones a la atmósfera no son mayores a las producidas por el tráfico rodado que habitualmente circula por la zona.

#### **2.1.11.6.4 Actividades culturales**

Las actividades sociales son las actividades propias de un grupo social determinado en donde se relacionan seres humanos entre sí para un fin determinado.

Las actividades culturales, de ocio y tiempo libre, son aquellas que cualquier persona puede desarrollar voluntariamente para descansar, relajarse, divertirse, entretenerse, formarse, desarrollar su capacidad creadora, practicar deportes, disfrutar del arte, museos, cine, teatro; realizar excursiones; elaborar manualidades, artesanías, entre otras.

Las actividades culturales y de ocio y tiempo libre, suponen tener y disfrutar libremente de tiempos propios.

**Imagen No. 6**



Fuente: [www.recursosmujeres.org](http://www.recursosmujeres.org)

#### **2.1.11.6.5 Actividades recreativas**

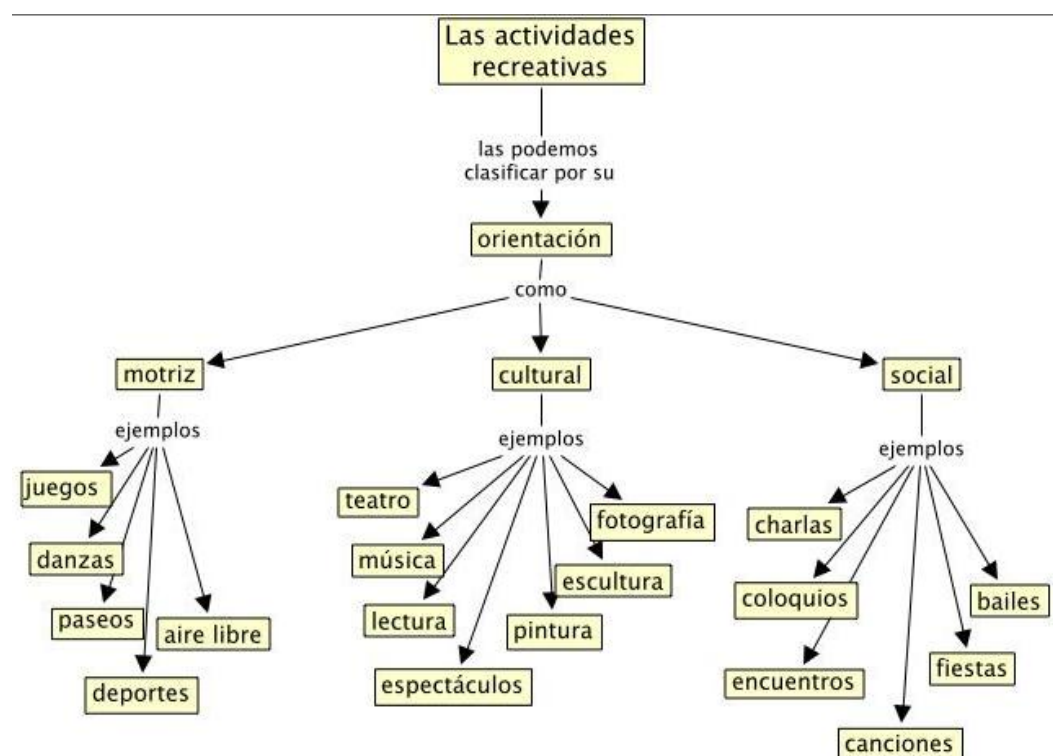
Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

**Imagen No. 7**



Fuente: Los autores

**Gráfico Nº 1 Las actividades recreativas**



La actividad del sujeto, asociada a la reflexión, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.

[trabcolprepa.galeon.com/enlaces2128793.html](http://trabcolprepa.galeon.com/enlaces2128793.html)

#### **2.1.11.6.6 Actividades sociales**

“Diana Cabezas (Psicóloga clínica), Madrid” Manifiesta que uno de los principales objetivos de la educación, tanto formal como informal, es garantizar el óptimo desarrollo personal, entendido como posibilidad de crecimiento de todo ser humano. Las personas con síndrome de Down — niño, joven y adultos— están demostrando diariamente que su potencial de desarrollo se escapa a nuestras previsiones más optimistas, demostrándonos que son capaces de afrontar retos en las distintas etapas de su vida y en diferentes contextos.

Por ello, esta sección dedicada al Desarrollo Personal aborda aspectos tan variados como son el ocio y tiempo libre, la práctica deportiva, las relaciones interpersonales y la vida independiente de las personas con síndrome de Down. Se trata de áreas absolutamente relacionadas unas con otras que, bien conjuntadas, ayudan a la promoción de un desarrollo armónico ya que aúnan la capacidad de disfrute de las actividades lúdicas con la responsabilidad de cuidarse a través de pautas saludables, la necesidad de crecer en convivencia y en relación con el otro, entre otros.

### **Imagen No. 8**



**Fuente:** Los autores

En cada una de estas secciones, tanto padres como educadores encontrarán cuestiones prácticas y recomendaciones que podrán acomodar a sus intereses y necesidades, en función de las características. Estamos convencidos de que crecer implica arriesgar, con prudencia, asumir responsabilidades, marcarse retos y metas personales, tomar decisiones y, en definitiva, autogestionar la propia realidad de cada cual, en la medida de lo posible.

[www.down21.org/act\\_social/p\\_ocio.htm](http://www.down21.org/act_social/p_ocio.htm) - Espa

#### **2.1.11.6.7 Actividades al aire libre**

Actividades recreativas al aire libre no solo permiten una vida saludable, sino también ayudan a fortalecer los lazos familiares, juegos,



bailes, actividades tan simples fortalecen tanto el cuerpo como el alma, la bicicleta es una actividad divertida que fortalece nuestro organismo y por supuesto esta la risa que mueve aproximadamente 400 músculos en nuestro cuerpo, y con ello logra innumerables beneficios como mejorar la respiración, liberación de toxinas, facilitar la digestión entre muchos más, la risa es la mejor manera de comenzar un día, y mejorar nuestra calidad de vida.([www.slideshare.net](http://www.slideshare.net))

#### **2.1.11.6.8 El teatro**

La palabra teatro viene del griego y significa “lugar para contemplar”. Se trata de un arte que busca representar historias frente a una audiencia, combinando actuación, discurso, gestos, escenografía, música y sonido. A menudo se le llama también teatro al género literario que desarrolla las obras que serán representadas en escena e incluso a la disciplina que busca formar a los actores para desempeñarse en este u otros artes dramáticos como el cine o la televisión.

El teatro tiene diversas formas, puede ser ópera, pantomima, ballet y muchas otras variantes. A su vez, el teatro suele estar constituido por una diversidad de elementos que son necesarios a su naturaleza. Por ejemplo, el texto basado en diálogos en primera persona, aunque también una obra puede ser representada a través de la mímica o la danza, sin necesidad de texto escrito.

También son fundamentales en una obra la dirección y la actuación. Otros elementos accesorios son la escenografía, el vestuario y el maquillaje.

En términos de actuación, se pueden contar distintos métodos, como el famoso Método o método Stanislavski, por medio del cual los actores

trabajan juntos para desarrollar sus habilidades en un entorno experimental. Este método fue continuado por el Actor's Studio a cargo de Lee Strasberg. Entre sus alumnos más conocidos se encuentran Robert De Niro, Al Pacino, Marlon Brando y Dustin Hoffman.

### Imagen No. 9



Fuente: Los autores

Existen distintos tipos de teatro, por ejemplo, el teatro kabuki japonés, o el teatro de marionetas, los cuales son muy distintos del teatro isabelino, e incluso del teatro de vanguardia. También pueden contarse el teatro del absurdo o el teatro de improvisación, más comunes en el siglo XX.

Algunos de los dramaturgos o escritores de obras de teatro más reconocidos son William Shakespeare, Molière, Bertolt Brecht, y más recientemente, Andrew Lloyd Webber.

Entre las obras más célebres se cuentan Romeo y Julieta o, por ejemplo, Cats en Broadway. A su vez, diversas obras literarias se han adaptado para ser interpretadas dramáticamente.

[www.definicionabc.com/general/teatro.php](http://www.definicionabc.com/general/teatro.php)

### 2.1.11.6.9 La música

Por ritmo se refiere al flujo de movimiento controlado o medio, sonoro o visual, según corresponda, que estará producido por una ordenación de elementos diferentes en el medio que se trate.

En todas las artes nos encontramos con la presencia del ritmo, porque es una de sus características más básicas, en especial, tratándose de la música, la danza y la poesía. Asimismo, los fenómenos naturales con los que comúnmente nos enfrentamos a diario, el viento, la lluvia, entre otros, presentarán un ritmo. Y para ser más amplios, otra característica inherente del ritmo, podremos encontrar ritmo en casi todas las actividades que llevamos a cabo los seres humanos: correr, caminar, escribir, hablar, entre otras.

Para la música el ritmo musical implica la frecuencia de repeticiones, en intervalos regulares e irregulares, según se trate, de sonidos débiles, cortos, largos, altos y bajos, en una composición musical.

#### Imagen No. 10



**Fuente:** Los autores

El ritmo consistirá en la organización en el tiempo de pulsos y acentos, los cuales son percibidos por los oyentes como una estructura, entonces, esta sucesión en el tiempo se ordenará en nuestra mente,

percibiendo una forma. En esa interpretación que realicen los oyentes serán determinantes los estados de ánimo al momento de la percepción del ritmo.

### Imagen No. 11



**Fuente:** Los autores

El ritmo se encuentra estrechamente vinculado al compás, el tipo de compás que se emplee definirá tanto al acento como a las notas musicales. Al ritmo no se lo escribe a través de un pentagrama, únicamente con la figura musical que define la duración del pulso. Cuando al pentagrama se le añaden notas musicales, dará lugar al sonido y sumando todo: acentos, compás, figuras musicales y ritmo, surgirá la melodía. [www.definicionabc.com/general/ritmo-musical.php](http://www.definicionabc.com/general/ritmo-musical.php)

#### 2.1.11.6.10 El cine

Se llama cine o cinematografía a la tecnología que reproduce fotogramas de forma rápida y sucesiva creando la llamada “ilusión de movimiento”, es decir, la percepción visual de que se asiste a imágenes que se mueven. También se le dice cine al edificio o sala donde se proyectan las películas.

El término tiene la misma raíz griega que otras palabras como cinética, kinesiología y otras que se relacionan con el movimiento.

[www.definicionabc.com/general/cine.php](http://www.definicionabc.com/general/cine.php)

### 2.1.11.6.11 El museo

Siendo dentro del mundo de la cultura una de las instituciones más populares y mundialmente difundidas, el museo podría ser definido como un espacio en el cual se guardan y exhiben diferentes tipos de elementos relacionados con diversos aspectos de la cultura. Un museo suele mantener cierta coherencia entre las colecciones y los ítems expuestos, a pesar de que estos pueden variar grandemente, pasando de ser colecciones de arte a elementos de la vida cotidiana otras épocas, objetos de música, posesiones particulares, objetos obtenidos de la naturaleza, etc. A pesar de exhibir sus colecciones al público, los museos pueden ser también privados cuando los establece un particular y no un organismo del Estado.

**Imagen No. 12**



**Fuente:** Los autores

Una de las características más importantes de los museos es su función de protección, exhibición y difusión de todo tipo de elementos o producciones culturales, científicas, tecnológicas, históricas, etc. Al mismo tiempo, pueden abrirse a la comunidad a través de espacios de debate, exposiciones especiales, espectáculos y otro tipo de eventos en los cuales los individuos pueden interactuar con las colecciones del museo.

Los museos se vuelven especialmente importantes ya que nos permiten conocer la producción artística y cultural del ser humano a través

de los siglos, así como también los conocimientos científicos logrados desde la Antigüedad.

Al estar presentes en todas partes del mundo, los museos podrían describirse como una de las instituciones culturales más difundidas e importantes de todo el planeta. Dependiendo del caso específico, los museos pueden mantener un régimen de visitas y de acceso más o menos flexible, requiriendo algunos de ellos el pago de una entrada y limitando la circulación a algunas áreas específicas del establecimiento.

[www.definicionabc.com/general/museo.php](http://www.definicionabc.com/general/museo.php)

#### **2.1.11.6.12 El campamento**

Son actividades de tipo concentrado, con una duración entre los 4 y 7 días y que se realizan en Parques Nacionales, Reservas, Áreas Recreativas y comunidades.

**Imagen No. 13**



**Fuente:** Los autores

Los campamentos pondrán énfasis en el aspecto educativo, de tal forma que en el aprendizaje sea fundamental la sistematización de experiencias y las vivencias de los participantes, para ello se proponen los siguientes contenidos y actividades: actividad práctica (laboratorio vivencial) que comprenda el servicio voluntario, el medio ambiente, la actividad física y la recreación; sistematización de la experiencia práctica,

la convivencia y otras actividades de uso del tiempo libre, enfocada a los contenidos de organización y valores; desarrollo de contenidos específicos sobre aspectos de interés institucional  
[www.unfpa.or.cr/dmdocuments/campamentos.pdf](http://www.unfpa.or.cr/dmdocuments/campamentos.pdf)

#### **2.1.11.6.13 Biblioteca abierta**

El programa "Biblioteca Abierta" consiste en crear un espacio para atraer la población inmigrante a la biblioteca, fomentar la lectura y, al mismo tiempo, realizar una labor de difusión de distintas culturas entre la población autóctona. El proyecto tiene la intención de proporcionar a los inmigrantes los fondos bibliográficos en diferentes lenguas y, a continuación, de crear y desarrollar los Centros de Interés Cultural - multiculturales y multilingüísticos ubicados en las mismas Bibliotecas de la Comunidad.

#### **Imagen No. 14**



**Fuente:** [www.madrid.org/cs/Satellite?cid](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid)

#### **2.2 2.3. Posicionamiento teórico personal**

El estudio del aprendizaje y del conocimiento ha sido una constante preocupación de los pensadores, lo que le ha permitido a la humanidad contar con referentes en los que se basan los estilos de enseñanza, la teoría constructivista, proporciona la fundamentación con la cual se llevan

adelante los procesos de enseñanza en un proceso proactivo, en el que el estudiante es el centro de la actividad pedagógica.

La presente propuesta se fundamenta en el constructivismo porque considera al ser humano desde su esencia para involucrarle en actividades que favorecen la formación física y el desarrollo de la personalidad.

La Organización Mundial de la Salud señala que la falta de actividad física está entre los primeros diez factores de riesgo relacionados con incapacidad y defunción.

La actividad física definida como el ejercicio dinámico de grandes grupos musculares, la práctica de la misma durante al menos 20 minutos, tres veces por semana, influye en el bienestar físico y mental.

El ser humano fue diseñado para ser activo físicamente. El sistema músculo esquelético les servía a los primeros humanos para caminar grandes distancias, cazar y luchar por la supervivencia.

Conforme ha avanzado la evolución de la especie y sobre todo con el progreso tecnológico de los últimos dos siglos, el trabajo físico para el individuo ha disminuido de manera considerable, calculándose que en los últimos 100 años el gasto por actividad física al día ha disminuido alrededor de 500 kilocalorías.

Este cambio dramático ha dejado sin embargo intactas las leyes biológicas que rigen a todos los seres vivos y una de esas leyes afirma que “la estructura y capacidad funcional de un órgano dependen de la herencia genética, así como de la cantidad y calidad de sus exigencias”. Entre más sea estimulado un órgano, la adaptación y la resistencia serán mayores.



El estímulo necesario para desarrollar y mantener la capacidad funcional del organismo es movilizar un grupo grande de músculos de manera dinámica.

Si este estímulo permanece muchos años por debajo de un mínimo necesario aparecen pérdidas de capacidad física y posteriormente se presentan disminución de la capacidad funcional de diversos órganos por falta de actividad.

La actividad física es un proceso de eje fundamental que sirve para el desarrollo de la integridad físico mental del ser humano ayudando a mantener un ritmo de vida saludable, evitando enfermedades cardiovasculares, realizando actividad física todos los días por lo mínimo 30 minutos diarios, evitando formar parte del sedentarismo que ocasiona la enfermedad ya que produce sobre peso, obesidad y altos niveles de colesterol y acoge a personas que no practican ejercicio físico, por esta razón la actividad física es el factor más importante en la vida de las personas que se preocupan por su salud.

## 2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético

**Actividad:** Estado de lo que se mueve, funciona o ejerce una acción.

**Adaptación al medio:** Favorece la buena integración social del individuo.

**Andar:** Moverse o trasladarse de un lugar a otro dando pasos.

**Autodesarrollo:** Que nos aporte equilibrio, formación y desarrollo.

**Autonomía:** Ya que la actividad elegida por el individuo, ha sido libremente.

**Autotelismo:** Las actividades realizadas en el tiempo libre para convertirse en ocio han de realizarse sin buscar una utilidad o finalidad ajena al mismo hecho de realizarla. Tiene que aportar alguna satisfacción personal.

**Deporte:** Actividad física sujeta a normas determinadas en que se prueba la destreza o habilidad.

**Ejercicio aeróbico:** Se refiere a aquella actividad de moderada intensidad llevada a cabo por un período de tiempo más bien prolongado.

**Ejercicio anaeróbico:** Consiste en el entrenamiento muscular de alta intensidad pero corta duración, lo que lleva a consumir fosfato de creatina o el ácido láctico en ausencia del oxígeno.

**Ejercicio:** Movimientos planificados y diseñados

**Finalidad:** Hay que tener unos objetivos concretos dependiendo en el grupo humano con el que se integra la sociedad.

**Forma física:** Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

**Frecuencia:(Nivel de repetición):** la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas

**Intensidad:(Nivel de esfuerzo):** el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

**Interrelación:** Con los demás y con el trabajo ya que lo que hacemos en nuestro tiempo de ocio afecta a nuestro trabajo y a todos los aspectos de nuestra vida

**Libertad de elección:** De la actividad que queremos realizar y con quien o quienes.

**Nivel:** Grado de calidad al que puede llegar una persona o cosa después de un proceso.

**Organización del tiempo:** Cuanto más se organiza el tiempo, mayor tiempo libre disponemos y por lo tanto mayor ocio.

**Pasear:** Andar por placer o para hacer ejercicio, generalmente despacio, al aire libre y sin un destino.

**Placer:** Toda actividad de ocio busca el placer de la persona o individuo.

**Recreación:** Diversión, distracción o entretenimiento durante el tiempo libre.

**Salud física:** Relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.

**Salud individual:** Estado de salud física o mental de un individuo concreto.

**Salud mental:** Relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.

**Tiempo:(duración):** La duración de la sesión de actividad física.

**Tipo:** La modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

### 3.6 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Son los movimientos naturales o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores.</p> <p>El Ocio es el tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales y pueden ser recreativas.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO DE OCIO</p>	<p>Deportivos</p> <p>Ecológicos</p> <p>Culturales</p> <p>Recreativos</p> <p>Sociales</p>	<p>Creación y mantenimiento de clubes</p> <p>Actividades de aire libre y protección de la naturaleza</p> <p>Teatro, música, cine y museos.</p> <p>Campamentos, talleres de prensa y fotografía.</p> <p>Bibliotecas abiertas, recogida y reciclado de papel, participación en fiestas populares.</p>

## **CAPITULO III**

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

#### **3.1 Diseño de la investigación**

Se trató de una investigación de tipo descriptivo y propositivo. Descriptivo puesto que a través de la investigación bibliográfica y de campo, se analizó e interpretó la profundidad del problema, y propositivo porque sobre la base del diagnóstico, se buscó como solucionar el problema educativo a través de una propuesta viable orientada a mejorar la actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

#### **3.2 Nivel de investigación**

El diseño de la investigación en base a la dimensión tiempo, es de corte transversal, puesto que se proyectó a recolectar los datos en un solo momento, con el propósito de describir y analizar sobre las actividades físicas que realizan los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre es decir, se prestó atención a situaciones existentes.

Se fundamentó con la investigación bibliográfica e investigación de campo:

### **3.3 Tipo de investigación**

#### **3.3.1 Bibliográfica**

Esta investigación permitió el estudio y recolección de información de fuentes tales como: documentos, estudios previos, libros, revistas, internet, a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema, realizando así: juicios de valor, conclusiones, análisis llegando a la propuesta planteada.

#### **3.3.2 Investigación de campo**

La investigación es de campo porque permitió aplicar los diferentes instrumentos con el propósito de recolectar información directamente de la realidad con el fin de caracterizar, interpretar, evaluar, reflexionar y diagnosticar, para llegar al punto de origen del problema.

### **3.4 Métodos de la investigación**

#### **3.4.1 Observación científica**

La observación científica como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación. La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permitió conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos.

La observación, como procedimiento, se utilizó en distintos momentos de una investigación: en su etapa inicial se usó en el diagnóstico del problema a investigar y fue de gran utilidad en el diseño de la investigación.

### **3.4.2 Recolección de información**

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se pudo conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado. En la encuesta a diferencia de la entrevista, el encuestado lee previamente el cuestionario y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna de los que colaboran en la investigación. La encuesta, una vez confeccionado el cuestionario, no requiere de personal calificado a la hora de hacerla llegar al encuestado.

### **3.4.3 Método descriptivo**

Puesto que tiene como base la observación sirvió para descubrir el problema tal como se presentó en la realidad de la institución investigada, permitiendo una visión contextual del problema y del lugar de investigación en tiempo y espacio, también se empleó para aplicar de forma detallada de las actividades físicas que deben desarrollar los estudiantes.

### **3.4.4 Método científico**

Constituye el método general que se aplicó en la investigación utilizando un conjunto de estrategias, procedimientos lógicos, estadísticos para aplicar un proceso ordenado coherente y sistemático, para llevar al a comprobación y demostración de la verdad.

Este método permitió el análisis del caso particular de la institución que constituyo el universo de la investigación

#### **3.4.5 Método inductivo-deductivo**

Se empleó para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados del diagnóstico.

Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema, se utilizó para la interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones enfocados a la propuesta.

#### **3.4.6 Método analítico –sintético**

Se considera como uno de los más acertados ya que permitió revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, además que nos ayudó a la comprensión de los hechos, y el estudio de un problema del todo a sus partes que lo componen.

Con el análisis podemos lograr descomponer el todo en sus partes, y se complementa con la síntesis que nos permite integrar las partes del objeto, y así llegar a alcanzar una profundización en el conocimiento y su asimilación de un todo. En definitiva con esta investigación científica podemos adentrarnos a conocer las cosas del problema, eliminando elementos innecesarios y permitir que el investigador cambien el comportamiento del todo.

#### **3.4.7 Método matemático**

Es el método en el que se utilizó todo lo que se refiere a lo numérico, base de datos y estadística de investigación. Se utilizó para realizar la estadística descriptiva, la que nos proporciona la herramienta necesaria



para la recolección, el análisis e interpretación de datos utilizando tablas porcentuales e histogramas. Como también se aplicó para la recolección, procesamiento e interpretación de datos y sus posibles causas.

### **3.5 Técnicas e instrumentos**

Como las técnicas dependen de las fuentes de información, se utilizó técnica de recolección de información primaria, la encuesta que permite obtener datos provenientes sin presión o intervención alguna del encuestador. Esta técnica se aplicó para recolectar la información sobre la actividad física que realizan los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

Se diseñó un cuestionario con preguntas cerradas o con opción múltiple que serán aplicados a los estudiantes. Por medio de la información que proporcione este instrumento, se tuvo un diagnóstico con datos válidos y confiables, lo que permitió identificar y responder a las necesidades de los estudiantes.

### **3.6 Población**

La población o universo de estudio estaba constituida por 631 estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre quienes conforman los segundos y terceros de bachillerato de la sección Diurna.

Número de estudiantes en segundo de bachillerato:

Número de: Total: 631.

Con esta base de datos de estudiantes matriculados se determinó una muestra estratificada con selección simple aleatoria y con un margen de error del 5%.

Unidad Educativa Teodoro Gómez	Población
Estudiantes en segundo de bachillerato	348
Estudiantes en tercero de bachillerato	283
Total	631

### SIMBOLOGÍA

- $n$  = tamaño de la muestra  
 $PQ$  = Constante de varianza poblacional (0,25)  
 $N$  = Tamaño de la población (631estudiantes)  
 $E^2$  = Error máximo admisible (0, 05)  
 $K^2$  = Coeficiente de correlación del error (constante 2)

### MUESTRA

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{0.25(631)}{(631-1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{158}{(630) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{158}{(630)0.00625 + 0.25}$$

$$n = \frac{158}{0.64375} = 245$$

$$n = 245$$

## **CAPÍTULO IV**

### **4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

#### **Recolección de la información**

El cuestionario se diseñó con el propósito de conocer las Actividades Físicas de preferencia de los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

La organización y el análisis de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes en la institución mencionada motivo de investigación fueron procesados en términos de medidas descriptivas como frecuencias y porcentajes como se había anotado para recabar la información determinada.

Las respuestas se organizaron como a continuación se detallan.

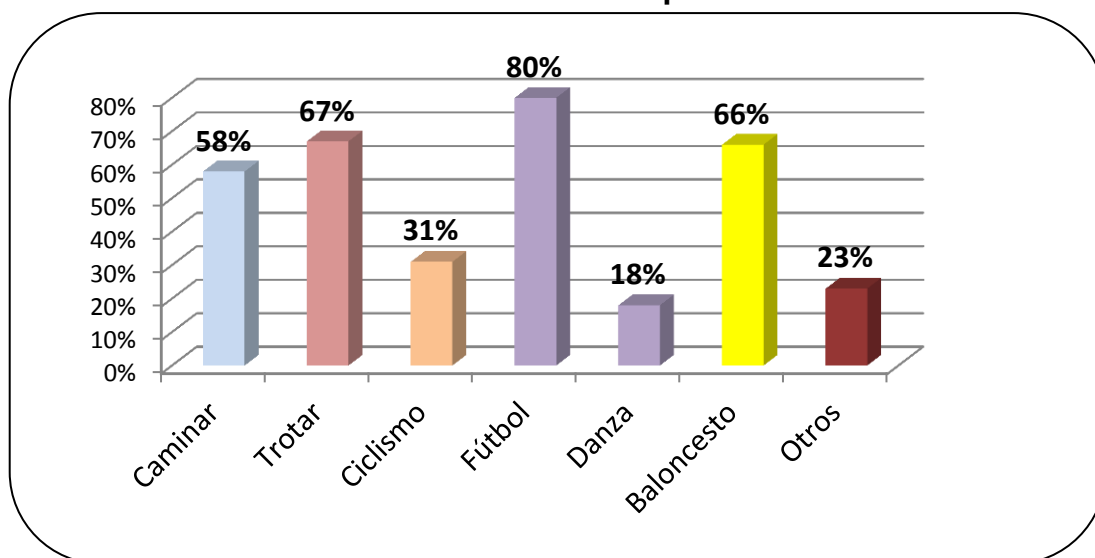
- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de Campo y posicionamiento de los investigadores.
- Para la realización de todo ello se utilizó el programa estadístico Excel.

1. ¿De las siguientes actividades físicas señale las de su preferencia?

**Tabla Nº 1 Actividades físicas preferentes**

Indicadores	Frecuencia	%	Indicadores	Frecuencia	%
Caminar	143	58	Gimnasia	4	7
Trotar	163	67	Atletismo	7	13
Ciclismo	76	31	Natación	8	14
Fútbol	196	80	Boxeo	3	5
Danza	43	18	Lucha libre	2	4
Baloncesto	162	66	Judo	1	2
Otros	56	23	Kárate	4	7
			El tenis	3	5
			Tenis de mesa	4	7
			Vóley	8	14
			Ecuavóley	7	13
			Motocross	3	5
			Patinaje	2	4
			total	56	100%

**Gráfico Nº 2 Actividades físicas preferentes**



Fuente: Encuesta.

## **INTERPRETACIÓN:**

De los resultados obtenidos se observa que 143 estudiantes que es el equivalente al 58% manifiestan que las actividades físicas de su preferencia es el caminar, así mismo 163 estudiantes que equivale a un 67% dice que es el trotar, de la misma manera 76 estudiantes que equivale a un 31% manifiestan que es el ciclismo, de igual forma 196 estudiantes que equivale a un 80% dicen que es el fútbol, de la misma manera 43 estudiantes que equivale a un 18% contestaron que es la danza, a su vez 162 estudiantes que equivale a un 66% manifiestan que es el baloncesto.

En la opción de otros se encontró mucha diversidad de opiniones, ya que enunciaron casi todas las disciplinas entre las cuales sobresalieron las siguientes: en los atléticos las actividades físicas que se destacó fue la gimnasia con 4 estudiantes correspondiendo a 7%, con respecto al atletismo 7 estudiantes que es el equivalente al 13%, destacándose la natación con 8 estudiantes que equivale al 14%; en las de combate señalaron boxeo con 3 estudiantes que es equivalente al 5%, en la lucha libre respondieron 2 estudiante correspondiente al 4%, en judo se inclinó un estudiante correspondiente a 2% y en kárate le agrado a 4 estudiantes que su equivalencia es 7%; en la de pelota el tenis respondieron 3 personas que es equivalente al 5%, en el tenis de mesa respondieron 4 estudiantes el cual equivale al 7%, sobresalió el vóley con un total de 8 estudiantes equivalente al 14% y en ecua vóley se inclinaron 7 estudiantes equivalente al 13%, en el de motor mencionaron al motocross 3 estudiantes que es el equivalente al 5% y finalmente en el deslizamiento al patinaje les gustó a 2 estudiantes correspondiente al 4%.

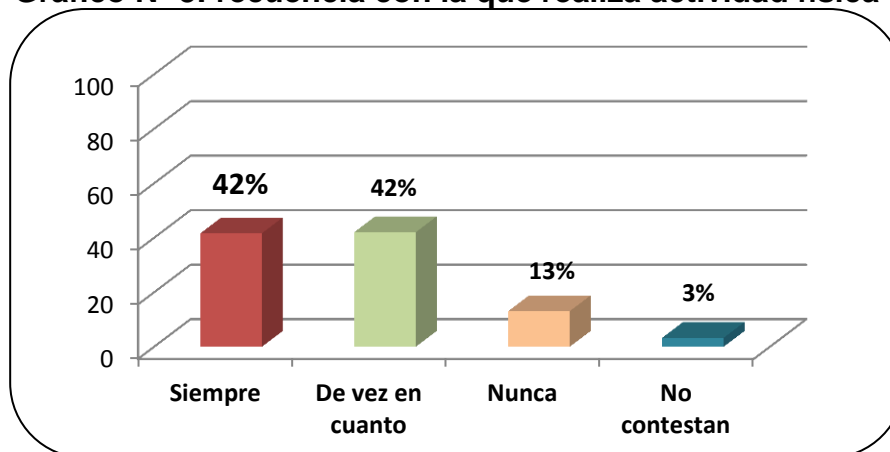
Por lo cual se deduce que los estudiantes muestran su preferencia por las actividades físicas y se inclinan por algunas de ellas, lo que nos permite elaborar las estrategias psicopedagógicas de actividades físicas para mejorar la salud de los estudiantes.

## 2. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades físicas?

Tabla Nº 2 Frecuencia con la que realiza actividad física

Indicadores	Frecuencia	%
Siempre	102	42
De vez en cuando	103	42
Nunca	32	13
No contestan	8	3
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

Gráfico Nº 3 Frecuencia con la que realiza actividad física



Fuente: Encuesta.

### INTERPRETACIÓN:

Luego de la investigación se obtiene que a 102 estudiantes que es el equivalente al 42% respondieron que siempre realizan actividades físicas, así mismo 103 estudiantes correspondiente al 42% contestaron que de vez en cuando realizan estas actividades, así mismo 32 estudiantes que equivale al 13% expusieron que nunca hacen actividades físicas y finalmente 8 estudiantes que es el equivalente al 3% no contestó.

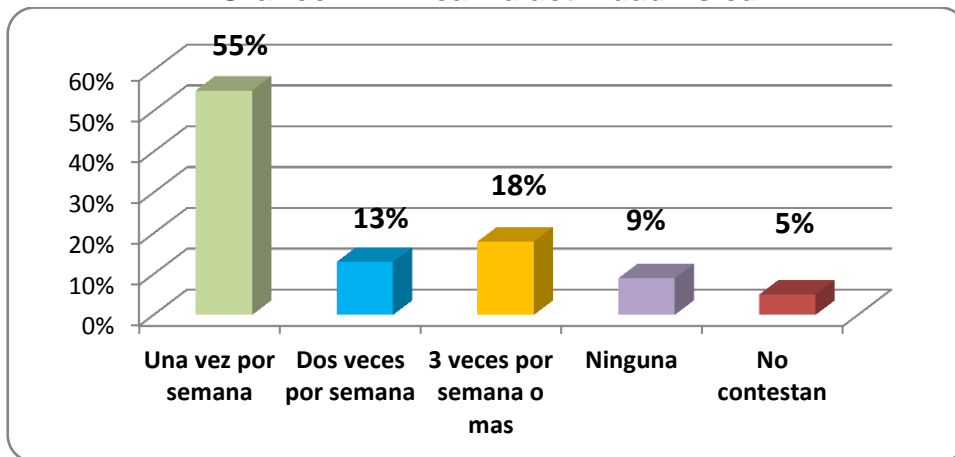
Por lo que se concluye que a los estudiantes les agrada realizar actividades físicas, pero no lo pueden realizar de la manera óptima por distintas razones. Es importantísimo concienciar al estudiantado sobre los beneficios del deporte y las actividades físicas en su vida.

### 3. ¿Cuántas veces a la semana usted realiza actividad física?

**Tabla N° 3 Realiza actividad física**

Indicadores	Frecuencia	%
Una vez por semana	134	55
Dos veces por semana	33	13
3 veces por semana o mas	44	18
Ninguna	21	9
No contestan	13	5,
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 4 Realiza actividad física**



Fuente: Encuesta.

#### **INTERPRETACIÓN:**

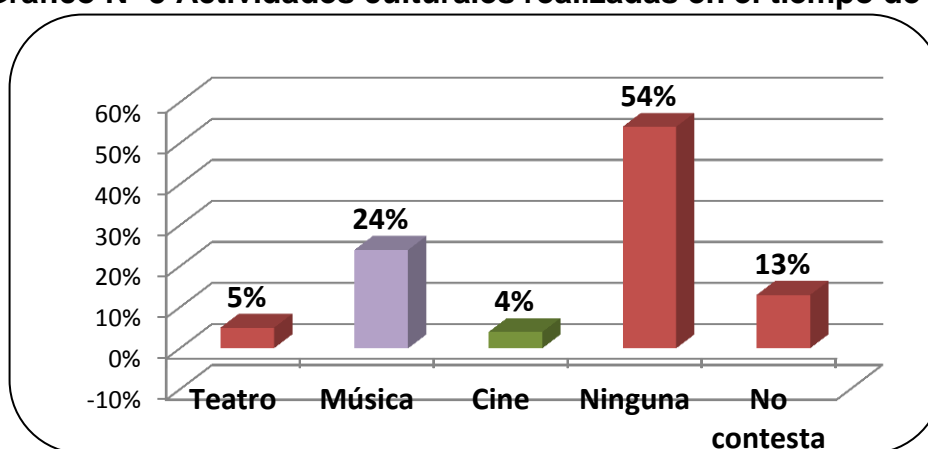
Después de la investigación se obtuvo que a 132 estudiantes que es el equivalente al 55% manifiestan que realizan actividades físicas una vez por semana, mientras tanto 33 estudiantes correspondiente al 13% responden que lo realizan dos veces por semana, así mismo 44 estudiantes que es el equivalente al 18% expresan que lo realizan 3 veces por semana, por otro lado 21 estudiantes equivalente al 9% respondió que no hace ninguna actividad física y 13 personas correspondiente al 5% no contestó la pregunta. Por lo cual se deduce que existe una gran problemática, a la mayoría de los jóvenes estudiantes se les dificulta realizar algún tipo de actividad física por indeterminadas causas; por consiguiente consideramos que se debe trabajar en formas de organizar el tiempo libre y los momentos de ocio.

#### 4. ¿Cuál de las actividades culturales señaladas ha realizado en su tiempo de ocio?

Tabla N° 4 Actividades culturales realizadas en el tiempo de ocio

Indicadores	Frecuencia	%
Teatro	12	5
Música	58	24
Cine	10	4
Ninguna	132	54
No contesta	33	13
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

Gráfico N° 5 Actividades culturales realizadas en el tiempo de ocio



Fuente: Encuesta.

#### INTERPRETACIÓN:

Luego de la tabulación de la información se obtuvo que: 12 estudiantes que es el equivalente al 5% respondió que en su tiempo de ocio se dedica al teatro, a 58 estudiantes correspondientes al 24% manifiesta que ha realizado música, así mismo 10 estudiantes correspondientes al 4% indica que se dedica al cine y 33 estudiantes que es el equivalente de 13% no contestó.

Por lo tanto se induce que en nuestro medio no se da la difusión adecuada al arte, en caso del cine y el teatro en la localidad no existe escuelas, instituciones que brinden frecuentemente capacitaciones, solo se las realiza en cursos esporádicos o talleres de muy poca duración.

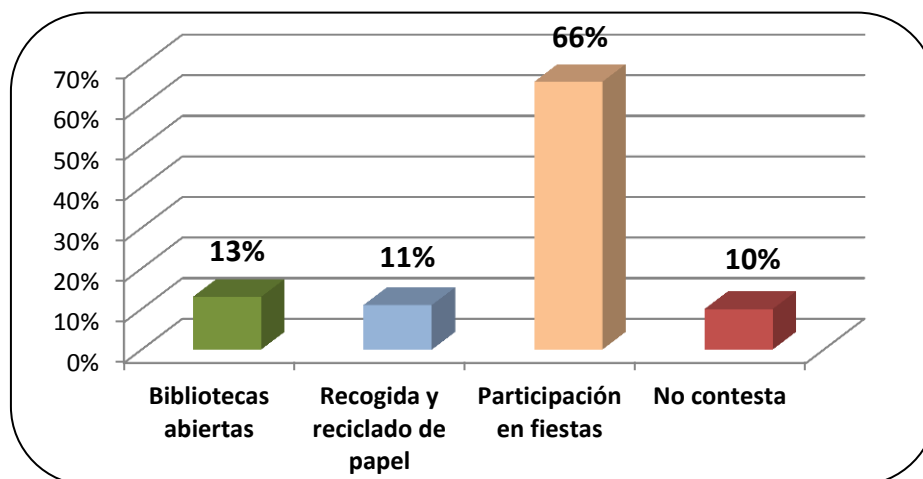


5. ¿De las actividades sociales señaladas en cuál de ellas ha participado con mayor frecuencia?

**Tabla N° 5 Actividades sociales en la que participa con mayor frecuencia**

Indicadores	Frecuencia	%
Bibliotecas abiertas	32	13
Recogida y reciclado de papel	28	11
Participación en fiestas	162	66
No contesta	23	10
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 6 Actividades sociales en la que participa con mayor frecuencia**



Fuente: Encuesta.

### INTERPRETACIÓN:

Luego de la investigación se obtuvo que 33 estudiantes que es el equivalente al 13% manifiestan que la actividad social que han participado fue en bibliotecas abiertas, así mismo 28 estudiantes correspondientes al 11% expresan que se dedicaron a la recogida y reciclado de papel y finalmente 23 estudiantes no contestaron.

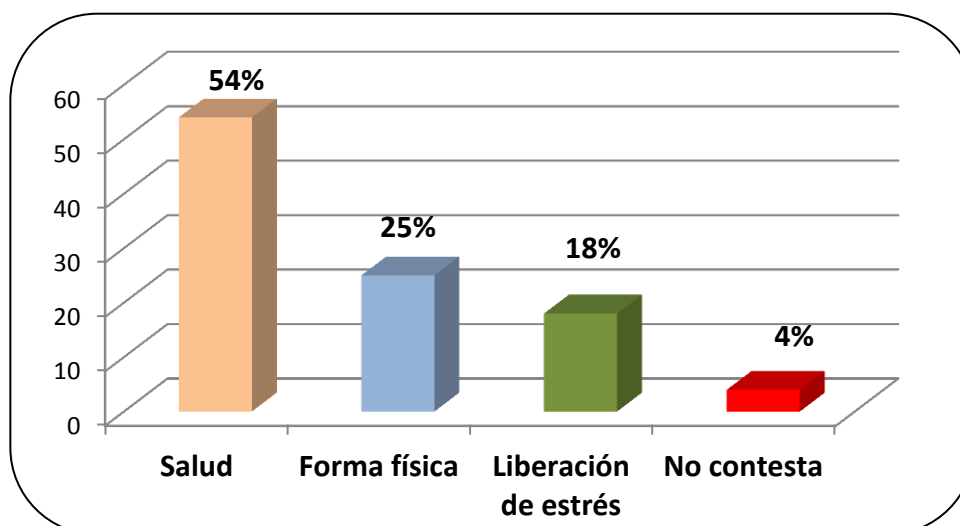
Hay que concientizar a la juventud en que la vida no consiste solo en diversión y pérdida del tiempo; explicar que existen otras actividades gratificantes y entretenidas que contribuyen a mejorar su personalidad, la sociedad, naturaleza y a su espíritu.

6. ¿De los beneficios que brinda la actividad física, cuáles considera usted la más importante?

**Tabla N° 6 Beneficios que brinda la actividad física**

Indicadores	Frecuencia	%
Salud	132	54
Forma física	61	25
Liberación de estrés	43	18
No contesta	9	4
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 7 Beneficios que brinda la actividad física**



**Fuente:** Encuesta.

### **INTERPRETACIÓN:**

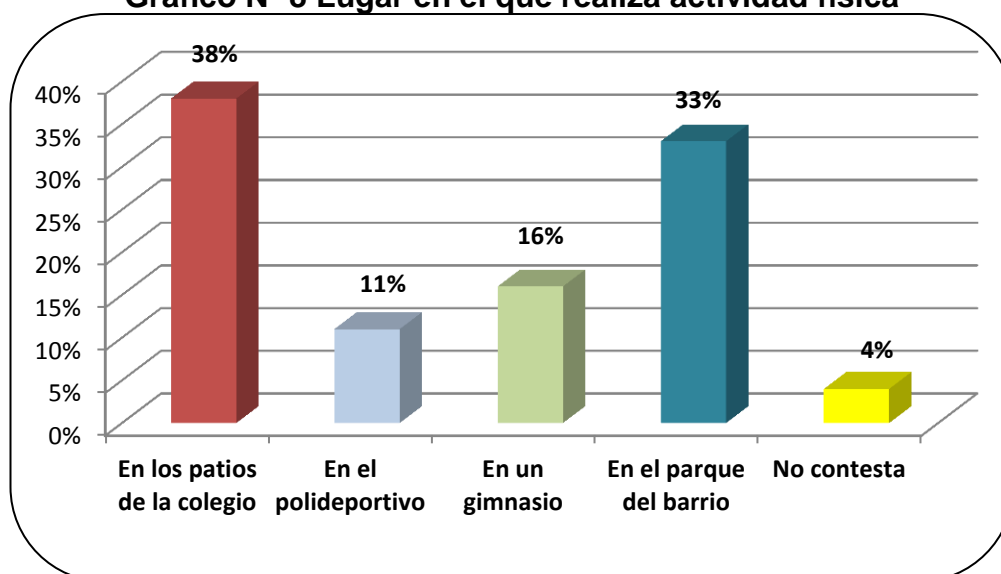
De acuerdo al aporte obtenido en las encuestas se obtuvo que 132 estudiantes que es el equivalente al 54% consideraron que el beneficio más importante que brinda la actividad física es en el ámbito de la salud, por otro lado 61 estudiantes que corresponde al 25% expresó que los más importante que ofrece estas actividades es la forma física, así mismo 43 estudiantes correspondiente al 18% expresaron que es la liberación de estrés y finalmente 9 estudiantes el 3,67% no contestaron. Hay que destacar que la actividad física ayuda a la salud física y mental porque mejora el bienestar psíquico y el auto aceptación.

## 7. ¿Dónde realiza actividad física o deporte?

**Tabla N° 7 Lugar en el que realiza actividad física**

Indicadores	Frecuencia	%
En los patios de la colegio	92	38
En el polideportivo	26	11
En un gimnasio	38	16
En el parque del barrio	80	33
No contesta	9	4
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 8 Lugar en el que realiza actividad física**



Fuente: Encuesta.

### INTERPRETACIÓN:

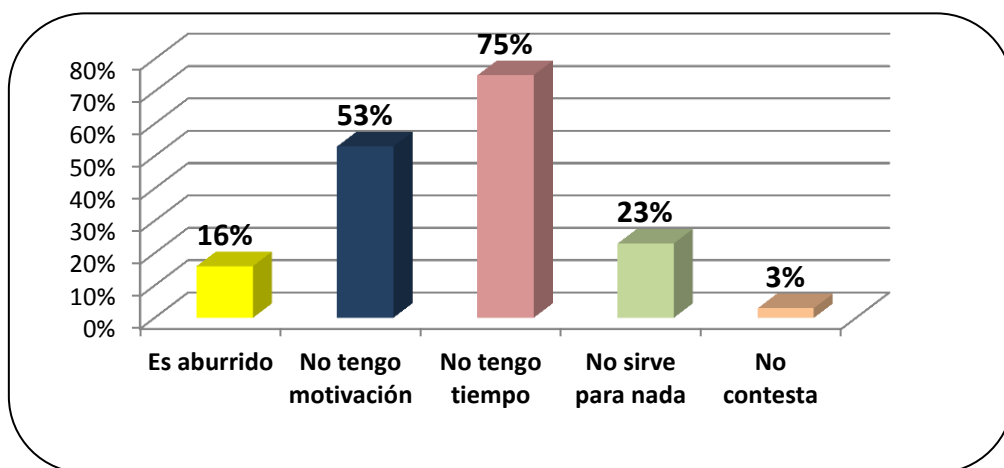
Luego de la indagación se obtuvo que a 92 estudiantes que es el equivalente a 38% expresaron que realizan actividades físicas o deporte en los patios del colegio, por otra parte 26 estudiantes correspondientes al 11 % manifestaron que lo hacen en un polideportivo, así mismo 38 estudiantes que corresponde al 16% respondió que lo hace en un gimnasio, 80 estudiantes que es el equivalente al 33% expusieron que lo hacen en el parque del barrio y finalmente 9 educandos que corresponde al 4% no contestaron.

8. ¿Cuándo no realiza actividad física o ejercicio, señale 3 motivos por los que no lo hace?

**Tabla N° 8 Motivos por los que realiza actividad física**

Indicadores	Frecuencia	%
Es aburrido	38	16
No tengo motivación	129	53
No tengo tiempo	184	75
No sirve para nada	56	23
No contesta	8	3

**Gráfico N° 9 Motivos por los que realiza actividad física**



Fuente: Encuesta

### INTERPRETACIÓN:

Después de la investigación se obtuvo que 38 estudiantes correspondientes al 16% consideran que es aburrido realizar actividades físicas, por otro lado 129 estudiantes que es el equivalente al 53% exponen que no realizan actividades físicas por no tener motivación, así mismo 184 estudiantes que equivale al 75% exponen que no practican estas actividades por no tener tiempo, otro grupo de 56 estudiantes que corresponde al 23% manifiestan que no lo hacen porque no sirve para nada y finalmente 8 estudiantes que es el 3% no contestó.

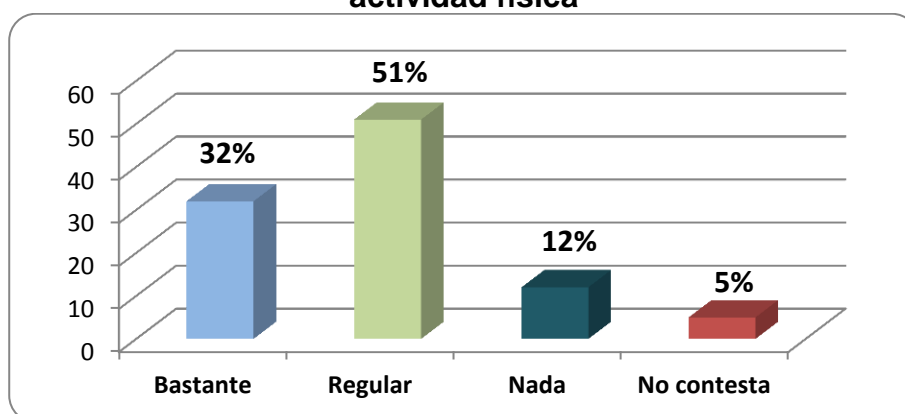
Por lo cual se deduce que los problemas más relevantes que tienen los estudiantes son: organización del tiempo y falta de motivación.

**9. ¿Le han animado sus profesores de educación física a realizar actividad física o deporte fuera de clase?**

**Tabla N° 9 Animación de docentes para realizar deporte o actividad física**

Indicadores	Frecuencia	%
Bastante	78	32
Regular	126	51
Nada	29	12
No contesta	12	5
<b>Totales</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 10 Animación de docentes para realizar deporte o actividad física**



**Fuente:** Encuesta.

**INTERPRETACIÓN:**

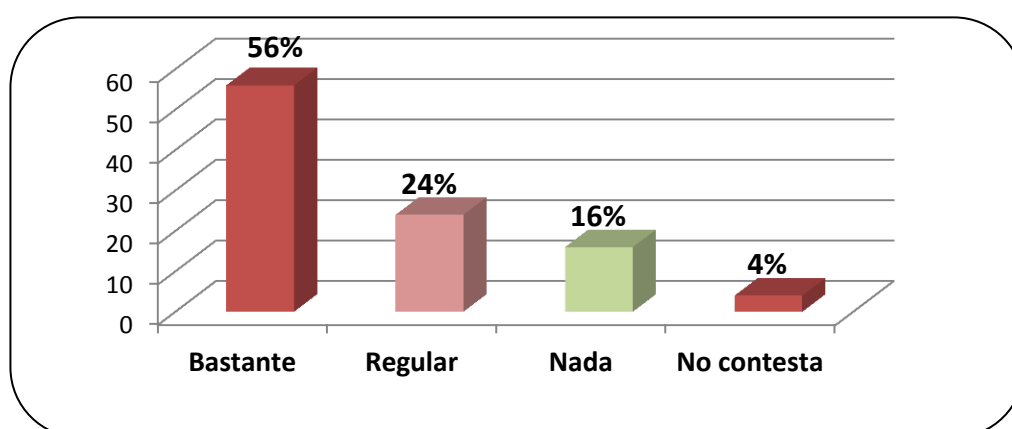
En los resultados obtenidos encontramos que 78 estudiantes que es el equivalente al 32% considera que el profesor de educación física anima bastante a realizar actividad física o deporte fuera de clase, así mismo 126 estudiantes que es el equivalente al 51% manifiesta que la motivación por parte del profesor es de manera regular, por otro lado 29 estudiantes que corresponde al 12% perciben que el profesor no anima para nada a realizar estas actividades y finalmente 12 estudiantes que es el equivalente al 5% no contestaron. Por lo tanto se deduce que no se está animando eficazmente a los estudiantes a realizar actividades físicas fuera de clase; cabe señalar que es un deber del docente motivar y exponer los beneficios que se adquieren al realizar dichas actividades.

**10. ¿Cuándo ha realizado o realiza actividad física o deporte se ha sentido mejor?**

**Tabla N° 10 Resultados cuando realiza actividad física**

Indicadores	Frecuencia	%
Bastante	136	56
Regular	60	24
Nada	38	16
No contesta	11	4
Totales	245	100

**Gráfico N° 11 Resultados cuando realiza actividad física**



Fuente: Encuesta.

**INTERPRETACIÓN:**

Después de la investigación se obtuvo que 136 estudiantes que es el equivalente al 56% consideran que se han sentido bastante mejor después de realizar actividades físicas, así mismo 60 estudiantes que corresponde al 24% manifiesta que el bienestar que sintió fue de forma regular, por otro lado 38 estudiantes que equivale al 16% expresa que no sintió nada de mejoría después de realizar estas actividades y finalmente 11 estudiantes que es el equivalente del 4% no contestaron.

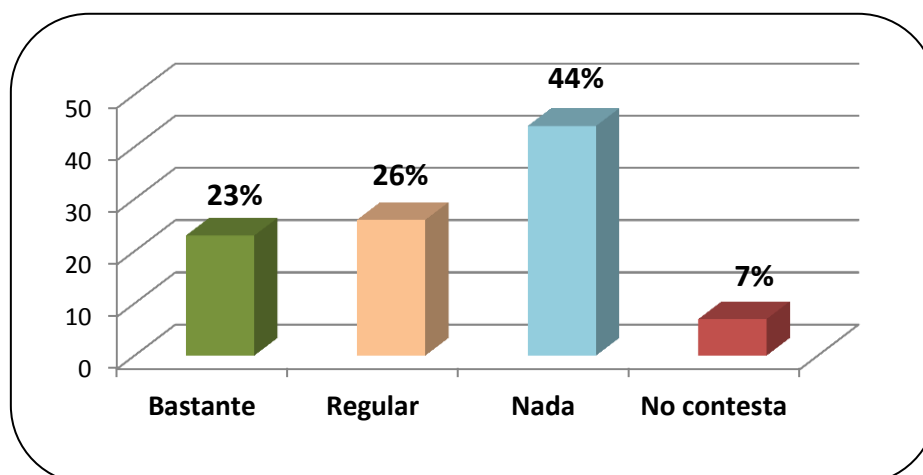
Se percibe que la mayoría de estudiantes aprecia los beneficios de estas prácticas, cabe destacar que si se lo realiza de una forma inadecuada y exagerada puede producir inconvenientes como fracturas, dolores y molestias musculares, accidentes entre otros.

11. ¿Le han motivado sus padres para hacer ejercicio físico o deporte?

**Tabla Nº 11 Motivación de la familia para realizar ejercicio físico o deporte**

Indicadores	Frecuencia	%
Bastante	57	23
Regular	63	26
Nada	109	44
No contesta	16	7
Totales	245	100

**Gráfico Nº 12 Motivación de la familia para realizar ejercicio físico o deporte**



Fuente: Encuesta.

### **INTERPRETACIÓN:**

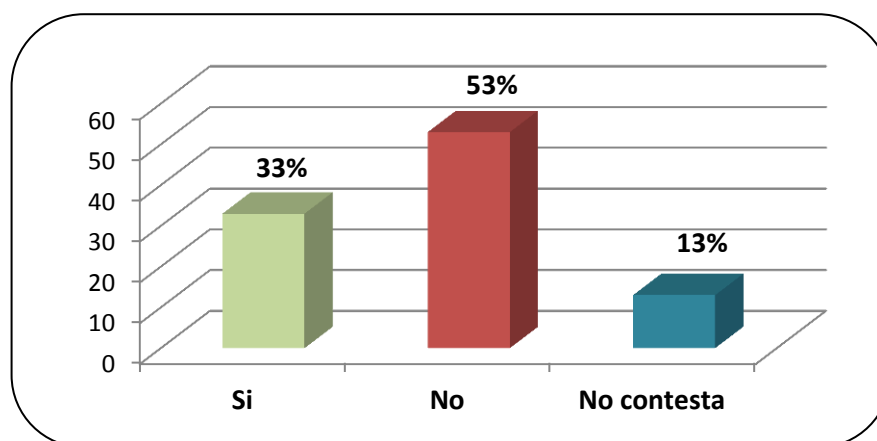
Luego de la indagación se obtuvo que 57 estudiantes que es equivalente al 23% manifiestan que sus padres los motivan bastante para realizar ejercicio físico o deportes, por el otro lado 63 estudiantes que corresponde al 26% expresan que sus padres los motivan de forma regular para realizar dichas actividades, así mismo se encontró que a 109 estudiantes equivalente al 44% expresan que sus padres no les motivan a realizar actividades físicas y finalmente 16 estudiantes que corresponde al 7% no contestaron.

## 12. ¿Ha pertenecido o pertenece a un club deportivo?

Tabla N° 12 Ha pertenecido o pertenece a un club deportivo

Indicadores	Frecuencia	%
Si	81	33
No	129	53
No contesta	33	13
Totales	245	100

Gráfico N° 13 Ha pertenecido o pertenece a un club deportivo



Fuente: Encuesta.

### INTERPRETACIÓN

Una vez realizado la tabulación se encontró que 81 estudiantes correspondientes al 33% expresan que pertenecen o han pertenecido a un club deportivo, así mismo 129 estudiantes cuyo equivalente es 53% manifiestan que no han pertenecido a algún club deportivo y otro grupo de 33 estudiante correspondiente al 13% no contestó.

Por lo cual se deduce que a los estudiantes se les dificulta realizar deporte de alto nivel o competitivo, si no tienen el apoyo y respaldo de sus padres, profesores e instituciones educativas. Por esta razón se debe buscar mecanismos que propicien la participación de los niños y adolescentes en la realización de estas actividades físicas desde temprana edad y ubicar a las personas excelentes en agrupaciones, asociaciones, selecciones entre otros; para no desperdiciar el talento.

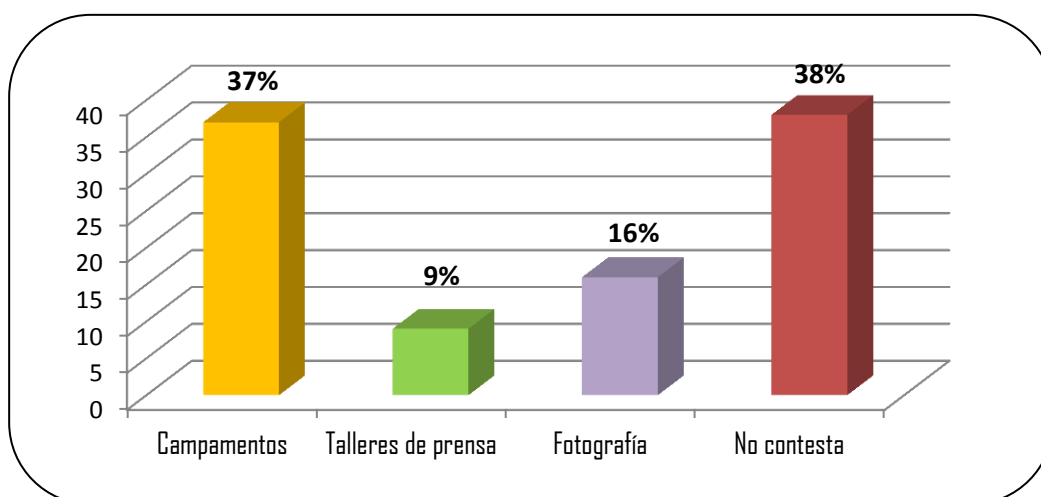


13. ¿De las actividades recreativas señaladas en cuál de ellas usted ha participado con mayor frecuencia?

**Tabla N° 13** En qué actividades recreativas ha participado con mayor frecuencia

Indicadores	Frecuencia	%
Campamentos	90	37
Talleres de prensa	23	9
Fotografía	38	16
No contesta	94	38
Totales	245	100

**Gráfico N° 14** En qué actividades recreativas ha participado con mayor frecuencia



Fuente: Encuesta.

### INTERPRETACIÓN

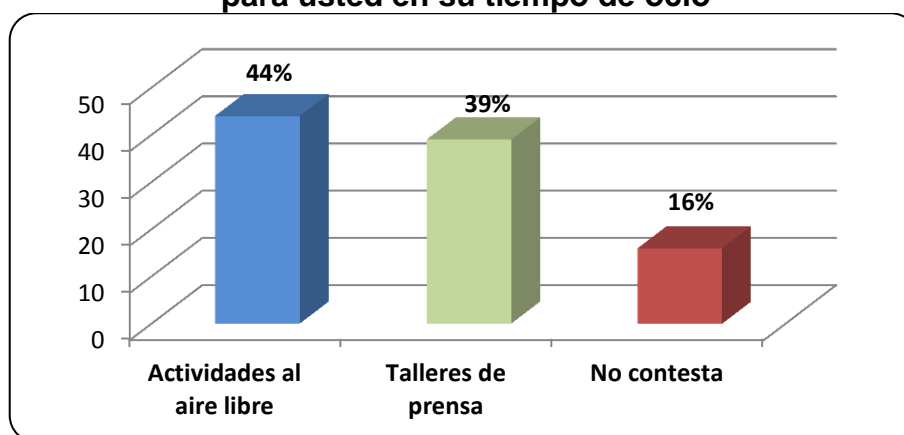
Después de la indagación se encontró que a 90 estudiantes que es el equivalente al 37% manifiestan que han realizado campamentos, por otra parte 23 estudiantes correspondiente al 9% expresan que han ejecutándolos talleres de prensa, así mismo 36 equivalente al 16% exponen que ha hecho fotografía y finalmente 94 estudiantes el 38% no contestaron. Por lo que se concluye que los estudiantes que no contestaron no han realizado ninguna de las alternativas planteadas y se interesan por otras actividades.

14. ¿Cuál de las actividades ecológicas señaladas son de mayor gusto para usted en su tiempo de ocio?

**Tabla N° 14 Actividades ecológicas señaladas son de mayor gusto para usted en su tiempo de ocio**

Indicadores	Frecuencia	%
Actividades al aire libre	109	44
Talleres de prensa	96	39
No contesta	40	16
Totales	245	100

**Gráfico N° 15 Actividades ecológicas señaladas son de mayor gusto para usted en su tiempo de ocio**



Fuente: Encuesta.

### INTERPRETACIÓN

Luego de la tabulación se encontró que 109 estudiantes que es el equivalente al 44% manifiestan que las actividades ecológicas de su preferencia son las actividades al aire libre, el otro grupo de 96 estudiantes correspondiente al 39% expresan que se inclinan por los talleres de prensa y finalmente 40 estudiantes que es el equivalente al 16% no contestaron. Por lo que se concluye que a un grupo de estudiantes les agradan las actividades con acción y competición, y a otros les gustan actividades pasivas sobre la conservación del medio ambiente. Con respecto a las planteadas, por lo que se debe analizar el motivo y causas el por qué les desagradan. Que no contestaron se deduce que no inclinan por las actividades.

## **CAPÍTULO V**

### **5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se concluye que la mayoría de estudiantes realizan actividades físicas una vez por semana.
- Se concluye que los estudiantes no cuentan con la motivación suficiente y necesaria para realizar Actividad Física por parte de sus padres y maestros, por lo que los jóvenes arriesgan su salud al no poseer el hábito de hacer ejercicio.
- Se concluye que los estudiantes ejercen sus actividades académicas y Prácticas en la sociedad de manera poco beneficiosa por la falta de Actividades Físicas, debido que los jóvenes no tienen una adecuada orientación sobre el correcto uso del tiempo libre.
- Se concluye que en el desarrollo y desempeño de los estudiantes por las actividades Sociales y Culturales que se presentan diariamente no muestran interés por relacionarse, direccionando su tiempo libre a situaciones poco o nada beneficioso perjudicando su salud.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes, realizar Actividades Físicas como mínimo tres días a la semana con un tiempo estimado, entre treinta a cuarenta y cinco minutos diarios.
- Se recomienda que en la Institución se debe fomentar charlas directamente dirigidas hacia los estudiantes con total amplitud, con expertos profesionales de la psicología deportiva y de la Actividad Física que motiven y sepan direccionar a los estudiantes hacia la correcta utilización del tiempo libre de manera útil y placentera.
- Se recomienda a los estudiantes hacer un hábito cotidiano de la práctica de la Actividad Física para mejorar su salud, produciendo un mayor desarrollo intelectual en el rendimiento de las actividades académicas.
- Se recomienda que por medio de los estudiantes se forme líderes deportivos, sociales y culturales que levanten la autoestima de todos los jóvenes, apartándolos de problemas saludables y sociales.

## **CAPÍTULO VI**

### **6 PROPUESTA**

#### **6.1 PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LOS ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE**

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

La propuesta se delinea desde la reflexión de que la práctica física recreacional se sustenta en un conjunto de sustentos teóricos, prácticos y actitudes socio culturales, que constituyen las bases de la práctica de la actividad física; actividad que en la actualidad demanda de la atención de un reducido grupo de niños y adolescentes, lo que hace que en las instituciones educativas se vea limitada para descubrir y formar talento deportivos.

En la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, realizan actividad física una vez por semana, prácticas que se realizan en el horario correspondiente a la asignatura de Cultura Física y Estética, resultados en los que se sustenta la presente propuesta, que está orientada a dar solución a un problema que se presenta en la actualidad en la institución educativa y que demanda urgente solución, para orientar a los adolescentes hacia el uso adecuado del tiempo libre, garantizando una vida saludable y prácticas asertivas, por lo que la propuesta tiene una proyección en la que se beneficia a la familia y sociedad en general.

La propuesta se sustenta en los resultados obtenidos a través de una investigación de campo, en la que se identifica una problema actual, que afecta al desarrollo integral de los estudiantes, por lo que se considera estructurar un programa en el que la principal función sea aplicar estrategias para una adecuada enseñanza que apoye sin duda a la formación personal de los adolescentes, y descubrir habilidades físicas para crear hábitos de práctica recreacional en el tiempo libre; con este propósito en la propuesta se delinear aspectos técnicos y metodológicos elaborados en base a los conocimientos y experiencias adquiridas durante la formación docente y experiencias laborales de los investigadores proponentes.

La finalidad del programa de actividades físicas es de significativa importancia, ya que está orientado a ejes esenciales como ejercicios de entrenamiento para talentos principiantes, nutrición y motivación personal; aspectos que permitirán identificar aptitudes de los estudiantes, seguir un plan de ejercicios físicos según afinidades y aptitudes; además, brindar capacitación sobre la importancia de la nutrición en la adolescencia en condiciones sedentarias y con prácticas activas físicas; complementándose con un sistema de técnicas de relajamiento, desarrollo de la autoestima y motivación, planteamiento que favorecerá el descubrimiento y práctica guiada del ejercicio.

La propuesta se plantea con la finalidad de realizar actividades, orientadas al área ocupacional del tiempo libre principalmente, que en la actualidad limita la consecución de objetivos técnicos en el desarrollo de actividades de atención, en áreas como capacitación, comprensión, motivación para prácticas saludables; además se brinda atención directamente los adolescentes como una alternativa hacia la construcción de mentes proactivas y espíritu recreacional con sentido de vida saludable.

Las prácticas improvisadas y sin un estilo que se lleve a cabo de un proceso técnico, puede dar lugar a lesiones que los practicantes los aleje de la práctica consecutiva y en el peor de los casos, fracasos que marquen en forma definitiva la desvinculación de la práctica recreacional y tal vez inclusive, la pérdida de posibles potenciales deportistas; aspectos que se toman en cuenta en el programa de prácticas físicas que se propone, con actividades que despierten en el interés a los jóvenes y la toma de conciencia sobre los beneficios de las diferentes disciplinas y ejercicios físicos y los requerimientos técnicos que deben cumplirse para convertir a la actividad física en una actividad que garantice la vida saludable, favoreciendo de esta manera a la calidad de estado de salud de los estudiantes y promoviendo una calidad de vida en el entorno familiar y social, argumento que se sustenta una vez que los estudiantes reconozcan sus estilos y aptitudes, para realizar actividades físicas como mejor alternativa en el tiempo libre, alejándose de cualquier actividad que deteriore su desarrollo evolutivo armónico.

La propuesta, además se orienta en el ámbito educativo, ya que, las prácticas físicas constituyen el peldaño más elevado de la escala del aprendizaje de cómo aplicar principios básicos como terapia recreacional, al que se llega mediante la utilización de técnicas especializadas para conseguir el mejor rendimiento posible y obtener la victoria emocional de la satisfacción del bienestar físico, alejado de la competición, sino del triunfo en la salud y la adecuada distribución del tiempo libre, en el programa se describen una serie de acciones para fomentar el desarrollo de destrezas físicas en los adolescentes, sin lesionar su estado físico o anímico, el programa parte fundamentalmente de un ambiente motivador que le incentive a la juventud a realizar actividades físicas como medio para su desarrollo intelectual, físico y actitudinal, cultivando en él no solo la práctica como un espacio para el adecuado uso del tiempo libre.

La propuesta es factible, ya no demanda de un elevado presupuesto, los proponentes, al estructurar el programa queda a disposición de la Unidad Educativa, para ser puesto en marcha como una actividad curricular; lo que ha captado el interés de docentes, estudiantes y con la autorización de las autoridades correspondientes.

La propuesta cuenta, con un compendio de planes del programa de ejercicios y técnicas de ejercicio posibles para realizarse en el tiempo libre, en forma individual, grupal o guiada, en el que se sustenta los procesos de las distintas sesiones de trabajo con los estudiantes, además se plantea un marco estratégico y metodológico para orientar la ejecución del programa, los procesos de evaluación y seguimiento (test) requeridos para el proceso de identificación de destrezas y de entrenamiento motivacional a la práctica de actividad física en el período escolar.

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

#### **Educación física**

La educación física no siempre ha gozado del prestigio actual, en algunos casos una serie de aspectos negativos provocaban su rechazo el alumnado, esencialmente porque las prácticas y ejercicios inadecuadamente guiados, provocan dolores luego de realizar determinados ejercicios, entre los problemas principales está la falta de forma-pedagógica y técnica del profesorado que imparte la asignatura, el aburrimiento y el miedo a los aparatos que tienen los estudiantes; entre otros aspectos también se incluye la escasa práctica de los estudiantes, lo que ocasiona rigidez muscular, inseguridad, temor, e inclusive baja autoestima, lo que se debe a la falta de práctica de actividades físicas de los adolescentes.



Los estudiantes se motivan por un cuerpo escultural, de acuerdo a su edad y género, sin embargo, quienes prestan servicios y programas de terapias con ejercicios físicos, no brindan garantías de un adecuado tratamiento, situación que se presenta al desconocer tabla de gimnasia por practicado en el ejército, se considera que dar clases de estiramiento, reforzamiento, estimulación, u otros beneficios, es una actividad fácil y que no demanda mayor conocimiento; lo que ocasiona aburrimiento y lesiones en los practicantes y como consecuencia se alejan del programa iniciado.

Los conocimientos de quien entrena, guía sesiones de terapias de mejoramiento o sesiones de ejercicio recreacional, abarcan hoy en día el conocimiento de contenidos como anatomía, fisiología, pedagogía, sociología y la formación deportiva inclusive, ya que se considera imprescindible que el docente sepa transmitir este tipo de información y que incida de manera eficaz en el proceso de enseñanza/ aprendizaje de la educación física a lo largo de las diferentes fases de formación.

### **Teoría de la didáctica de la educación física**

La relación enseñanza/aprendizaje es el objeto de la didáctica, pero no se pueden dejar al margen los factores psicológicos y sociológicos que intervienen en el proceso. Por lo tanto, se puede entender que el objeto formal de la didáctica es el conocimiento del conjunto de condiciones sociales, psicológicas y pedagógicas que confluyen en el acto de aprender y lo determinan.

La didáctica actual ha puesto de relieve la existencia de un buen número de condicionamientos afectivos, cognitivos, sociales y metodológicos, que el docente debe conocer e investigar para entender el alcance y significado de una enseñanza cuyo objetivo es el aprendizaje creativo, activo, crítico y reflexivo. Desde esta concepción, y sin olvidar la

metodología a emplear, se analizan la motivación, la memoria o la atención asociados a la instrucción.

Algunos autores consideran que la didáctica no se interesa tanto por lo que va a ser enseñado cuanto por cómo se va a enseñar. Sin intención de formular una nueva definición, puede afirmarse que la didáctica es la ciencia o el cuerpo de conocimientos científicos construidos a partir del análisis teórico (teoría) y de la práctica (praxis) de todos los procesos y factores que intervienen en la relación enseñanza/aprendizaje, con la clara intención de ayudar en la construcción del aprendizaje en el alumno.

### **La Actividad Física**

Se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas (caminar, jardinería, tareas domésticas el baile...entre otras).

El ejercicio también es un tipo de actividad física, el cual se define como movimientos corporales planificados estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

### **Importancia de la actividad física**

Respecto a las condiciones de salud, "OMS define salud como un estado de completo bienestar físico, psíquico y social que implica un normal funcionamiento orgánico y una adaptación biológica del individuo a su ambiente, lo que le permite su desarrollo integral". Bajo este precepto el conjunto de factores que determinan la relación salud enfermedad tiene componentes biológicos (genético, ambiente, físicos, etc.) determinantes geográficos y determinantes sociales (cultura, religión, ideología, economía, etc).

MALAGÓN, Gustavo (2001) manifiesta que “La calidad de vida como concepto involucra a todos los elementos y conceptos de calidad, calidad total, calidad integral y desarrollo sostenible”, sin los cuales no podremos garantizar la competitividad y productividad sostenibles de las organizaciones.

El grado y el esfuerzo de la actividad recomendada deben adaptarse según las capacidades y condición de salud, retarda el envejecimiento y modifica condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la HTA, en frecuencia .Cardio Vascular, accidentes cerebro vascular, diabetes, cáncer, artritis; mientras que en la población juvenil activa zonas neuronales, que mejoran la capacidad intelectual, además de los ya conocidos beneficios en la estructura muscular y ósea de quien practica actividad física.

Es reconocido que la práctica de la natación, por ejemplo, puede comenzarse desde edades tempranas; sin embargo, como con cualquier otra actividad física, cuantos más pequeños sean los alumnos, más se potenció su componente lúdica. En la infancia hay que programar una actividad continua, libre y variada para estimular la coordinación de los movimientos y dar inicio al aprendizaje social. Un programa de ejercicios físicos debe incluir la educación física y la organización personal y del entrenador o guía de un grupo de estudiantes, tomando en cuenta los programas escolares, las actividades recreativas y de las agrupaciones depende de las motivaciones que se realice y de la calidad de actividades que se lleven a cabo en las jornadas recreacional.

### **Objetivos de las actividades físicas en Cultura Física**

Los objetivos de las prácticas en clase son desarrollar las capacidades condicionales, assimilar hábitos motrices y perfeccionar las

cualidades psíquicas, como la motivación, la confianza y el dominio de sí mismo; entre los principales objetivos se destacan los siguientes:

- Alcanzar y aumentar el nivel de desarrollo físico multilateral (desarrollo armónico y de la musculatura y buen nivel de movilidad articular).
- Asegurar y elevar un desarrollo físico específico determinado por las necesidades (grupos musculares, y sistemas energéticos y funcionales) del deporte practicado.
- Dominar y perfeccionar las técnicas del deporte elegido.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias (aspectos tácticos).
- Educar las cualidades morales y volitivas: confianza, coraje, voluntad, etcétera.
- Asegurar una preparación óptima del grupo.
- Fortalecer el estado de salud de cada deportista.
- Prevenir la aparición de lesiones y problemas médicos, tomando precauciones de seguridad.
- Enriquecer al deportista con conocimientos teóricos (sobre las bases fisiológicas y psicológicas del entrenamiento, y sobre planificación, reglamento, alimentación, y medidas higiénicas y de recuperación), prácticas y experiencias en el entrenamiento y la competencia.
- Garantizar la integración de todas las cualidades, los hábitos y las habilidades, etcétera.

### **Acondicionamiento físico**

El acondicionamiento físico es el desarrollo intencionado de todas las cualidades o capacidades físicas y por tanto, el que determina el nivel de condición física de un sujeto, condiciones que se deben tomar en cuenta e incluir en un programa de acondicionamiento físico.

El acondicionamiento físico pretende mejorar la condición física de la persona para mejorar la salud general y permitir la participación prolongada y eficaz en todo tipo de actividades físico e inclusive deportivo, ya sean de carácter competitivo o recreativo.

El acondicionamiento tiene como objetivo fundamental mejorar el rendimiento de la persona en las sesiones de trabajo; es decir, supedita la salud al éxito en cada uno de los ejercicios, condiciones que deben tomarse en cuenta especialmente en quienes realizan ejercicio para mantenimiento físico, que son quienes realizan prácticas físicas sin el debido proceso y acondicionamiento.

Los objetivos del acondicionamiento físico son:

1. La activación de los diferentes sistemas como son el cardio-respiratorio, neuromusculares y energéticos, de los que depende la salud corporal.
2. La adquisición de habilidades motrices, favorecida por el desarrollo de las cualidades físicas, las que se consideran tanto las innatas, heredadas y adquiridas.
3. Mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo, es decir la autoestima del entrenado es fundamental, ya que la imagen se modifica a partir del desarrollo corporal alcanzado con el acondicionamiento físico.
4. Objetivos relacionados con el área de la higiene, la prevención y la seguridad, aspectos que se relacionan con la higiene y nutrición, así como el cuidado preventivo de salud con exámenes rutinarios y vacunación.

### **Perfil de los actores en el acondicionamiento físico**

En un programa es importante tener en cuenta el perfil de los actores del acondicionamiento físico, perfil que se sintetiza de la siguiente manera:

- **El entrenador o instructor.** Es el líder que organiza y planifica el entrenamiento y educa al alumno para que combine armónicamente el sentido ético, los valores morales y la perfección física, entendiendo ésta como el desarrollo multilateral armónico.
- **El adiestramiento o sesiones.** Según la finalidad inclusive son conocidas como terapias de mejoramiento o terapias de adiestramiento; es una actividad deportiva sistemática y de larga duración, que se modula en forma progresiva e individual, adaptando las funciones fisiológicas y psicológicas para compensar las demandas de las tareas practicadas. En este proceso se involucran muchas variables fisiológicas, psicológicas y sociológicas.
- **El asistido o entrenado.** En cualquier programa de actividad cardiovascular, tonificación y coordinación ejercita todos los músculos del cuerpo de una forma equilibrada y progresiva, para ello debe fijar sus metas y determinar los procedimientos para conseguirlas.
- **Factores en la calidad.** La calidad de las sesiones de trabajo no depende solamente del entrenador o guía, sino que es el resultado de muchos factores, algunos de los cuales no son controlados por él, pero sí pueden afectar el rendimiento del participante o asistido.
- **Individualización:** Para la individualización hay que situarse en la perspectiva de cada alumno y tratar por separado sus problemas y dificultades. El objetivo de este aspecto es potenciar la mejora del trabajo individual teniendo en cuenta las posibilidades de cada alumno para ponerlas al servicio de la colectividad.

Si, por ejemplo, en un partido de baloncesto o un ejercicio de equipo se observa que hay un grupo de tres o cuatro niños o niñas que no participan porque tienen menos riqueza motriz que el resto del grupo y los más habilidosos no les pasan la pelota porque creen que la perderán, el docente debe detectar el problema y retomar el trabajo individual para que mejoren sus capacidades y no sean disgregados del grupo.

## **Estructura del acondicionamiento**

### **Volumen**

Se incluyen variables cuantitativas que se refieren a la distancia o el peso, y el número de repeticiones de un ejercicio o demento técnico en una unidad de tiempo. Una de las prioridades del entrenamiento es conseguir un incremento continuo del volumen de acondicionamiento, para lograr una adaptación fisiológica, porque sólo un número elevado de repeticiones puede asegurar una acumulación de la cantidad adecuada de habilidades para incrementar cualitativamente el rendimiento.

Sin embargo, no puede olvidarse que el aumento del número de sesiones de en el acondicionamiento y la cantidad de trabajo efectuado en cada sesión, mejorará el rendimiento.

El proceso de recuperación se facilita cuando la persona se adapta a una elevada cantidad de trabajo.

### **La preparación mental**

El propósito de la preparación mental es trasmutar los procesos negativos del pensamiento, para establecer en su lugar expectativas positivas, previo a comprometerse en sistema de acondicionamiento físico; por tanto, la preparación mental positiva incrementará o ampliará

las posibilidades de un buen o mejor desempeño, se considera que gracias a la preparación mental puede generarse factores motivacionales; es decir, que un aspirante deseoso de dedicar más tiempo y esfuerzo a una actividad física tiene mayores posibilidades de ser motivado al triunfo que otro que sólo practica físicamente.

El proceso de la preparación mental se lleva a cabo con las siguientes actividades:

- Relajación
- Enunciados de afirmaciones mentales positivas
- Evocación mental
- Ensayo mental

### **Aspectos pedagógicos**

Se refiere al proceso de formación, en la que se imparten los aspectos teóricos, formativos, técnicos y tácticos, así como los procesos demostrativos y de aplicación de la formación teórica. En el presente proyecto el objetivo de mayor importancia es conseguir que los adolescentes se interesen por la actividad física y acudan a las prácticas con verdadero entusiasmo, por lo que estas actividades deben estar debidamente planificadas, considerando la complejidad los ejercicios según COOLEY, Bob (2005) propone la siguiente clasificación:

- Básicas (movimientos gimnásticos, juegos, formas jugadas, expresión corporal, relajación, masajes, actividades de la condición física).
- Complementarias (actividades al aire libre, rítmicas y dancísticas, acuáticas, actividades manuales).

Tipos de actividad física



- Resistencia (cardio-respiratorio o aeróbico).
- Fortalecimiento (fuerza).
- Equilibrio.
- Estiramiento (flexibilidad).

Ejercicios de resistencia:

#### Actividades

- Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan la FC y respiratoria por períodos prolongados.
- Nivel de intensidad entre el 50 – 75% de su Frecuencia cardiaca máxima.
- Las moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta.
- Las rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar varias piscinas, andar en bicicleta cuesta arriba.

#### Beneficios

- Mejoran la salud cardiovascular, pulmonar y circulatoria.
- Mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y el vigor.
- Ayudan a prevenir o retardar la aparición de enfermedades crónicas degenerativas.

#### Precauciones

- La intensidad no deberá interferir con las funciones Orgánicas ni causar disconformidad.
- Calentamiento antes de iniciar la actividad.
- Realizar ejercicios de estiramiento después de la actividad.
- Hidratarse antes, durante y después.
- Elección de una hora adecuada.
- Ropa apropiada, evitando la hipotermia y los golpes de calor.
- Usar dispositivos de seguridad o equipo apropiado para prevenir lesiones.

## Ejercicios de fortalecimiento

### Actividades

- Desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.
- Ejemplos como: doblar y extender los brazos y las piernas en diferentes sentidos, sentarse y pararse de una silla.
- Usos de dispositivos como bandas elásticas, pesas o sustitutos.

### Beneficios

- Restauran el músculo y la fuerza
- Previenen la pérdida ósea (osteoporosis).
- Aumentan el metabolismo (mantienen o disminuyen el peso y la glicemia).
- Mantiene al individuo activo e independiente.

### Recomendaciones

- Involucrar la mayoría de los grupos musculares.
- Al menos dos veces por semana y alternando dichos grupos.
- Usar un peso de  $\frac{1}{2}$  a 1 kilogramo de inicio, para luego ir aumentando.
- Controlar las repeticiones, entre 8 y 15 dependiendo de los pesos.

### Precauciones

- No deberá causar dolor muscular o articular, ni fatiga excesiva.
- Respirar correctamente.
- No realizar movimientos bruscos.
- Extremar cuidados con los operados (prótesis).

## Ejercicios de equilibrio

### Beneficios

- Se pueden realizar en cualquier momento.

- Incluyen caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse primero en un pie y luego el otro, ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.
- Mejora el equilibrio y la postura, ayuda a prevenir caídas.

#### Precauciones

- Si se carece de buena estabilidad se debe ayudar con una silla o una mesa, o una pared o con alguien cerca.

#### Ejercicios de flexibilidad

##### Beneficios

- Los ejercicios de estiramiento mejoran la flexibilidad.
- Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el rango de movilidad.
- Dan más libertad de movimiento.
- Previenen lesiones.
- Tienen efecto relajante.
- Deben hacerse regularmente después de otra actividad.
- Ideal tres veces por semana 15 minutos.
- Debe mantenerse entre 10 y 30 segundos.

#### Precauciones

- Los movimientos deben ser lentos y nunca forzados
- Puede causar molestia breve o tensión pero nunca dolor.

#### **El tiempo libre**

El tiempo libre se considera el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones, pero en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, que aunque no sean laborales o escolares pueden llegar a ser obligatorias, como hacer compras, concurrir al médico, etc.; en nuestro medio regularmente no se ha organizado el tiempo libre y generalmente la

expresión del tiempo libre no ha sido tomada en cuenta aunque regularmente se lo asocia con el ocio, porque depende qué actividades se realicen en el tiempo disponible para que la persona adquiera determinado modelo cultural, por lo que al tiempo libre se lo relaciona con la educación, la psicología y la sociología.

Del análisis del diagnóstico y fundamentación teórica, se determina que la característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Es necesario que se tome en cuenta que las actividades que se realizan en el tiempo libre influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Para la elaboración de la propuesta, se considera que la acción formativa psicológica y sociológica, del tiempo libre está basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y la ética de cada persona; aspectos que la institución educativa debe considerar para el desarrollo de planes de acción en la gestión formativa de los estudiantes.

La formación de hábitos en la práctica de actividades físicas se sustenta en que la acción formativa psicológica y sociológica, del tiempo libre está basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, con la finalidad de propiciar la formación

de hábitos en sí, la institución educativa no puede lograr, si no cuenta con la participación efectiva, mediante acciones conjuntas con el colegio, puesto que la familia es la principal motivadora del uso adecuado del tiempo libre, las normas de represión y agresividad ocasionan que los hijos evadan el hogar y por ello salgan a los parques o lugares de reunión con sus amigos, espacios en los cuales recibe influencia de varios sectores y en muchos casos inadecuados por ello es importante que los agentes socioculturales encargados de promover este tipo de actividades, deben pasar obligatoriamente por un diagnóstico previo del uso del tiempo libre de los escolares que permita orientar y dar las pautas para el diseño de programas acordes a las necesidades de la población escolar.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo general**

Ofrecer un programa de actividades físicas para los estudiantes de los segundos y terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Estructurar un programa de descubrimiento y desarrollo de cualidades de físicas en los adolescentes.
- Fundamentar las estrategias, métodos, técnicas y reglas de práctica de actividades físicas, para promover el adecuado uso del tiempo libre.

## **6.5 Ubicación sectorial y física**

La investigación de desarrollo en la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra en la que desarrolla su gestión educativa la Unidad Educativa Experimental “Teodoro Gómez de la Torre”.

La investigación se concretó en los años segundo y tercero de bachillerato.



## Plan de Sesión Nº 1: Comité vivir mejor con actividad física y recreación activa

En el desarrollo de la sesión está orientada a promover la participación activa de los estudiantes en clubes de actividad física y de recreación.



El logo representa jóvenes realizando actividad física, el slogan “Vivir mejor... con actividad física y recreación activa”; invita a tomar conciencia sobre los beneficios de la actividad física en el desarrollo evolutivo y psicológico de los adolescentes.

El comité integrado por estudiantes y docentes tiene la finalidad de promover la participación activa (adiestramiento físico y recreacional) de los estudiantes en actividades deportivas, con el apoyo de la empresa privada de Ibarra, estará bajo la coordinación del área de Cultura física y estética, considerando que la práctica física no tiene un fin exclusivamente competitivo orientado a generar atletas de alto rendimiento, este enfoque, pretende atender a las necesidades que está al servicio del bienestar y equilibrio en el desarrollo físico, emocional, y estética de los estudiantes.

La Asignatura de Cultura Física, propone hacer énfasis en las actividades físicas esenciales como: correr, saltar y lanzar; éstas que constituyen las habilidades básicas; además se enfatiza en la realización de ejercicios formativos a manos libres, en aparatos, para el desarrollo de habilidades gimnásticas; fútbol, básquet, voleibol, como juego de competencia o actividad recreacional; de esta manera el plan se orienta a



un nuevo enfoque que se lleva a cabo eliminando radicalmente ejercicios compulsivos o paramilitares, los mismos que han sido utilizados de forma desproporcionada, coartando la libertad de movimiento, fomentando la sumisión y desorientando al estudiante, al intentar sobreponer acciones secundarias; y esencialmente, la motivación a la participación activa en actividades físicas al aire libre.

La gestión del comité está sustentado en un perfil de liderazgo hacia la práctica de la actividad física como un medio para convocar motivaciones para la actividad de recreación que favorecerá que los jóvenes puedan incursionar en el ejercicio físico guiado, el mundo del deporte, demostrando, eventualmente, capacidades sobresalientes, con el uso óptimo del tiempo libre.

Las actividades a llevarse a cabo con la gestión del comité son las siguientes:

- Actividades lúdico – recreativas
- Torneos recreacionales

## **OBJETIVO**

- Contribuir a la calidad de uso del tiempo libre a través de la creación de espacios para la práctica y recreación.

## **ACTIVIDADES PREVIAS**

- En el área elaboración de material para motivar y difundir los propósitos de la conformación del comité de recreación en el tiempo libre.

- Establecer una reunión con alcaldes y tutores de curso, con la finalidad de dar a conocer sobre los fines de la estrategia, quienes pueden participar, la apertura a la inscripción.
- Inscripciones de los aspirantes para participar en el comité.

## **DESARROLLO**

- Reunión de trabajo presidida por el Jefe de Área de Cultura Física y Estética, para establecer los fines de la estrategia y lineamientos del comité.
- Conformación del comité con elección con los asistentes (profesores tutores, estudiantes inscritos y estudiantes alcaldes de curso) para la designación de las siguientes dignidades:
  - Un representante de los profesores tutores de Bachillerato General Unificado (2º a 3º año)
  - Un representante de los profesores tutores del bachillerato general unificado
  - Jefe de Área como coordinador del Comité
  - Presidente/a del Comité
  - Secretario/a
  - Tesorero
  - Coordinador de juegos tradicionales
  - Coordinador de aeróbicos
  - Coordinador de bailo terapia
  - Coordinador de gimnasia recreacional
- Reunión de trabajo de los integrantes del comité para realizar el proyección de acción de los siguientes eventos:

- Inscripción a la escuela recreacional (talleres de aprendizaje y adiestramiento)
- Calendarización de clases y adiestramiento
- Selección de tutores - entrenadores
- Competencias de juegos recreacionales
  - Participantes por categorías internas del colegio
- Cuadrangular recreacional de aficionados
  - Con invitación a instituciones educativas
  - Enero 2013 Juegos tradicionales
  - Febrero 2013 Aeróbicos
  - Marzo 2013 Bailo terapia
  - Abril 2013 Gimnasia recreacional

**NOTA:**

- Los partidos amistosos y cuadrangular recreacional de aficionados se realizará con la finalidad de captar ingresos económicos para el financiamiento del programa, cada jornada recreacional se estima un costo de \$1,00; con un promedio de 200 asistentes.
- Los tutores de curso darán a conocer el proyecto a los padres de familia o representantes, para que firmen el acta de aprobación y autorización para que sus hijos participen en horario extra clase.

## CRONOGRAMA

Nº	FASES DE LA ESTRATEGIA	PROPÓSITO	RESPONSABLE	RECURSO	Año 2013																			
					Nov	Dic	Enero	Febre	Marzo	Abril														
1.	Planificación de difusión y motivación	Contar con un marco referencial para la difusión del programa	Integrantes de Área Cultura Estética	Filosofía institucional Plan de Sesión N° 1																				
2.	Elaboración del material	Estructurar material de apoyo para reunión de trabajo	Integrantes de Área Cultura Estética	Bibliografía sobre deportes																				
3.	Convocatoria y reunión con alcaldes y tutores de año	Difundir los fines del programa y la importancia de actividad recreacional y buen uso de tiempo libre	Integrantes de Área Cultura Estética	Convocatoria Diapositivas Material de apoyo																				
4.	Inscripción a talleres de capacitación y adiestramiento	Reclutar aficionados a las actividades juegos tradicionales, bailoterapia, aérobicos y gimnasia recreacional	Jefe de área	Fichas de inscripción																				
5.	Reunión de trabajo para establecer fines de programa y lineamientos del comité	Establecer fines del programa y lineamientos del comité	Jefe de área Tutore Alcaldes de año	Fichas de registro de asistencia Listas de inscripción																				
6.	Conformación del Comité Vivir mejor con actividad física y recreación activa	Conformar el comité de gestión del programa institucional	Jefe de área Tutores Alcaldes de curso	Actas de reunión Fichas de registro de asistencia Listas de inscritos																				
7.	Elaboración del plan de acción del comité	Estructurar un plan de acción del comité	Directiva	Actas Plan de estrategia N° 1																				
8.	Evaluación y rendición	Difundir resultados	Directiva	Actas																				



## INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Número de inscritos por actividad recreacional
- Asistencia, puntualidad y tipo de participación
- Indicadores de consecución de propósitos mensuales
- Número de estudiantes que permanecen en los talleres de capacitación y adiestramiento
- Resultados de evaluaciones de capacitación y adiestramiento
- Informes de rendición de cuentas
- Informes económicos

Plan de sesión N° 2: Formación de padres para la animación del tiempo libre de los hijos



Esta estrategia se refiere a la formación de padres, como base fundamental en la coordinación de acciones en la formación de los adolescentes; tanto la familia como el colegio unen esfuerzos en la formación de los hijos en el uso del tiempo libre.

Los cambios operados en la estructura social ha adquirido características especiales, identificadas especialmente en la familia como célula de la sociedad, y frente a estos cambios los intereses de la población infantil y juvenil están marcadas por diferentes intereses, a lo que se pudo haberse experimentado en los grupos sociales de las dos últimas décadas, por lo tanto el concepto y las funciones de la familia están en un cambio permanente, adaptándose progresivamente a las nuevas situaciones y retos que la sociedad va planteando, de manera especial en los últimos cinco años.

El taller considera a la familia como el estrato social de gran valor, que cumple funciones de gran significación en la vida de las personas, por lo que considera

importante que la familia reciba formación sobre cómo orientar a sus hijos en el uso del tiempo libre, constituyéndose como primer agente socializador de los hijos; acción que debe ser fortalecida por la gestión de la institución educativa.

El taller de formación de padres considera los siguientes aspectos o fundamentos para el proceso de formación:

- El ocio es el tiempo de que se dispone deben estar orientadas a realizar actividades distintas a las rutinarias.
- En familia es necesario establecer el ambiente para alcanzar el equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso, pero fundamentalmente equilibrio entre tiempo libre y calidad de tiempo que comparte con la familia.
- El derecho que tienen todos los integrantes de la familia a disfrutar juntos toda la familia del tiempo libre de que disponen, esto permite fortalecer los lazos de comprensión y amor.
- Uno de los propósitos del tiempo libre de la familia será fomentar la relación entre sus miembros.
- Los padres de familia vinculados a la actividad de sus hijos, tendrán la oportunidad de sembrar hábitos de uso del tiempo libre, como la de reconocer en ellos los valores de un proyecto de vida.
- La búsqueda de actividades para compartir en familia, deben mantener un equilibrio que satisfagan a todos sus integrantes, de manera especial a la de sus hijos.

## OBJETIVOS

- Propiciar en padres de familia y representantes, el acompañamiento a los estudiantes del 2º y 3º año de BGU, para vincularse en las diferentes actividades lúdicas recreativas, animando al buen uso del tiempo libre.

## ACTIVIDADES PREVIAS

- En el área elaboración de material para el desarrollo de talleres de formación de padres por sus hijos.
- Se realizarán las convocatorias a los padres de familia para los talleres de formación de padres.
- Se mantendrá un registro de padres, para preparar el número de documentos para el material de apoyo.

## DESARROLLO

- Reunión de trabajo presidida por el Jefe de Área de Cultura Física y Estética, previo a cada taller con la finalidad de finalizar detalles de cada presentación y al final de cada taller se realizará la autoevaluación de los participantes (agentes y destinatarios).

## PLAN DE TALLER

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO
MOTIVACIÓN: Dinámica de relajación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades iniciales de motivación e integración</li></ul>	10 mm
REFLEXIÓN: Fábula la familia del cerdito	<ul style="list-style-type: none"><li>• Análisis de la lectura de la fábula la familia del cerdito</li></ul>	20 mm



<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
Presentación del video: conflicto familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas y respuestas sobre el video con lluvia de ideas</li> </ul>	15 mm
<b>RECESO</b>		
Oración de los padres por los hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oración lectura en coro</li> </ul>	25 mm
Conflicto familiar y los hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de pancartas con un mensaje del valor</li> <li>• Grupo 1 y 4 La honestidad</li> <li>• Grupo 2 y 5 El amor</li> <li>• Grupo 3 y 6 El respeto</li> <li>• Exposiciones a los asistentes</li> <li>• Adecuación de la música y canción de la “naranja” al tema tratado y cantar cada grupo</li> </ul>	40 mm
La naranja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canción adaptada a la importancia del uso del tiempo libre en familia</li> </ul>	2 mm

### **Objetivos**

- Fundamentar sobre la importancia y dimensiones de la afectividad, honestidad y el amor en las relaciones familiares

### **Dinámica**

La jornada se iniciará con un ejercicio de respiración – su finalidad es inducir a la realización de ejercicios de reflexión y oxigenación. Se solicita para que se ubiquen en el espacio verde en el que se disponen en forma circular con los pies descalzos se solicita que caminen uno de tras de otro, en forma lenta.

- Se inicia con el siguiente diálogo: señores, hoy vamos a respirar, este ejercicio iniciamos caminando despacio, en círculo vamos caminando despacio ... muy despacio. (se pondrá música clásica de fondo)
- Vamos a seguir caminando pero aspiramos el aire subiendo las manos, a ver vamos hacer como palomitas, respiramos mientras levantamos los brazos, a ver veamos.... ya, botemos el aire ..... con fuerza, a ver repitamos,,,,, respiremos alzando las brazos y ....., con fuerza soltemos el aire.
- Vamos a respirar nuevamente.... Procuremos respirar iguales.... A ver con la nariz y mantengamos la boca cerrada, respiremos.... Con fuerza y eliminamos el aire, se va todo afuera.
- Nos ponemos en círculo con el frente al centro, con separación de brazos entre cada integrante, luego respiramos profundo y para eliminar el aire nos inclinamos hacia adelante desde la cintura.
- Eliminemos el aire con la boca, con fuerza, (se siente la exhalación)
- Este ejercicio tiene por finalidad, ambientar al participante a un proceso de respiración adecuado, es importante que oxigene bien su cuerpo para estar dispuesto y mente abierta.
- Caminando suavemente en el pasto, vamos a sentir en nuestras plantas el cosquilleo de la hierba, pues estas hierbitas, nos están dando un masaje a los pies, caminemos y veamos la frescura que nos brinda la hierba.
- Nos sentimos muy bien?...., si?.., qué bien, ahora nos disponemos a seguir con el taller, felices de vivir un día más y le vamos a dedicar todo nuestro esfuerzo y dedicación.

Posteriormente se invita a ponerse sus zapatos e ingresar al salón del taller, que tiene en el pizarrón las palabras: fuerte, fresco, hierba suave, vida, día, frescura; términos que se analizan con las siguientes frases:

- Cómo se sintieron con la dinámica
- Que nos lleva a pensar las palabras escritas en el pizarrón

## **DESARROLLO**

### **Actividades primera jornada**

- Terminada la dinámica se presenta la lectura de la fábula de los tres cerditos
- A partir de la lectura guiada de la fábula se realizará la reflexión, sobre ¿qué es el perdón, qué es la disciplina, cómo educar con el amor, quién tenía razón, que tenía capacidad de pedir perdón, quién corazón más noble?
- Se realiza el análisis del video, se resaltan las características de los problemas:
  - Cuáles son los enemigos de nuestra felicidad
  - Qué es lo que nosotros pedimos, pero qué es lo que también nos exigen; qué damos y que esperamos recibir.
  - Cómo utilizan el tiempo libre, ¿ocasiona la violencia en la familia?.
  - ¿Qué deporte o actividad realizábamos cuando éramos jóvenes?
  - ¿La apatía es beneficiosa o no?.

### **Receso**

En el receso se brindará un refrigerio, el mismo que se financia con el costo de inscripción, que se estima en un dólar.

### **Segunda jornada**

- Se continúa con el mismo modelo de trabajo se selecciona los coordinadores y secretarios de los grupos, y el delegado para exponer.
- El trabajo estará basado en el video, la fábula y el material de apoyo.
- Se culmina la jornada con la siguiente reflexión:

"La mayor riqueza es la salud"

"El que no encuentra tiempo para ejercitarse tendrá que encontrar tiempo para la enfermedad."

"Nuestra salud siempre parece más valiosa después de perderla"

"El hombre demasiado ocupado para preocuparse de su salud es como el mecánico demasiado ocupado para preocuparse de sus herramientas"

"La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan"

"Es sólo el ejercicio lo que mantiene el espíritu, y guarda la mente y el vigor."

"La salud es lo que te hace sentir que justo ahora es el mejor momento del año".

## DESARROLLO DEL TALLER Nº 2

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO
MOTIVACIÓN: Dinámica de relajación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades iniciales de motivación e integración</li></ul>	10 mm
REFLEXIÓN: tiempo libre en familia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Análisis video del link: <code>&lt;iframe width="420" height="315" src="http://www.youtube.com/embed/qoJFodPc6P4" frameborder="0" allowfullscreen&gt;&lt;/iframe&gt;</code></li></ul>	20 mm
<b>RECESO</b>		
El tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ideas para compartir el tiempo libre con los hijos</li></ul>	25 mm
La familia, el colegio y el tiempo libre de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de carteles sobre:</li><li>• Grupo 1 y 4 La familia y el tiempo libre</li><li>• Grupo 2 y 5 La familia y el colegio en el tiempo libre</li><li>• Grupo 3 y 6 Qué actividades les</li></ul>	40 mm

CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO
	<p>gustas a nuestros hijos que nos gustan a nosotros</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposiciones a los asistentes</li> </ul>	
Quiero un hogar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión de cierre, lectura del verso “quiero un hogar”</li> </ul>	2 mm

### Actividades de la primera jornada

- Saludo y presentación
- Se presenta el video el uso del tiempo libre disponible en el link: `<iframe width="560"height="315"src="http://www.youtube.com/embed/3flyApiheoM" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`
- Se presentará el video sobre la honestidad, seguidamente se lleva a analizar el papel de los personajes.

### Actividades de la segunda jornada

- Se organiza en seis grupos la asamblea, se solicita a realicen el estudio del documento, preparen carteles para exponer las conclusiones que a las que llega el grupo.

### Trabajo de grupos

- Se analizan los problemas, para la exposición, además se realiza una copla con la música de la canción la naranja que será cantado al final de la jornada.
- Las pancartas se quedarán exponiéndose alrededor del aula.

Cronograma (página siguiente)

## **INDICADORES DE EVALUACIÓN**

- Número de inscritos por disciplina deportiva
- Asistencia, puntualidad y tipo de participación
- Indicadores de consecución de propósitos mensuales
- Número de estudiantes que permanecen en los talleres de capacitación y entrenamiento
- Resultados de evaluaciones de capacitación y adiestramiento físico
- Informes de rendición de cuentas
- Informes económicos



## Plan de Sesión Nº 3: Yo me descubro, tú me ayudas, todos nos apoyamos

### Dinámica introductoria: Juego de la obediencia



Haz lo que yo digo y no lo que yo hago: Los alumnos en fila o en ronda, escucharán las órdenes del profesor o animador cumpliéndolas sin tener en cuenta lo que hace ya que será para confundirlos. Ejemplo: dice "aplaudir" y él se rasca las orejas; todos tendrán que aplaudir ya que el que se rasque las orejas o haga otro gesto quedará eliminado. Una vez terminada la dinámica los estudiantes reflexionarán sobre la obediencia en la dinámica y los resultados que logró. A otro grupo de compañeros, el profesor solicitará los criterios que tiene sobre la libertad: se dan unos ejemplos como el consumismo, la codicia, avaricia, y otros aspectos que dan dominación al individuo.

#### Reflexión: Mensaje CD Errores del pasado

- Reflexionar sobre la actitud correcta ante los síntomas de sumisión y dominación.
- Con la técnica de lluvia de ideas, se propiciará para que los estudiantes realicen un inventario de los aspectos positivos que tienen. Ejemplo: una persona que les cuida, les alimenta, el hogar, los compañeros, etc.
- Se pedirá que escriban en el cuaderno, todas las virtudes y aspectos positivos que tienen.



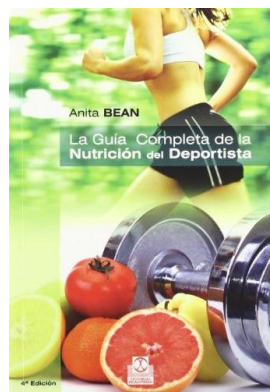
- Se realizará la selección de los cuatro mejores aspectos: familiar, educativo, social (amigos), aptitud física.

Seguidamente se realizará un ejercicio de respiración para propiciar relajación, previamente se solicita a los estudiantes mantengan una posición adecuada, es decir que se sienten en el piso, para que mantengan una posición confortable con el mayor apoyo posible. No se deben cruzar las extremidades superiores ni las inferiores, se deberá orientar para que se mantenga una actitud pasiva con los ojos cerrados, permitiendo que ocurra la relajación.

- Se orientará la relajación para que se respire profundamente, propiciando que el aire ingrese al organismo induciendo para que el vientre se infle, luego exhalar en forma lenta, muy lenta.
- Para propiciar que la relajación sea efectiva, se realizará el ejercicio varias veces, hasta observar que todos respiren en forma adecuada.
- El ejercicio tiene dos finalidades, la primera para generar relajación y la segunda para que los jóvenes aprendan a respirar.
- Luego el mismo ejercicio se realizará de pie con las piernas semiabiertas.

### **Alimentación saludable:**

Observación del video Alimentación saludable disponible en el link: `<iframe width="560" height="315" src="http://www.youtube.com/embed/QUQdMvUzDMc" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`



- Lluvia de ideas y comentarios sobre los aspectos relevantes de Alimentación saludable observada en el video.

### **Desarrollo de la sesión:**

OBJETIVO: Iniciar las motivaciones con ejercicios de flexibilidad

CALENTAMIENTO GENERAL:

Este tipo de calentamiento se refiere a los ejercicios previos a cualquier actividad física, teniendo un efecto aceptable sobre la mayoría de ellas: clases, mantenimiento, entrenamientos en general, deportes a nivel medio.

- Trote alrededor de la cancha de baloncesto por un periodo de 5 minutos

#### CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

Esta definición pone de manifiesto la especificidad del calentamiento en función de la actividad física que se vaya a realizar, diferenciándolo del calentamiento general que se realizaría ante cualquier actividad física.

Para la realización de los movimientos se realizarán movimientos demostrativos y con previa explicación cómo realizar el ejercicio en forma técnica.

- Movimiento de brazos
- Movimiento de cintura
- Saltos en su propio terreno

#### PRÁCTICA DE LA CLASE

En cada una de las actividades se pondrá especial atención en formas de respiración, movimiento de extremidades, movimiento del cuerpo.

- Saltos intercambiando su peso en una sola pierna
- Posición de pie tratar de topar la punta de los pies
- Sostenerse los tobillos con ambas manos
- Sentados posición de valla



#### ACTIVIDAD POST SESIÓN

- Ejercicio de respiración, recostados en el piso, las piernas ligeramente dobladas



- Respirar procurando que el estómago se infle, contar hasta cinco y exhalar, botando el aire por la boca.
- Volver a realizar el ejercicio, demorándose 10 para exhalar, luego 15 y exhalar.
- Ponerse de pie, realizar el ejercicio alzando los brazos, contar hasta 15 luego exhalar, doblando el torso hacia adelante.
- Repetir el ejercicio por cinco veces, cada vez votar el aire con mayor fuerza.
- Sacudir suavemente las piernas y los brazos.
- Termina la sesión.

### Evaluación

Al finalizar la sesión se realizará la evaluación de la sesión con la técnica lluvia de ideas, sobre los siguientes aspectos:

- ¿Cómo se sintieron? (agotados, muy agotados)
- ¿Qué ejercicio les gustó más?
- ¿En qué ejercicio tuvieron mayor dificultad?
- ¿Qué cambios experimentaron en la ejecución de ejercicios y prácticas de respiración?

### Plan de Sesión N° 4: Reconociendo el verdadero valor

Dinámica introductoria:  
Yo soy yo



Se inicia la sesión con un saludo, se realiza el ejercicio de respiración, luego se solicita que reconozcan su imagen frente a un espejo imaginario.

La dinámica tiene la finalidad de encontrar respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo?

**Reflexión:**

Se aplicará el test de Intereses y aptitudes para Educación física:

Señale **el grado de conformidad con las siguientes cuestiones.**

1: En desacuerdo 2: Algo de acuerdo 3: Bastante de acuerdo 4: Totalmente de acuerdo

Nº	Cuestiones	1	2	3	4
1	La Cultura Física es aburrida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	La Cultura Física es más importante que el resto de asignaturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	El profesor de Cultura Física se preocupa más por nosotros que los demás profes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Las actividades de Cultura Física son fáciles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Lo que aprendo en Cultura Física no sirve para nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	El profesor-a de Cultura Física intenta que sus clases sean divertidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	La Cultura Física es la asignatura que más me gusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Las clases de Cultura Física mejoran mi estado de ánimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en Cultura Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Considero que el profesor-a se esfuerza en conseguir que mejoremos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Aprobar en Cultura Física es más fácil que en otras asignaturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	Cuestiones	1	2	3	4
12	No deberían existir las clases de Cultura Física en los colegios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	El profesor-a de Cultura Física debe trabajar con chandal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Prefiero más las clases de Cultura Física en horario de mañana que de tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Se podría mejorar la asignatura de Cultura Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Para mí es muy importante la Cultura Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	El número de horas de clases de Cultura Física semanales es suficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Los conocimientos que recibo en Cultura Física son necesarios e importantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	La asignatura de Cultura Física es difícil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	En Cultura Física deberían darnos más conocimientos teóricos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Suspender Cultura Física es igual de importante que en otras asignaturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Con el profesor-a de Cultura Física me llevo mejor que con el resto de profesores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	En Cultura Física me relaciono con mis compañeros-as más que en otras clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Educación Física y Gimnasia es lo mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Sacar buena nota en Cultura Física es fácil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Tu profesor domina las materias que imparte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Cuando se termina la clase de Cultura Física me cambio de ropa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	La evaluación en Cultura Física es justa y equitativa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor-a de Cultura Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	Cuestiones	1	2	3	4
32	En Cultura Física no se aprende nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Mi profesor de Cultura Física sería mejor profesor si fuese más fuerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Me gustaría llegar a ser profesor-a de cultura física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Las clases de Cultura Física me serán válidas para el futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	El trabajo del profesor-a de Cultura Física es muy sencillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Mi profesor-a me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Me parecen bien los exámenes teóricos de Cultura Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	El profesor de Cultura Física es más rígido que los demás profesores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	La Cultura Física es la asignatura menos importante del curso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Valoro menos a mi profesor de Cultura Física que a los demás profesores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	La asignatura de Cultura Física no me preocupa como el resto de asignaturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Me parecen bien los exámenes prácticos de Cultura Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	En Cultura Física es más fácil obtener buenas notas que en el resto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Educación Física y Deporte es lo mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Cuando suspendo Cultura Física asisto a clases de recuperación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	En Cultura Física siempre competimos unos contra otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	El profesor-a de Cultura Física es más divertido que el resto de profesores-as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	En clases de Cultura Física sólo practicamos deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	En las clases de Cultura Física utilizo mucho material (balones, aros, picas, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	En las clases de Cultura Física el profesor-a me obliga a ir con ropa deportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	Cuestiones	1	2	3	4
54	Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	El profesor-a trata igual a los chicos que a las chicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003)

### Alimentación saludable:

Observación del video Alimentación saludable disponible en el link: `<iframe width="420" height="315" src="http://www.youtube.com/embed/0A_pXkKu4D8" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`



- Lluvia de ideas y comentarios sobre los aspectos relevantes de Alimentación saludable observada en el video.

### Desarrollo de la sesión:

OBJETIVO: Incrementar la velocidad y la resistencia básica de los estudiantes utilizando, juegos y ejercicio competitivo.

#### CALENTAMIENTO GENERAL:

- Juego del gato y el ratón
- Refuerzo y variante jugar al que sin que te roce

#### CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

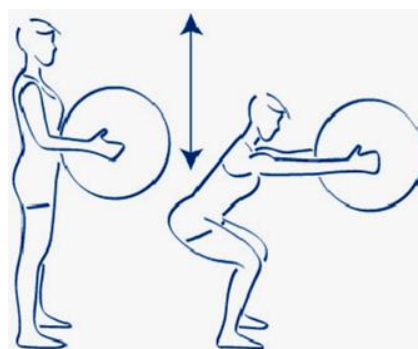
- Movimiento de brazos, cintura y tobillos.
- De pie, con los brazos y manos suavemente hacia abajo, levantar la pierna derecha hacia arriba, luego la pierna izquierda.

- Realizar cinco repeticiones de cinco con la pierna derecha, luego el mismo ejercicio realizar con la pierna izquierda.
- Recostarse sobre la espalda, levantar la pierna derecha hacia arriba, luego levantar la pierna izquierda.
- Levantar las dos piernas hacia arriba, suavemente bajarlas al piso.

## PRÁCTICA DE LA CLASE

Con una pelota grande, o con un globo N° 9 inflado realizar el siguiente ejercicio:

- Ubicarlo al nivel del abdomen, los brazos hacia adelante, no el objeto. (1)
- Con las manos estiradas hacia adelante doblar levemente las rodillas. (2)
- En la posición semisentado/a, inclinar el torso ligeramente hacia adelante. (3)
- Repetir el ejercicio (1, 2, y 3) inicialmente tres veces, luego cada repetición se incrementará una vez más, hasta llegar a diez.
- Repetir la sesión de ejercicios con la disminución de una vez por repetición, es decir 9, 8, 7, 6..... 1.



llevar  
soltar

Con el mismo objeto, recostados de lado, ubicar el globo entre las piernas como indica el gráfico:

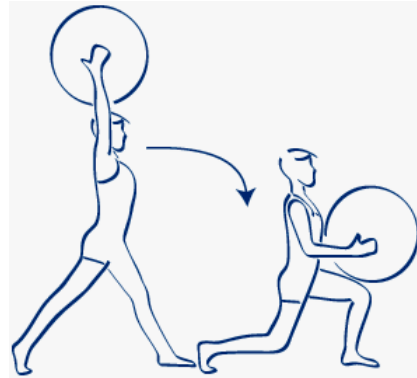


- Levantar las piernas hacia arriba sin soltar la pelota o globo.
- Realizar 5 repeticiones de tres.



- Cambiar de lado y repetir el ejercicio.

- Nuevamente de pie, separar ligeramente pies, y la pelota sujeta con las manos, levantar los brazos sin dejar de sostener bola, subir sobre la cabeza.



los  
la  
dar

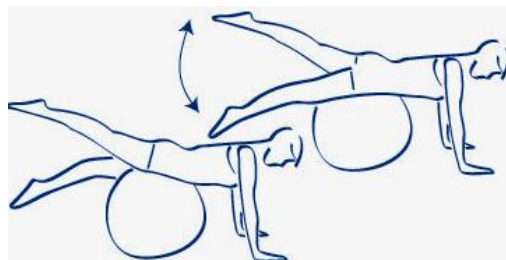
- Con las manos extendidas hacia arriba, un paso largo con la pierna izquierda.

- Luego flexionar la rodilla izquierda y la derecha va hacia abajo, pero no tocar el piso, al mismo tiempo bajar el globo o bola hacia adelante. La pierna posterior ya permanece apoyada al piso con la punta del pie.

- Es importante mantener erguida la espalda.

- Repetir el ejercicio hasta lograr sincronización.

Boca abajo, las palmas de las manos en el suelo separadas a la altura de los hombros y la pelvis sobre la pelota. La espalda y los brazos deben permanecer formando una línea recta con las piernas. Fíjese el punto donde encuentre el equilibrio.



- Con las piernas estiradas sin flexionar las rodillas, realice movimientos de tijera con las piernas hacia arriba y abajo alternando las piernas.

- Mantener los abdominales contraídos; tener presente que al cruzar las piernas se respira y al separar se exhala.



Los ejercicios siguientes son otras aplicaciones de esta serie, los que se realizan cuando ya se adquiere precisión y sincronización.

El ejercicio permite bajar el abdomen alto y bajo; fortalecer los músculos de piernas y brazos, así como robustecer los glúteos.



#### ACTIVIDAD POST SESIÓN

- Ejercicio de relajación y respiración, aplicando la técnica de la sesión anterior

#### Evaluación

- Aplicación de ficha de cotejo

#### Plan de sesión Nº 5: Ejercicios con las sillas hacia el festival de gimnasia

## Dinámica introductoria: ¿Quiénes son héroes?



Alex Quiñones – Juegos Olímpicos – Londres 2012

### Comentario de la imagen

- ¿Esta persona es valiosa por su actividad deportiva?
- ¿De qué manera alcanzará lo que desea?
- ¿Para ella el trabajo será agradable, productivo?
- ¿Se preocupará porque no le ayudan los demás?
- ¿Tendrá problemas esta persona?
- ¿Cuál es el inicio deportivo de Alex Quiñones?
- ¿Puede aplicarse estas enseñanzas a las personas que realizan actividad física recreativa?

### Ejercicio de aplicación:

Frente a cada frase negativa escriba un pensamiento optimista:

FRASE NEGATIVA	PENSAMIENTO OPTIMISTA
Las cosas van a salir mal	
No creo que pueda lograrlo	
No sirvo para nada	
Trabajar es aburrido y cansón	
Soy bruto, soy torpe, soy tonto.	
Tengo muchos problemas	
Tengo muchos defectos	
Yo olvido pero no perdono	

FRASE NEGATIVA	PENSAMIENTO OPTIMISTA
Es lógico que siempre me sienta mal	
Yo soy así y no puedo cambiar	

Frase ilustrativa: "TODOS NECESITAMOS CREER QUE SOMOS AMADOS Y DIGNOS DE AMOR"

**Reflexión: La perseverancia es salud**

Reflexione sobre su perseverancia para hacer actividad física, reunirse entre tres compañeros y llegar a conclusiones.

Mediante lluvia de ideas se recoge las opiniones y llega a conclusiones.

**Nutrición:**

Observar el video, cómo tomar hidratos de carbono en la Alimentación saludable, disponible en el link: `<iframe width="560" height="315"`

`src="http://www.youtube.com/embed/2bvCQgjC3Dg" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`



**Desarrollo de la sesión:**

OBJETIVO: Fortalecer músculos de extremidades superiores e inferiores, mediante el juego creativo con objetos esféricos.

CALENTAMIENTO GENERAL:

- Realizar ejercicios de respiración.
- Realizar movimientos de piernas y brazos
- Saltar en un pie, luego en el otro y juntos los pies, con sesiones de 15 tiempos de 10 repeticiones.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

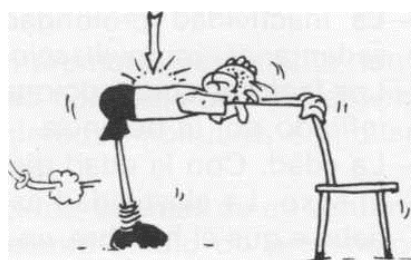
- Elevación de piernas, talones, rodillas.

- Estirar el cuerpo, simule que tiene un mueble alto, trate de coger un libro que está sobre la repisa.
- Salte para que alcance a coger el libro, salta más alto, coja el libro.

### PRÁCTICA DE LA CLASE:

Las sesiones de trabajo con las sillas, pueden aplicarse en varias sesiones:

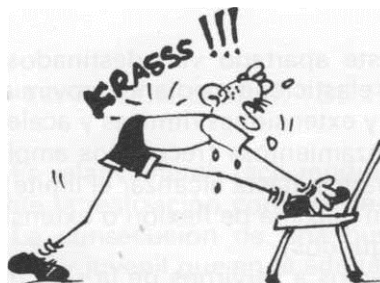
De rodillas, con los brazos apoyados en respaldo de la silla, se efectuarán rítmicos, focalizando el movimiento en la articulación del hombro, como se observa en la figura.



el  
rebotes

La Idea fundamental es la de hundir o arquear la parte alta de la espalda (columna dorsal).

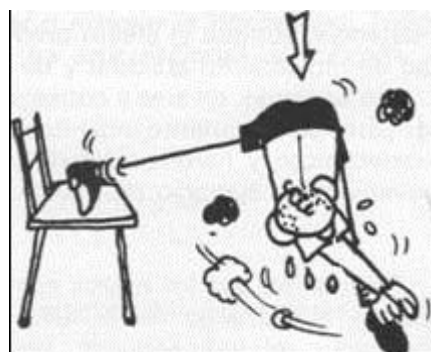
El ejercicio también se puede realizar de pie. El principal efecto de este ejercicio consiste en la flexibilización de la articulación húmero-escapular (hombro) y de la zona dorsal de la columna vertebral.



en la  
colum-

Es necesario que se apoye la pierna extendida sobre la silla; después efectúense rebotes sobre la pierna, flexionando el tronco por la cintura e intentando tocar la rodilla con la nariz.

Es importante que antes de iniciar la flexión del tronco se produzca un estiramiento máximo de la columna vertebral. De esta forma aumenta la eficacia del ejercicio que, fundamen-



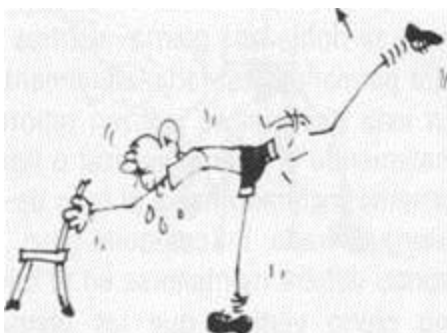
talmente, produce un alargamiento de la musculatura de la parte posterior de la pierna y la flexibilización de la articulación coxofemoral (cadera-pierna)

Los rebotes también pueden realizarse sobre la pierna que se apoya en el suelo como indica la imagen.

En ambos casos hay que mantener las piernas estiradas.

Tanto en este ejercicio como en el anterior se puede aumentar la intensidad apoyando el pie cada vez más alto, por ejemplo, en el respaldo.

También resulta muy eficaz alternar los rebotes con el mantenimiento estático de la posición de máxima flexión conseguida durante un corto espacio de tiempo: cinco a diez segundos.



Como ejercicio complementario, se realiza la gimnasia, las sillas y los neumáticos como elementos de trabajo

Apoyándose con las manos en el respaldo, se realizarán «lanzamientos» de una pierna hacia atrás y arriba como indica la imagen.

Hay que mantener las dos piernas estiradas, intentando alcanzar la máxima altura con la pierna que se lanza.

El ejercicio va dirigido a la flexibilización de la articulación coxofemoral (cadera-pierna), de manera predominante.

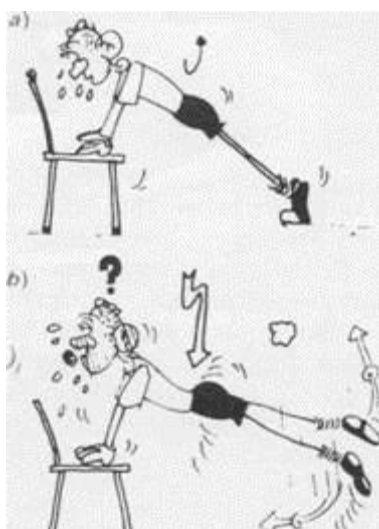
Sepárense los pies tanto como sea posible, apoyándose con las manos sobre asiento y manteniendo las piernas



el

extendidas.

Al llegar al punto de máxima separación, manténganse la posición durante unos diez segundos.



Los efectos de este ejercicio se localizan sobre la articulación coxofemoral

Apóyense sobre el asiento tal como indica el dibujo de la figura 6. Se abren y cierran las piernas dando un pequeño salto. Déjese que la cadera balancee de arriba abajo, coincidiendo con cada movimiento de unión y separación de los pies.

El efecto principal se produce en la articulación coxofemoral y en la zona lumbar de la columna vertebral.

Se apoya una mano en el respaldo, y se dobla una pierna mientras la otra permanece estirada lateralmente. En esta posición se realizan rebotes manteniendo el cuerpo vertical o ligeramente inclinado hacia el lado de la pierna estirada. En cualquier caso, el tronco deberá mantenerse en el mismo plano vertical que las piernas.

Los efectos de este ejercicio repercuten sobre la elasticidad y flexibilidad de la articulación coxofemoral.



El mismo ejercicio realizado en el plano anteroposterior, es decir, la pierna estirada se detras del cuerpo y la que se flexiona delante.



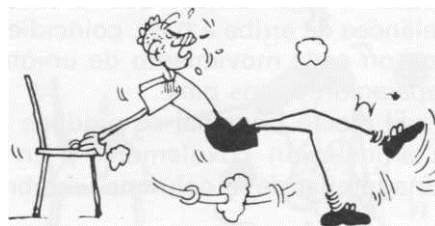
pone

Repercute sobre la misma articulación, pero en una zona distinta.

Conviene recordar que todos los ejercicios que se realizan sobre uno de los miembros pares (brazos, piernas) hay que realizarlos también sobre el otro miembro para que no se produzcan descompensaciones.

Con las manos apoyadas en el asiento, se separará el cuerpo de la silla, dando pequeños pasos.

Se realizarán pequeños rebotes hacia delante manteniendo los brazos estirados y localizando la acción del movimiento en la articulación del hombro.



ade-

El ejercicio tiene por objeto incidir sobre la elasticidad y flexibilidad del hombro, como se observa en el gráfico.

Se apoyará primero la espalda sobre la silla como indica el dibujo anterior.

Después se hará lo mismo con las manos y los pies sobre el suelo y las sillas y los neumáticos elementos de trabajo se intentarán separar la espalda de la silla haciendo un puente.



pies  
como

Los efectos del ejercicio se localizan en la columna vertebral y en la articulación del hombro.

Si la silla tiene el asiento duro o con cantos vivos conviene poner un cojín o almohada.





## EJERCICIO POST SESIÓN

- Estiramiento
- Juego del primo
- Respiración guiada

## **Evaluación**

- Aplicación de ficha de cotejo

## Plan de sesión N° 6: Constancia y perseverancia con cuerpo esbelto

### Dinámica introductoria: Cante aunque no cante

Esta dinámica se aplica para el desarrollo de destrezas de seguir instrucción, mantener atención mientras se juega, ello se organizan 5 grupos de 5 personas, el juego consiste en las primeras de cada grupo



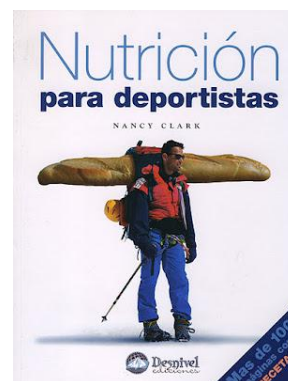
para  
que

deberán salir cuando se de la señal y correr hasta el final de la cancha, allí habrá un pito, una persona deberá hacer de pitar y cantar una parte de la canción que esté sonando en ese momento en la grabadora.

Como penitencia os grupos perdedores deberán bailar y cantar una parte de la canción que se coloque, como premio al grupo ganador se le da un Bom Bom Bum, para cada una de las integrantes.

### Reflexión: Salvador Hernández

- Observa el video: ejemplo de Salvador Hernández, disponible en el link: `<iframe width="560" height="315" src="http://www.youtube.com/embed/nIEC3N49R11" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`



### Nutrición:

Presentación del video: nutrición y alimentación de deportistas, disponible en el link:

`<iframe width="420" height="315" src="http://www.youtube.com/embed/z93_LihGyvQ" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`

### Desarrollo de la sesión:

OBJETIVO: desarrollar la resistencia cardiovascular mejorando el ritmo de carrera.

#### CALENTAMIENTO GENERAL

- Ejercicios de respiración y saltos cortos y bajos

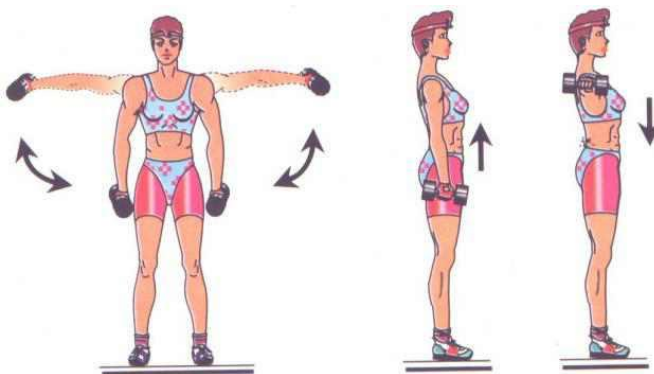
#### CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Ejercicios de piernas y brazos
- Elevaciones de piernas, muslo y puntas de pie

#### PRÁCTICA DE LA CLASE

Para este ejercicio, para principiantes en la actividad física se utiliza botellas de agua de 250gr., llenas de agua servirán como un excelente recurso:

- De pie en un sitio firme, con los pies separados entre 25cm a 35cm, coger las botellas simulando sostener unas pesas.



- Mantener los brazos hacia abajo pegados al cuerpo, contar hasta 10 y luego levantar hacia los costados, como indica la figura uno del gráfico.
- Contar hasta cinco y bajar los brazos, dejarlos como presenta la figura dos del gráfico.

- Repetir nuevamente los brazos, cada vez observar que el ejercicio sea realizado en forma eficiente, subiendo los brazos en forma suave pero que estén rectos.
- Observar que al levantar los brazos y al bajarlos mantengan uniformidad y mantener la postura correcta.
- La espalda derecha y los pies firmes es una condición especial del ejercicio.
- Repetir el ejercicio 5 veces, paulatinamente en cada sesión se incrementará el tiempo y veces hasta alcanzar 30.

En la misma posición, levantar los brazos y llevar las manos hacia los hombros, como presenta la imagen 3.

- Contar hasta cinco y luego incrementar el tiempo hasta 30.
- Repetir cinco veces, paulatinamente en cada sesión se incrementará el tiempo y veces hasta alcanzar 30.

Una variante para mujeres fortalecer los músculos del busto y mejorar la posición de la espalda, mientras que en los hombres fortalecer los pectorales y mejorar la postura de la espalda, en la misma posición, levantar los brazos hacia adelante:

- Impulsar los brazos y llevarlos detrás de la cabeza, contar hasta cinco y bajar a los hombros.
- Aplicar el mismo procedimiento que los demás ejercicios.

El ejercicio con pesas, puede variarse una vez que se practique un período de 15 a 30 días, luego cambiar el agua por arena.

En casa puede utilizarse objetos teniendo cuidado que las dos pesas tengan la misma contextura y peso.

## EJERCICIO POST SESIÓN

- Realizar el ejercicio de respiración.
- Si es preciso entre compañeros realizar masajes en la espalda.

Evaluación

Observación

## **6.7 IMPACTOS**

La investigación generará impactos en el ámbito educativo, socio cultural y salud.

- La propuesta genera impacto en el ámbito social, puesto que la práctica de la actividad física desarrollada en la institución, se reforzará con la motivación de talentos deportivos que se auto identifiquen y participen de prácticas guiadas que optimicen sus capacidades, lo que aportará a la sociedad con personas con pensamiento crítico, reflexivo con un mejoramiento constante del uso del tiempo libre.
- En el ámbito educativo, la propuesta generará cambios importantes en los resultados académicos y hábitos de utilización del tiempo libre de los estudiantes, a través del descubrimiento y desarrollo motivacional a la práctica deportiva, lograda con las estrategias aplicadas en la propuesta. Proceso en el cual la institución educativa ejecutará una serie de acciones para dar atención a un problema actual para alcanzar la calidad educativa.
- En el ámbito de salud, la propuesta genera un impacto positivo, ya que los adolescentes inmersos en el uso del tiempo libre, incluirán en sus prácticas cotidianas actividades saludables que favorecen sus aptitudes hacia el aprendizaje y el desarrollo físico óptimo.

## **6.8 DIFUSIÓN**

La difusión se realizara mediante la entrega de la propuesta a las respectivas autoridades para que hagan uso de la misma.

## 7 BIBLIOGRAFÍA

1. (ACSM 1995; Howley & Franks 1992) Actividad Física de Baja intensidad.
2. (SÁNCHEZ Bañuelos, 1986; Blazquez, 1986; Hernández Moreno, 1986) Educación en el deporte.
3. ARANCHA Pato. ... Coordinadora de diversos libros como "Ecología (2009)
4. BOUCHARD, C. (2004) & BAR-OR, O. (2003) *Fisiología aplicada en el deporte*.
5. BOUCHARD, C. Shephard, R.; Stephens, T.; Sutton, J., y McPherson, B. *Exercise Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics. 2003
6. CASPERSEN, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 2005.
7. CASPERSEN, C. J.; Pereira, M. A. y Curran, K. M. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32 (5), 1601-1609. Bouchard. 2000.
8. Corbella, M. Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. 2003.
9. Costa, M. y López, E. *Salud comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca. Sánchez Bañuelos. 1986
10. *Diseño de programas de ejercicio físico para la salud*. 2007.
11. DUMAZEDIER, J.: *Hacia una civilización del ocio*. Editorial Anagrama, Barcelona, 1995.
12. DURAN, Juan Carlos, (2004), en su obra "Teorías del Aprendizaje y Modelos Pedagógicos",
13. Escolar Castellon, J.; Pérez Romero, C. y CORRALES MARQUEZ, R.. *Actividad física y enfermedad* (Madrid) 2003.
14. ESTADELLA, Antonio. "Deporte y sociedad", Edit. Salvat Editores, Barcelona, España. 2003
15. FLORES OCHOA, Rafael, *Hacia una Pedagogía del conocimiento*, Edit. McGraw Hill, Bogotá, Colombia. 2003

16. Marcos Becerro, J. F.: Ejercicio físico, forma física y salud. Madrid: Eurobook. 2003
17. MARGALEF, 2008, p. 2) Actividades Ecológicas.
18. PACHECO RÍOS, Rosana, Teoría del entrenamiento deportivo, Edit. Trillas, Méxido D. F. 2003
19. Paredes. José Manuel, El Ser Humano y la Salud. (pp. 1, 3, 6). San Juan, Puerto Rico, Publicaciones Puertorriqueñas, Inc. 2003
20. POSSO Fabián, CADENA Edwin y HURTADO Alexander. Manual de Organización de Eventos Deportivos. Edit. Universitaria, 2005.
21. RAMOS C.M.C (2000-2005) Programa formación de facilitadores en Educación en valores. Valencia-Venezuela. Universidad de Carabobo. Mimeografiado.
22. RAMOS, E.; Sánchez, A. y Marset, P.: Paradojas y posibilidades de la participación comunitaria en la atención primaria de salud (II). Alternativas críticas y emancipatorias. Atención Primaria, 9 (7), 398-400. 2003.
23. ROGERS, Carl (2004). Grupos de encuentro. Buenos Aires: Amorrortu editores. ISBN 950-518-412-3. – (2000). *El proceso de convertirse en persona*:
24. Sánchez Bañuelos, F. La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva. 2006.

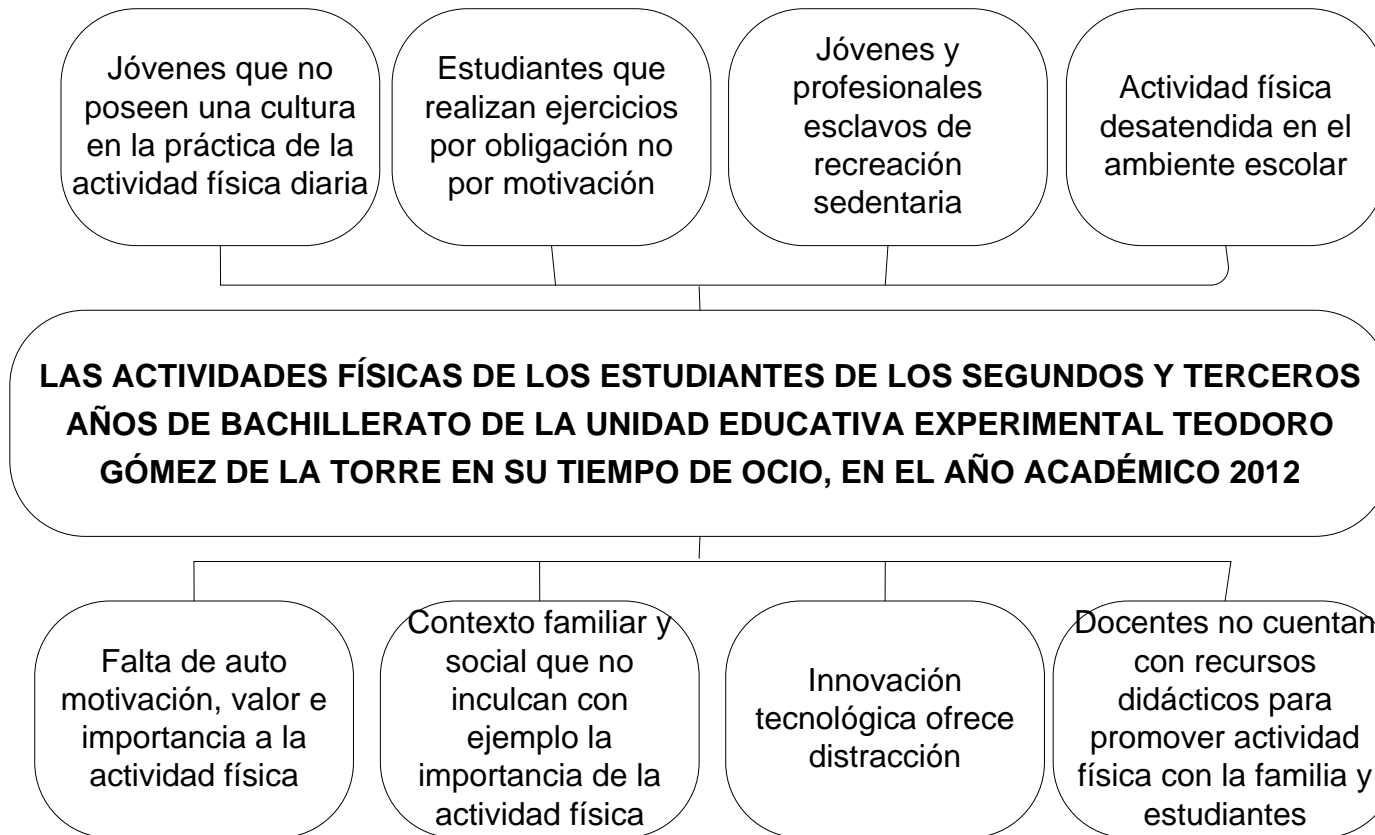
#### REFERENCIAS DE LA WEB

1. [www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php](http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php)
2. [www.actividadfisica.net](http://www.actividadfisica.net)
3. [www.natureduca.com/activ\\_indice.php](http://www.natureduca.com/activ_indice.php)
4. [www.recursosmujeres.org/contenido\\_tema.php?temaid=2](http://www.recursosmujeres.org/contenido_tema.php?temaid=2)
5. [books.google.com.ec](http://books.google.com.ec)
6. [trabcolprepa.galeon.com/enlaces2128793.html](http://trabcolprepa.galeon.com/enlaces2128793.html)
7. [www.down21.org/act\\_social/p\\_ocio.htm](http://www.down21.org/act_social/p_ocio.htm) - España
8. [es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_fisica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica)
9. <http://books.google.es/books?id=HoBRW1Nk8SIC>



# Anexos

### Anexo A: Árbol de problemas



### Anexo B: Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo son las actividades de los estudiantes de los segundos y terceros años de Bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio, en el año académico 2012?	Determinar las actividades físicas que desarrollan los estudiantes segundos y terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio, en el año académico 2012
SUBPROBLEMAS / INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cuáles son los tipos de Actividades Físicas que realizan los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de los segundos y terceros años de bachillerato?	Determinar los tipos de Actividades Físicas que realizan los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre de los segundos y terceros años de bachillerato.
¿Cuál es la estructura de una propuesta alternativa para el desarrollo del interés por las Actividades Físicas para los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio?	Elaborar de una propuesta alternativa para desarrollar el interés por las Actividades Físicas para los estudiantes de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en su tiempo de ocio.
¿Es factible la ejecución de una propuesta para el desarrollo de hábitos en el uso del tiempo libre con actividades físicas?	Socializar la propuesta mediante la entrega de una revista

### Anexo C: Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Son los movimientos naturales o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines estéticos, desempeño deportivo o rehabilitadores. El Ocio es el tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales y pueden ser recreativas.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO DE OCIO</p>	<p>Deportivos</p> <p>Ecológicos</p> <p>Culturales</p> <p>Recreativos</p> <p>Sociales</p>	<p>Creación y mantenimiento de clubes infantiles.</p> <p>Actividades de aire libre y protección de la naturaleza</p> <p>Teatro, música, cine y museos.</p> <p>Campamentos, talleres de prensa y fotografía.</p> <p>Bibliotecas abiertas, recogida y reciclado de papel, participación en fiestas populares.</p>

## ANEXO D: Instrumento de encuesta

### Universidad Técnica del Norte.

Encuesta dirigida a los estudiantes del de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

Este instrumento permitirá conocer el nivel de actividad física que realizan los estudiantes.

**INSTRUCCIONES:** Para llenar este instrumento sírvase leer y contestar con mayor responsabilidad, y poner el ítem que corresponda, según su preferencia.

#### 1. DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FISICAS SEÑALE LAS DE SU PREFERENCIA.

- a) Caminar
- b) Trotar
- c) Ciclismo
- d) Fútbol
- e) Danza
- f) Baloncesto
- g) Otros

¿Cuáles?

---

#### 2. CON QUE FRECUENCIA REALIZA USTED ACTIVIDADES FÍSICA

- a) Siempre
- b) De vez en cuando
- c) Nunca

#### 3. CUANTAS VECES A LA SEMANA USTED REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.

- a) Una vez por semana
- b) Dos veces por semana
- c) 3 veces por semana o más
- d) Ninguna

#### 4. CUAL DE LAS ACTIVIDADES CULTURALES SEÑALADAS HA REALIZADO EN SU TIEMPO DE OCIO.

- a) Teatro.
- b) Música
- c) cine

**5. DE LAS ACTIVIDADES SOCIALES SEÑALADAS EN CUAL DE ELLAS HA PARTICIPADO CON MAYOR FRECUENCIA.**

- a) Bibliotecas abiertas.
- b) Recogida y reciclado de papel.
- c) Participación en fiestas.

**6. DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FISICA CUALES CONSIDERA USTED MAS IMPORTANTE?**

- a) Salud.
- b) Forma física.
- c) Liberación de estrés.

**7. ¿DÓNDE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE?**

- a) En los patios de la colegio
- b) En el polideportivo
- c) En un gimnasio
- d) En el parque del barrio.

**8. SI NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA O EJERCICIO, SEÑALE 3 MOTIVOS POR LOS QUE NO LO HACE:**

- a) Es aburrido
- b) No tengo motivación
- c) No tengo tiempo
- d) No sirve para nada
- e) No hay instalaciones cerca de mi casa

**9. ¿LE HAN ANIMADO SUS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE FUERA DE CLASE?**

- a) Bastante
- b) Regular
- c) Nada

**10. CUANDO HA REALIZADO O REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE  
¿SE HA SENTIDO MEJOR?**

- a) Bastante
- b) Regular
- c) Nada

**11. ¿LE HAN MOTIVADO SUS PADRES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE?**

- a) Bastante
- b) Regular
- c) Nada

**12. HA PERTENECIDO O PERTENECE A UN CLUB DEPORTIVO?**

- d) Si
- b) No

**13. DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS SEÑALADAS EN CUAL DE  
ELLAS USTED A PARTICIPADO CON MAYOR FRECUENCIA?**

- a) Campamentos
- b) Talleres de prensa
- c) Fotografía

**14. CUAL DE LAS ACTIVIDADES ECOLÓGICAS SEÑALADAS SON DE  
MAYOR GUSTO PARA USTED EN SU TIEMPO DE OCIO?**

- a) Actividades al aire libre
- b) Protección de la naturaleza

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo E: Oficio de aceptación del colegio



*Unidad Educativa Fiscal Experimental*  
**"TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE"**

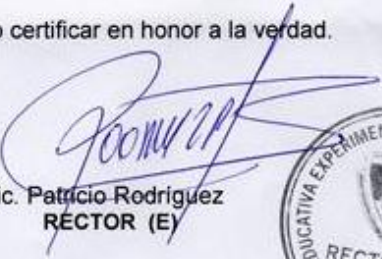
Fecha: 2012-10-02  
Asunto: Certificación

El suscrito Rector (E) de la Institución en legal forma:

### CERTIFICA

**QUE:** Los señores **JAVIER ALEJANDRO DUQUE REY** con cédula de ciudadanía No.1002561270 y **MARCO DAVID QUILUMBAQUIN CABASCANGO** con cédula de ciudadanía No. 1721891610, estudiantes de la Carrera de Educación Física de la **Universidad Técnica del Norte**, cuentan con la aceptación de este Rectorado para realizar en este Plantel el estudio previo a la elaboración de su Tesis de Grado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

  
Lic. Patricio Rodríguez  
RECTOR (E)



*Fine*



## Anexo F: Fotografías







**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100256127-0		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Duque Rey Javier Alejandro		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Av. El retorno Calle Quilago y Álamos 2-25		
<b>EMAIL:</b>	javoduque@gmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	2610768	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0985651044

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN SU TIEMPO DE OCIO, EN EL AÑO DE ACADÉMICO 2012"
<b>AUTOR (ES):</b>	Duque Rey Javier Alejandro- Quilumbaquín Cabascango Marco David
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2012/10/29
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación.
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Elmer Meneses

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

Yo, Duque Rey Javier Alejandro, con cédula de identidad Nro.100256127-0, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 143.

## 3. CONSTANCIAS


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

Ibarra, a los 31 días del mes de octubre del 2012

EL AUTOR:

(Firma)   
Nombre: Duque Rey Javier Alejandro  
C.C.: 1003073465

ACEPTACIÓN:

(Firma)   
Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ  
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

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



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Duque Rey Javier Alejandro con cédula de identidad Nro. 100256127-0, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN SU TIEMPO DE OCIO, EN EL AÑO DE ACADÉMICO 2012"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma) 

Nombre: Duque Rey Javier Alejandro

Cédula: 100256127-0

Ibarra, a los 31 días del mes de octubre del 2012



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	172189161-0		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Quilumbaquín Cabascango Marco David		
DIRECCIÓN:	Av. Carchi 19-99		
EMAIL:	Dkbas_20@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0994525511

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN SU TIEMPO DE OCIO, EN EL AÑO DE ACADÉMICO 2012"
AUTOR (ES):	Duque Rey Javier Alejandro - Quilumbaquín Cabascango Marco David
FECHA: AAAAMMDD	2012/10/29
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Elmer Meneses

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

Yo, Quilumbaquín Cabascango Marco David, con cédula de identidad Nro.172189161-0, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 143.

## 6. 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 31 días del mes de octubre del 2012

**EL AUTOR:**

(Firma).....

Nombre: Quilumbaquín Cabascango Marco David  
C.C.: 172189161-0

**ACEPTACIÓN:**

(Firma).....

Nombre: **ING. BETTY CHÁVEZ**  
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

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



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Quilumbaquín Cabascango Marco David, con cédula de identidad Nro. 171226510-5, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN SU TIEMPO DE OCIO, EN EL AÑO DE ACADÉMICO 2012”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Quilumbaquín Cabascango Marco David  
Cédula: 172189161-0

Ibarra, a los 31 días del mes de octubre del 2012