



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO NACIONAL IBARRA EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciatura en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación

AUTORES:

GUANOTOA GUANOTOA ADRIANA MARYLIN

RUALES VARGAS DIEGO JESUS

DIRECTOR: Msc. Elmer Meneses

Ibarra, 2013

En mi calidad de Director del plan de trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciatura en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación nombrado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología.

CERTIFICO

Que una vez analizado el plan de trabajo de grado cuyo título es “Estudio de las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra en la Provincia de Imbabura en el año 2011-2012” presentado por los señores: Adriana Guanotoa con el número de cedula 100300751-3 y Diego Ruales con el número de cedula 100366218-4, doy fe de que dicho trabajo, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 26 días del mes de Abril del 2013.

Director:

Msc. Elmer Meneses

DEDICATORIA

A Dios, a nuestros Padres, ejemplos de amor, solidaridad y responsabilidad; forjadores de nuestras vidas y a nuestro hijo por darnos esa fuerza de voluntad, y el amor para visualizar lo que es importante y necesario para salir adelante, dando así paso a la creatividad y a las ideas que nos han dado satisfacción y una inmensa alegría de poder vivirlas y compartirlas con nuestros seres más queridos.

En esta investigación se refleja nuestro esfuerzo, sacrificio y dedicación que supimos manifestar para poder realizar un excelente trabajo y la Felicidad de sentir que podemos hacer algo por nuestra cuenta.

Autores:

Adriana Marylin

Diego Jesús

AGRADECIMIENTO

La presente investigación, es fruto del largo esfuerzo y sacrificio, y la fuerte motivación por superarnos moral y académicamente, para servir de una buena manera a nuestra sociedad.

A nuestro Director de tesis Msc Elmer Meneses quién nos ayudó en todo momento y compartió con nosotros sus conocimientos y experiencias, facilitando el normal desarrollo de esta investigación dando así un aporte significativo a la realización de nuestro trabajo hacia él va nuestro más sincero reconocimiento y agradecimiento.

Por ende damos un agradecimiento muy especial a nuestros Padres por brindarnos su apoyo incondicional en los aspectos anímicos, morales y económicos.

También expresamos nuestra gratitud profunda a toda la planta docente y autoridades de nuestra Carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la Universidad Técnica del Norte, por brindarnos sus conocimientos, que sirvieron de base fundamental para alcanzar este objetivo.

ÍNDICE

PORTADA.....	
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. EL PROBLEMA.....	2
1.1 Antecedentes	2
1.2 Planteamiento del Problema	3
1.3 Formulación del Problema	4
1.4 Delimitación del Problema de Investigación	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal	5
1.5 OBJETIVOS.....	5

1.5.1 Objetivo General	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Preguntas Directrices.....	6
1.7 Justificación	6
CAPÍTULO II	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Fundamentación Teórica	10
2.2 Fundamentación Epistemológica	11
2.3 Fundamentación Filosófica.....	13
2.4 Fundamentación Psicológica	14
2.5 Fundamentación Sociológica	16
2.6 Fundamentación Axiológica	19
2.1.7 Educación.....	22
2.1.8. Definición de Actividad Física.....	23
2.1.8.1. Clasificación de Actividad Física.....	25
2.1.8.1.1. Actividad Física de Baja Intensidad.....	25
2.1.8.1.2. Definición de Caminar.....	25
2.1.8.1.3. Definición de Andar.....	26
2.1.8.1.4. Definición de Trotar.....	27

2.1.8.2. Actividad Física de Alta Intensidad.....	27
2.1.8.2.1. Actividad Física de Tipo Aeróbico.....	27
2.1.8.2.2. Definición de Correr.....	28
2.1.8.2.3. Definición de Nadar.....	29
2.1.8.2.4. Definición de Aeróbicos.....	29
2.1.8.2.5. Definición de la Bailo terapia.....	30
2.1.8.3.1. Actividades Físicas de tipo Anaeróbicas.....	31
2.1.8.3.2. Definición de Carreras de Velocidad.....	32
2.1.8.3.3. Definición de Abdominales.....	33
2.1.8.3.4. Definición de Lanzar.....	33
2.1.8.3.5. Definición de Saltar.....	34
2.1.8.4. La Actividad Física en la Sociedad.....	35
2.1.8.5. Características que debe respetar una actividad física orientada son.....	35
2.1.8.6. Beneficios de la Actividad Física.....	36
2.1.8.6.1. A nivel fisiológico.....	37
2.1.8.6.2. A nivel psicológico.....	38
2.1.8.6.3. A nivel social.....	38
2.1.8.7. Los beneficios adicionales de la actividad física en el adolescente son las siguientes.....	38

2.1.8.8. Criterios metodológicos con el objetivo de crear hábitos saludables, por medio de la actividad física, en adolescentes.....	41
2.1.8.9. Causas que producen el abandono de la práctica de la actividad física en los adolescentes.....	41
2.1.8.9.1. La competición.....	42
2.1.8.9.2. Monotonía de la práctica deportiva.....	42
2.1.8.9.3. Crisis de la adolescencia.....	43
2.1.8.9.4. Los procedimientos metodológicos.....	43
2.1.8.9.5. Relación con el entrenador/profesor y con el grupo.....	43
2.1.8.9.6. Falta de entrenadoras mujeres.....	44
2.1.8.9.7. Falta de objetivos.....	44
2.1.8.9.8. Dificultad en los estudios.....	44
2.1.8.9.9. Lesiones	44
2.1.8.9.10. Las relaciones grupales.....	44
2.1.8.10. Consideraciones para evitar el abandono de la práctica de la actividad física.....	45
2.1.8.11. Subcategorías de la Actividad Física.....	47
2.1.8.11.1. Ejercicio.....	47
2.1.8.11.2. Deporte.....	48
2.1.8.11.3. Aptitud física.....	48
2.1.8.11.4. Aptitud física de salud.....	49

2.1.8.11.5. Aptitud física de desempeño.....	49
2.1.8.11.6. Aptitud física fisiológica.....	49
2.7 Posicionamiento Personal.....	50
2.8 Glosario de Términos.....	51
2.9 Matriz Categorial.....	53
CAPÍTULO III.....	54
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
3.1 Tipos de Investigación.....	54
3.1.1 Investigación Bibliográfica.....	54
3.1.2 Investigación de campo.....	54
3.1.3. Investigación Descriptiva.....	55
3.1.4 Investigación Propositiva.....	55
3.2 Métodos.....	55
3.2.1 Métodos Empíricos.....	55
3.2.1.1. La Observación Científica.....	55
3.2.1.2. Recolección de la información.....	56
3.2.2 Métodos Teóricos.....	56
3.2.2.1 Método Científico.....	56
3.2.2.2 Inductivo- Deductivo.....	56
3. 3.2.2.3 Método Analítico- Sintético.....	57

3.2.2.4 Método Descriptivo.....	57
3.2.2.5 Método Estadístico.....	57
3.3 Instrumentos.....	57
3.4 Población.....	58
3.5 Muestra.....	58
CAPÍTULO IV.....	60
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	60
CAPÍTULO V.....	74
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	74
5.1 Conclusiones	74
5.2 Recomendaciones	75
CAPÍTULO VI.....	76
6. POPUESTA	76
6.1 Título de la Propuesta	76
6.2 Justificación e Importancia.....	76
6.3 Fundamentación	78
6.3.1 Definición de Actividad Física.....	78
6.3.2 Beneficios de Actividad Física.....	79

6.3.2.1 A nivel fisiológico.....	81
6.3.2.2 A nivel psicológico.....	81
6.3.2.3. A nivel social.....	81
6.3.4 Beneficios adicionales de la Actividad Física en el adolescente...	82
6.3.5 Características que debe respetar la actividad física.....	83
6.3.6 Caminar.....	84
6.3.7 Aeróbicos.....	85
6.3.8 Bailo terapia.....	86
6.4 Objetivos.....	87
6.4.1 Objetivo General.....	87
6.4.2 Objetivos Específicos.....	87
6.5 Ubicación Sectorial.....	87
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	88
6.6.1. Caminar.....	88
6.6.2 Aeróbicos.....	90
6.6.2.1 Beneficios de practicar Aeróbicos.....	91
6.6.2.2 Intensidad del aeróbico.....	91
6.6.2.3 La sesión del aeróbico se divide en 5 partes.....	92
6.6.2.3.1 Calentamiento.....	92
6.6.2.3.2 Fase Aeróbica.....	93

6.6.2.3.3 Vuelta a la Calma	94
6.6.2.3.4 Tonificación Muscular	95
6.6.2.3.5 Estiramientos	95
6.6.2.4 La Coreografía.....	96
6.6.3 Bailo terapia.....	100
6.6.3.1 Ejercicios para realizar la bailo terapia	100
6.6.3.2 Música para la bailo terapia	101
6.7 Impactos	105
6.7.1 Impacto Social	105
6.7.2. Impacto Pedagógico	105
6.7.3 Impacto Educativo	106
6.8 Bibliografía	107
ANEXOS	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Horas a la semana	61
Tabla No. 2 Actividades de Caminar.....	61
Tabla No. 3 Actividades que les Divierten	63
Tabla No. 4 Importancia de la actividad física	64
Tabla No. 5 Actividades fuera del colegio.....	65

Tabla No. 6 Frecuencia de actividades físicas	66
Tabla No. 7 Espacios para la práctica de actividad Física	67
Tabla No. 8 Frecuencia de actividades físicas	68
Tabla No. 9 Actividades Naturales.....	69
Tabla No. 10 Actividades Dirigidas	70
Tabla No. 11 Tiempo de práctica.....	71
Tabla No. 12 Motivaciones de la actividad física	72
Tabla No. 13 Actividades físicas en familia.....	73
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
Gráfico No.1 Caminar.....	26
Gráfico No.2 Andar.....	26
Gráfico No.3 Trotar.....	27
Gráfico No.4 Correr	28
Gráfico No.5 Nadar	29
Gráfico No.6 Aeróbicos	30
Gráfico No.7 Bailo terapia	31
Gráfico No.8 Abdominales	33
Gráfico No.9 Lanzamientos	34
Gráfico No.10 Saltar	34
Gráfico No. 11 Horas a la semana.....	61

Gráfico No. 12 Actividades de Caminar	61
Gráfico No. 13 Actividades que les Divierten	63
Gráfico No. 14 Importancia de la actividad física	64
Gráfico No. 15 Actividades fuera del colegio	65
Gráfico No. 16 Frecuencia de actividades físicas	66
Gráfico No. 17 Espacios para la práctica de actividad Física	67
Gráfico No. 18 Frecuencia de actividades físicas	68
Gráfico No. 19 Actividades Naturales	69
Gráfico No. 20 Actividades Dirigidas.....	70
Gráfico No. 21 Tiempo de practica	71
Gráfico No. 22 Motivaciones de la actividad física	72
Gráfico No. 23 Actividades físicas en familia	73
Gráfico No.24 Caminar	84
Gráfico No.25 Bailo terapia	86
Gráfico No.26 Diferentes formas de Caminar	89
Gráfico No.27 Calentamiento	93
Gráfico No.28 Tonificación Muscular	95
Gráfico No.29 Estiramientos.....	96

RESUMEN

El presente trabajo de investigación abordó el Estudio de las Actividades Físicas que Practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra en la Provincia de Imbabura en el Año Lectivo 2011-2012 ya que hoy en día la vida moderna casi nos ha llevado al abandono de la práctica de actividades físicas y más si mencionamos al sexo femenino, es esta la razón que nos motivó a la realización del presente trabajo de investigación que se basó en una investigación cuanti-cualitativa, no experimental y descriptiva, que se derivó del objeto de estudio. Los contenidos del marco teórico estuvieron relacionados con lo concerniente a todo lo que se refiere a las actividades físicas. Las investigadas no fueron la totalidad de la población porque era extensa es por eso que se trabajó con una muestra que nos arrojó la fórmula de cálculo y así el valor encontrado se constituyó en la población y grupo de estudio. La técnica de investigación a emplearse fue la encuesta que permitió recabar la información del objeto de estudio, cuyos contenidos específicos beneficiarán a los profesores de educación física, y a todos y cada uno de ellos quienes estén inmersos en las actividades físicas de hoy en día, los mismos que enriquecerán el proceso de aprendizaje creativo, práctico y reflexivo que orienten y garanticen una preparación mejor. Además podemos mencionar que de acuerdo a la investigación realizada existe un número muy bajo de estudiantes que realizan actividades físicas de manera regular y voluntaria y que las que practican lo hacen por salud, combatir el stress, bajar de peso y por diversión y que entre las más practicadas están las actividades que sean de baja intensidad y poca duración como: baile terapia, aeróbicos, danza y la natación.

SUMMARY

The present research addressed the Study of Physical Activities that students They practice the sixth National College courses Ibarra in Imbabura Province in the 2011-2012 School Year and today almost modern life has led to the abandonment of physical activities and more if we mention the female sex, is this the reason that motivated us to conduct this research work was based on a qualitative research quantitative, non-experimental and descriptive, which was derived object study. The contents were related theoretical framework concerning all that relates to the physical activities. The researched were not the entire population because it was extensive is why we worked with a sample that showed us the calculation formula and thus the value found constituted the study group population. The research technique used was the survey that allowed collecting information of the object of study, whose specific benefit to physical education teachers, and each and every one of them who are involved in physical activities today, the themselves to enrich the learning process creative, practical and thoughtful guide and ensure better preparation. We may also mention that according to research carried out there is a very low number of students doing regular physical activities and voluntary and that practitioners do it for health, combat stress, lose weight and fun and that among the most popular sports are activities that are of low intensity and short duration as dance therapy, aerobics, dance and swimming.

INTRODUCCIÓN

Se puede considerar que el ser humano desde que nace está íntimamente relacionado con la actividad física en forma natural y espontánea ya sea con movimientos sencillos como reptar, trepar, caminar correr, saltar, etc. Lo cual se involucra directamente con esta actividad, desarrollando de mejor manera las aptitudes, su motricidad y habilidad que son innatas en el ser humano. Consideramos que la práctica de actividad física es una recreación en primer plano y como competencia en segundo sea de una u otra manera el individuo se integra a la sociedad mediante la actividad física, pues este medio nos permite comunicarnos relacionarnos y encontrar distintos hábitos. El individuo al momento que juega inconscientemente está desarrollando una serie de cualidades motrices que repercuten positivamente.

El presente trabajo de investigación se lo realiza por lo que existe una inquietud y preocupación en los investigadores y sobre todo por estar involucrados con la práctica de actividades físicas. Los temas y subtemas de este documento van a ser estructurados conforme a la metodología de la investigación científica, y organizados de acuerdo a los requerimientos de la temática para facilitar al lector su comprensión además será un documento de estudio o consulta. En el primer capítulo tenemos, el problema de investigación, los antecedentes, la formulación del problema, los objetivos, justificación, como parte inicial; el segundo capítulo contiene: el marco teórico que es la parte fundamental de la investigación, en el tercer capítulo se encuentra, los métodos y técnicas que se utilizara en la investigación, en el cuarto capítulo el análisis e interpretación de resultados, en el capítulo cinco las conclusiones y recomendaciones y por ultimo tenemos la propuesta que se refiere prácticamente a una guía de actividades físicas para motivar la práctica de movimientos físicos de todas las investigadas en este trabajo de grado.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Antecedentes

Aunque la actividad física ha estado presente desde tiempos ancestrales en todas las civilizaciones, ya sea bajo formas jugadas, competitivas o simplemente preparatorias, y con un carácter religioso, militar, artístico, higiénico o deportivo, el desarrollo y concepción de la misma actividad física como idea educativa, debe ser considerado a partir de la civilización griega.

Además la actividad física, con la connotación común actual, se originó cuando el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para su mejor condición física para la guerra. El renacimiento vio un ideal en el hombre físicamente apto y hace sólo 150 años se convirtió en la educación física escolar para el "desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo".

También la actividad física como disciplina educativa se originó en dos grandes vertientes: la pedagógica y la médica; dependiendo como consecuencia las características de la formación de los profesores de educación física de la entidad matriz: facultad de educación o una escuela o facultad de medicina o una escuela.

En la actualidad la actividad física es considerada como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre.

Lamentablemente al mismo tiempo que en algunos países industrializados se tiene a la educación física escolar y el deporte extra-curricular como actividades diarias; en algunos países en desarrollo se está disminuyendo el número de horas por semana para la práctica de actividades físicas.

Según la OMS el número de personas que practica actividad física, voluntariamente en los países industrializados, ha aumentado dramáticamente en las últimas décadas, al extremo que en algunos de ellos el 50% de la población practica deporte para todos. En los países en desarrollo también ha habido un incremento relativo, pero principalmente en la clase media o clase alta.

Por esta razón la actividad física debe ser integral basada en conocimientos, científicos valores humanos, culturales y deportivos. La actividad física en las últimas décadas viene enfrentando la necesidad de que se le practique más a menudo de una manera sustancial acorde a los nuevos requerimientos de la época. De manera que se debe difundir la actividad física a nivel nacional con la participación de todos en conjunto y más específicamente con la juventud estudiosa de cada plantel educativo de nuestro país y particularmente del Colegio Nacional "Ibarra" que es lo más valioso que nuestra sociedad tiene por lo que siempre escuchamos, que la juventud es el futuro de la patria y la base de nuevas generaciones.

1.2. Planteamiento del Problema

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado

esta ausencia de actividad física como, es el transporte, tipo de ocio pasivo. Se hace necesario, pese a las tendencias de poca actividad y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo.

La creciente preocupación en nuestro país por los problemas que conllevan la falta de actividad física de la población. Hace que este estudio ahonde un poco más en los motivos y hábitos de práctica de actividades físicas de las estudiantes. Además la práctica regular de actividad física tiene efectos beneficiosos sobre el organismo, lo que permite mejorar la salud, aumenta la autoestima y produce, en general, bienestar a los individuos que la practican de manera sistemática y cotidiana. También la práctica de actividad física va a estimular el desarrollo físico, cognitivo y social de las estudiantes del Colegio “Nacional Ibarra”. Ya que la actividad física se constituye en un elemento fundamental en el desarrollo de las señoritas estudiantes permitiéndoles a la vez gozar de un buen estilo de vida en su diario vivir.

Se ha logrado notar que los jóvenes son menos activos que antes debido a que pasan mucho tiempo viendo televisión, en videojuegos o con la computadora que son netamente electrónicos y que no les permiten hacer ningún esfuerzo. Aunque estas actividades puedan ser educativas y estimulantes intelectualmente, es importante que los jóvenes sean activos físicamente para desarrollarse y crecer sanos a la vez así en el futuro puedan gozar de una muy buena salud.

1.3. Formulación del Problema

¿Cuáles son las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012?

1.4. Delimitación del Problema de Investigación

1.4.1. Unidades de Observación

Estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra.

1.4.2. Delimitación Espacial

Se llevó a cabo en el Colegio “Nacional Ibarra” cantón Ibarra en la provincia de Imbabura.

1.4.3. Delimitación Temporal

Esta investigación se llevó a cabo en el año 2011- 2012.

1.5. OBJETIVOS:

1.5.1. Objetivo General

Diagnosticar las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.

Elaborar estrategias psicopedagógicas para la aplicación de las actividades físicas a las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Indagar los tipos de actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.

Identificar las falencias que existen en la práctica de las actividades físicas de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.

Elaborar una guía didáctica de actividades físicas que motiven la práctica de movimientos físicos de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra en la provincia de Imbabura en el año lectivo “2011-2012”.

1.6. Preguntas Directrices

¿Qué tipo de actividades físicas practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012?

¿Cuáles son las falencias de la práctica de las actividades físicas de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012?

1.7. Justificación

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia.

La grave crisis de valores, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de los estudiantes, no pueden seguir siendo tratadas con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y por lo tanto requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del adolescente.

Por tales razones la actividad física se ha convertido en una actividad primordial de una civilización. ¿Qué actividades practicar y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de actividades que pueden practicar los adolescentes?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno del adolescente? Estas interrogantes que nosotros nos planteamos han sido también planteadas por los grandes teóricos.

La importancia de practicar actividades físicas, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la formación integral del día a día del adolescente, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida estudiantil.

Siendo el colegio una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales y experiencias signadas por la calidad de vida. Dado que tales propuestas muestran como horizonte el futuro; éstas deben partir de una análisis del presente, se precisa entonces conocer los hábitos, usos sociales, comportamientos y materialidad de las actividades físicas dentro de un enfoque holístico, que no solamente permita la comprensión del problema, sino que igualmente se debe referenciar en procura de la consecución de un modelo de intervención y articulación de esfuerzos institucionales, de conocimiento y formadores de cultura.

Si queremos que las estudiantes tengan una buena orientación a la práctica de actividades físicas, tenemos que educarles y formarles para

que hagan de esta actividad, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndoles a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir formar a las estudiantes para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir, y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación. En resumidas cuentas el buen uso del tiempo para la práctica de actividades físicas, representa para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física.

En tanto la actividad física es una disciplina fundamental e integral que hay que tomar en cuenta lo que es necesario orientar a la práctica de actividad física a las señoritas estudiantes, tomando en cuenta todos sus beneficios. Además hoy en día todos conocemos el verdadero significado de realizar actividad física, por esta razón hemos visto la necesidad de realizar un estudio más profundo para conocer si hay práctica de actividad por parte de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional "Ibarra", que les permita desenvolverse y además sea un sinónimo de disciplina y salud.

En el proyecto que realizamos refleja que la juventud actualmente no practican actividades físicas a diario o generalmente no lo hacen de forma cotidiana debido a que las dos horas clase que se imparten en los establecimientos no son suficientes para orientar y mucho menos para motivar a que las estudiantes tengan una inclinación a la actividad física . Además en esta investigación se trató de que haya una mejor integración y a la vez una inclinación hacia la práctica por parte de las estudiantes para tratar de mejorar y acrecentar el tiempo que se utiliza.

También con esta investigación contribuiríamos a que los niveles de actividad física de las estudiantes no sean realmente bajos ya que el presente estudio es de diagnóstico a las estudiantes y que proporcionaremos una gran información sobre la temática, para que los profesores del área de cultura física innoven sus objetivos y metas como también los datos actualizados que nos proporcionara el trabajo de campo facilitara en la toma de decisiones con respecto a las necesidades de que debe existir obligatoriamente la práctica de actividades físicas por parte de las estudiantes.

Por tanto, en la presente investigación pretendemos conocer, analizar socialmente y explicar las tendencias en los comportamientos, demandas, motivaciones y práctica real de actividades físicas de las estudiantes como característica individual, en función de la intensidad de la práctica y en función de diferentes periodos de tiempos que utilizan las estudiantes para la práctica de una actividad física.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter.

Si bien en el ámbito de la actividad física el hombre actúa como objeto y sujeto de la actividad, en unidad dialéctica, indivisible, donde los procesos hacen parte de ella; la forma en que se manifiesta, organiza y puede ser estudiado este tipo de actividad humana precisa de un modelo donde podamos descomponer el todo en elementos más sencillos de ahí sustentamos la propuesta realizada en este trabajo.

En tal sentido identificaremos tres componentes: al hombre (los practicantes), la actividad física (forma específica de actividad humana), y como tercer componente la relación, el vínculo esencial, la interacción, donde uno condiciona al otro.

A través de los servicios de actividad física se logran los objetivos principales, esenciales del sistema de cultura física la consecución de los objetivos del sistema exigen al servicio de actividad física cumplir dos premisas fundamentales:

- a) Satisfacción del practicante.

b) Mejorar la Salud.

La satisfacción del practicante presupone la continuidad o no del servicio y se relaciona con el alcance de las expectativas, las necesidades y motivaciones que dan origen a la realización de las actividades físicas se hace entonces necesario que el programa satisfaga las necesidades de los que lo practican.

Caracterizan a los que realizan las actividades físicas y aquellos que tienen la responsabilidad de conducir el proceso ya sea el pedagógico de enseñanza-entrenamiento o los de apoyo y dirección del sistema dentro del sistema de recursos humanos se identifican a los practicantes y dirigentes.

Los practicantes con independencia de las necesidades, motivaciones y objetivos por los que realizan la práctica de las actividades físicas, se caracterizan básicamente por dos formas de acceder a esa práctica, practicantes organizados, practicantes no organizados.

<http://www.efdeportes.com/efd162/la-practica-de-la-bailoterapia-y-sanabanda.htm>

2.1.2. Fundamentación Epistemológica

Según PASTOR, J. En el siglo XIX, La actividad física inició un largo proceso para conseguir su institucionalización como disciplina docente dentro de los currículos. En este periplo necesitó elaborar una fundamentación epistemológica desde la que justificar su presencia, su estatus y su trascendencia.

La superación del paradigma cartesiano y la vigencia de un modelo unitario para concebir la naturaleza humana exigió una adecuación conceptual que, en nuestra opinión, todavía no se ha logrado de manera coherente desde la cual diseñar una alternativa metodológica que haga posible y eficaz la aplicación didáctica en Actividad Física. Pensamos que cualquiera que sea esta alternativa ha de fundamentarse en un compromiso conceptual concreto para el que nosotros proponemos aquella perspectiva que coincide con la interpretación que actualmente se empieza a identificar como Motricidad. (p.56)

El corte epistemológico, de alguna manera, implica el rechazo de la propuesta de aquella educación integral que reducía la educación física al desarrollo de varios aspectos. Sustituído ya el paradigma dualista por el modelo unitario, actualmente la paradoja parece perpetuarse cuando los objetivos de la Actividad Física se concluyen de un concepto de salud de naturaleza orgánica o solo se relacionan con capacidades físicas básicas y con destrezas deportivas, de manera que, aparentemente, seguiría en vigor la máxima de Juvenal como argumento inapelable para legitimar la presencia de la Actividad Física en los currículos escolares.

Además es un proceso educativo por tratarse de una investigación de campo concreto de la realidad humana: la motricidad, el movimiento y las actividades físicas, que constituirán, a su vez, el objetivo material de un conjunto de conocimiento científico. Desde esta perspectiva la actividad física por ser de intervención formativa sobre la motricidad y el movimiento humano.

No puede concebirse como conocimientos aplicables a la educación y a la formación del hombre por medio de la propia actividad motriz y, por tanto, debieran catalogarse como actividad primordial dentro de la educación. Cuando hablamos de motricidad, movimientos o actividades físicas no nos referimos a ningún cuerpo ni objeto de existencia independiente sino que hablamos de una cualidad, propiedad o característica específicamente humana.

El movimiento existe en la medida que existen hombres individuales. Por tanto, cualquier conocimiento estructurado en torno a esta cualidad ha de incluir en su conjunto, explícitamente o implícitamente, a la realidad humana. Con respecto a la actividad física para lograr sus propósitos deberá pasar, su intervención pedagógica en un corpus integrado de conocimientos filosóficos y científicos.

La actividad física es un componente antropológico de la historia de la humanidad. La súper vivencia del hombre desde su inicio dependió, en un principio de su desempeño físico, para poder defenderse, alimentarse de esta manera formando parte de las culturas primitivas.

<http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART2.pdf>

2.1.3. Fundamentación Filosófica

La filosofía es el aspecto más significativo de la persona porque le dicta la conducta: sus patrones de pensamiento, su dirección en la vida y en última instancia, sus acciones, actos y movimientos.

En la profesión docente determinará el que se enseña, como lo enseña, para qué se enseña, y es como polarizar la atención de alumno hacia los aspectos más significativos de la tarea a aprender (asimilar). La

Filosofía de la vida, la educación y la actividad física del individuo, representan una sinergia compuesta por un gran número de elementos integrados, que definirán el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su actitud ante la vida. Dado que la filosofía es un sistema de valores, contribuye de manera definitiva a mejorar y clarificar el significado, naturaleza, importancia y procedencia de los valores actuales de la actividad física.

Además aquí existen “creencias” que cuando se analizan a la luz del estudio y el razonamiento, se vuelven vulnerables ante las nuevas evidencias y descubrimientos. Para los estudiantes, futuros maestros, el proceso filosófico comienza en la comprensión de las teorías generales a cerca de la motricidad valorando que: Es muy difícil separar una filosofía de la vida de otra centrada en la actividad física, ya que aquella se reflejará en el comportamiento del individuo y en todo lo que hace, y eso incluye la actividad física. El desarrollo de las distintas materias que conformen el plan de estudios ayuda a identificar la escala de valores de cada uno y su posicionamiento entre las distintas tendencias existentes en la actividad física.

En esa búsqueda de posicionamiento propio conviene auto formularse: ¿Cuál es mi finalidad en la vida? ¿Cuáles son los conocimientos básicos, las destrezas y los comportamientos que merecen la máxima consideración?

http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica_2.html

2.1.4. Fundamentación Psicológica

Según VALDEZ, H. (1996) Bajo el concepto de actividad física se debe entender aquella conducta que tiene como componente principal o no

muy importante el movimiento corporal. La actividad física se puede diferenciar por sus objetivos desde el punto de vista social. (p 75)

Puede tener el objetivo de la producción material, como en la forma laboral; o artístico-expresivo, como en la danza, el teatro; constituirse en una forma sana de ocupar el tiempo libre; servir de medio de educación o ser utilizada para la recuperación y promoción de la salud; o bien servir a la competencia, como el deporte. Cuya legitimación resulta de dos principios independientes:

La existencia humana es.....

El juego pertenece a las formas originarias (y hasta ahora no plenamente conocidas) de la existencia humana. La actividad física estudia en el marco de la educación las consecuencias y deducciones que de esos dos principios pueden hacerse con respecto a la formación y la educación en el sentido más amplio.

Se ocupa del ámbito autónomo de la formación, en el cual son posibles experiencias específicas del mundo y de la vida gracias al movimiento y al juego.

Para aproximarse a:

La Educación Física, mantiene una cierta autonomía dentro de las ciencias de la educación, y ha de desarrollar unos conceptos específicos, ya que de por sí, la pedagogía no puede cubrir plenamente este campo.

Para la Educación Física y todo su ámbito de cuestiones y problemas la pedagogía representa un elemento unificador que ayuda a orientar y mantener unidos sus fundamentos científicos, además de base.

Define el puesto, la importancia y el lugar de lo corporal en el contexto de la Educación global.

La ciencia motriz, a partir de sus propios planteamientos, acoge en su campo a la motricidad y ayuda a describir y estudiar lo “verdaderamente propio” de su contenido.

Se integra:

Razones prácticas: la actividad física en la escuela es la que atrae la atención principal de sus contenidos.

Razones filosóficas: la actividad física se incluye en la pedagogía porque ésta afronta la totalidad del hombre. Este carácter totalizado hace que “el estar el hombre en el mundo” como un ser corporal, lo convierta en punto de partida elemental de la pedagogía.

La motricidad y sus componentes (juego, salud, rendimiento...) se integran de esta manera en el ámbito de las CC.SS de la educación.

http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica_2.html

2.1.5. Fundamentación Sociológica

Existe una relación dialéctica imprescindible entre los paradigmas cuantitativos y cualitativos para los procesos de investigación científica, sin embargo, es necesario disponer y apoyarse en ciencias como la sociología, que asumiendo enfoques interpretativos y socio críticos respectivamente para el análisis y evaluación de la naturaleza social como un todo, permite hacer conclusiones que superan lo tangible; este breve análisis se hace por el impacto social que tiene este problema, partiendo de que su solución contribuye a incrementar la calidad y efectividad del proceso pedagógico de la actividad física y como consecuencia estimular la promoción de salud, la calidad de vida y la potenciación del programa de informática.

La sociología adquiere categoría de ciencia a través de la investigación, definiciones y conceptos; como el de formación económico social y cuando aseguró que “Las circunstancias hacen a los hombres en la misma medida que los hombres hacen las circunstancias”. En esta expresión se encuentra una de las ideas que permiten comprender la esencia humana, la dialéctica de la dinámica de la sociedad y los fundamentos filosóficos de la pedagogía, por esas razones tal aseveración se debe asumir por los que tenemos como profesión educar.

La vida estudiante, laboral y comunitaria no puede prescindir de este principio y es prudente enfatizar en el papel que juega la escuela en las soluciones que se derivan del protagonismo de los educadores en el proceso educativo, sirviendo de retroalimentación para los profesores, por lo que siguiendo en esta línea se considera que uno de los retos actuales del proceso educativo y en particular la actividad física está en darle movimiento a la conciencia que existe sobre los beneficios que aporta la Cultura Física y la utilización de la tecnología informática en esta línea, insistir en los directivos sobre la problemática que se ve en la práctica sistemática de actividades físicas, pues se está percibiendo cómo las circunstancias están condicionando un cambio necesario en la didáctica y potencialización de la socialización en la dirección de la actividad física con el mismo interés que se le presta a las demás asignaturas del plan de estudio, debido a que están dejando de ser prioritarias en un contexto actual invadido por un desarrollo tecnológico que impone el excesivo sedentarismo a la sociedad.

Dada esta situación, es preciso asumir las ideas esenciales de la sociología educativa encargada de la socialización humana a través de la institución. A partir de la realización de una síntesis del objeto de estudio de la sociología de la educación al reconocer como elementos comunes “la intención de identificar y exponer las leyes y objetivo que rigen

el proceso de educación del individuo;...el reconocimiento del carácter recíproco de las influencias entre la sociedad y la educación y por último el énfasis en la socialización del hombre”. Vista como...“El aprendizaje de la cultura de grupo. Criterio que se asume en la concepción didáctica del software educativo que se propone.

Un principio epistemológico de la sociología los hombres, las mujeres, los jóvenes y los niños somos moldeables por los contextos y viceversa, el impacto de esa dialéctica y la variada dimensión de la vida y los sucesos incondicionados que de ella fluyen, constituyen la fórmula eficaz para planificar, ejecutar y evaluar las actividades que desempeñan interactuando con los alumnos en el precepto martiano, de que “si a vivir viene el hombre, la educación ha de prepararlo para la vida, a esta aseveración se quiere acercar el impacto del proceso pedagógico de la actividad física.

Vivimos una época donde el desarrollo de la sociedad se sustenta en un elevado desarrollo tecnológico que implica el incremento, rigurosidad y complejidad de los planes de estudios, pero no comparto la idea de que se ponderen conocimientos y habilidades en detrimento de otros para el desarrollo de las actividades físicas, estoy de acuerdo con que se elimine el tecnicismo porque para eso están los centros de altos rendimientos desde las edades tempranas, pero por otro lado defender, inducidos por el precepto martiano de que la educación ha de preparar al hombre para la vida, la misión histórica que ha tenido la actividad física a lo largo de la historia en la formación integral de la sociedad.

Hago esta reflexión porque he podido constatar que los estudiantes de forma individual y el grupo de forma general, han desempeñado tradicionalmente la función de receptores y reproductores de acciones externas, que no le ofrecen una idea sobre el vínculo recíproco que estas tienen en el comportamiento de su medio interno y la posibilidad de socializarlo con sus profesores en la búsqueda de un impacto integrador;

Debe recalcar en el cumplimiento de las tareas de la clase fuera de la decisión unilateral del profesor, esta debe ser el fruto de la socialización, la interacción, la comprensión del por qué y del cómo, del placer por los beneficios y las herramientas que la socialización de esta actividad garantizará para la vida.

Haciendo este análisis sociológico, se encontraron los fundamentos, las aspiraciones educativas y la proyección práctica que deben tener la actividad física en el contexto educacional actual. Si se niega el importante papel de la actividad física dentro del impacto integral que deben propiciar los planes de estudios como necesidad suprema en la educación actual de las estudiantes del colegio, no seríamos consecuentes con la importancia que le concedió a la actividad física limpia y honorable.

El estudio sociológico realizado hasta aquí para fundamentar los principios básicos que sustentan la propuesta, reto de la educación física actual, nos conduce a seguir indagando en aspectos psicopedagógicos que sirven de sostén para este proyecto didáctico dirigido a la ejecución saludable de las actividades físicas por parte de las estudiantes en la formación inicial.

<http://www.eumed.net/libros/2009b/538/Fundamentos%20sociologicos%20y%20filosoficos%20del%20problema.htm>

2.1.6. Fundamentación Axiológica

En el terreno de los valores y bienes culturales fundamentales, es necesario resaltar de entrada el singular e intransferible puesto que ocupa las actividad física en el presente de todas las instituciones y actividades sociales es esta la que encarna de la manera más patente e inequívoca el conjunto de valores que dan sentido a la condición humana.

La educación no solo es portadora o trasmisora de valores: ella en si misma constituye una materialización de valores; estos se hayan condensados y articulados en cada uno de sus funciones sustantivas. Entre estas y aquellos hay algo más que una relación o convergencia. Se trata de una unidad originaria e indigerible, cuya fractura implica la anulación de ambos términos: al margen de los valores dichas funciones perderían su poder formativo y se convertirían en vínculos de adiestramiento mecánico y dicto rial; sin ellas los valores quedarían confinados en su realidad, no conseguirían penetrar en la trama objetiva y subjetiva de la vida social ni arraigar en el comportamiento de los individuos. Merced a esta unidad esencial, la producción, la enseñanza y el aprendizaje de conocimientos llegan a conformar un auténtico proceso humanizador.

Si toda acción educativa es un ejercicio de valores, la educación es estadio en que dicho ejercicio abarca de manera explícita la constelación entera de valores morales, civiles y culturales que dan sustento al comportamiento individual y colectivo. Hoy más que nunca, dada la magnitud de los problemas y retos que enfrenta nuestro país, es indispensable acentuar este perfil axiológico en todas etapas y actividades de la formación de las estudiantes. La excelencia académica, la integridad personal, la conciencia moral y el compromiso social deben dar paso a un nuevo género de formación.

Es necesario tener presente en todo momento que los valores, merced a su naturaleza propia, no pueden ser reducidos a contenidos temáticos puntuales. Es necesario evitar confundirlos con una serie de reglas o de enunciados prescritos. En efecto, los valores no son un objeto de enseñanza, se difunden atreves de la enseñanza de todo objeto. Su asimilación entraña el desarrollo de la consciencia reflexiva y de la voluntad propia, que dan lugar al comportamiento libre y autónomo. Mientras los preceptos y las normas señalan acciones particulares que han de realizarse obligatoriamente en circunstancias y momentos

determinados, los valores se ofrecen como fines y directrices de alcance ilimitado, a cuya luz los individuos pueden decidir por sí mismo el rumbo de su conducta en cualquier tiempo y situación convirtiéndose así en verdaderos sujetos autoconscientes.

Dada la relación sustancial que mantienen con el comportamiento humano y la naturaleza integral de este, los valores implican entre sí lo mismo en cuanto a su concepción que en punto a su ejercicio.

<http://pedagogiafefuv.blogspot.com/2011/02/fundamentos-axiologicos-en-la-educacion.html>

Según GUIMARES, T (2000) dice que: “La contribución de la actividad física a través del desarrollo de valores utilizando el deporte, el juego, los diferentes tipos de gimnasia”, etc. (p. 25)

Valores vitales	Valores individuales
Salud	Honestidad
Vigor	Respeto a las reglas
Capacidad orgánica	Creatividad
Higiene	Espíritu de superación
Sentirse apto	Orgullo propio
	Autodisciplina
	Fairplay
Valores sociales	Valores técnicos
Cooperación	Responsabilidad
Solidaridad	Obra bien hecha
Generosidad	Entusiasmo por el esfuerzo físico
Orgullo de pertenencia	

2.1.7. Educación

HERNANDEZ M. (2007) plantea que: El significado de educación proviene del latín educare (guiar, conducir, orientar), pero se halla semánticamente relacionado con educere (sacar, extraer, hacer salir). En la primera de las formas se refiere al hecho de enseñar a otro, como transmisión. Pero también en su segunda sección significa extraer, desarrollar las capacidades, en definitiva, como desarrollo y promoción. (p 82)

Cecchine (1996, p.20-21), citado por **HERNANDEZ M. (2007)** dice: “Teniendo en cuenta la relación entre ambas acepciones (“la educación es un proceso de desarrollo personal”), define a la educación como algo puramente humano caracterizado por:

- a) **Proceso humano integral:** la educación implica al individuo en su unidad psicobiológica (educación no es adiestramiento).
- b) **Educabilidad:** como capacidad de educarse (proceso activo) y capacidad de ser educado (recibir educación).
- c) **Relación humana:** como proceso interactivo y comunicativo.
- d) **Perfeccionamiento:** adición y / o mejoramiento de las capacidades humanas
- e) **Intencionalidad:** en el proceso educativo siempre hay un objetivo.
- f) **Gradación:** permite superar niveles de modo progresivo.
- g) **Proceso activo del alumno:** como protagonista del proceso educativo. ”(p 82-83)

Educación es el proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra: está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

El proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual. Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos. Proceso de socialización formal de los individuos de una sociedad.

La educación se comparte entre las personas por medio de nuestras ideas, cultura, conocimientos, etc. Respetando siempre a los demás. Ésta no siempre se da en el aula.

Existen tres tipos de educación: la formal, la no formal y la informal. La educación formal hace referencia a los ámbitos de las escuelas, institutos, universidades, módulos. Mientras que la no formal se refiere a los cursos, academias, etc. y la educación informal es aquella que abarca la formal y no formal, pues es la educación que se adquiere a lo largo de la vida.

http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n#Concepto_de_educaci%C3%B3n

2.1.8. Definición de Actividad Física

Según varios autores (Océano 2005) nos dice: “Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto de del metabolismo basal”. (p.166)

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.

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y ser humano. Sin embargo, en el caso del ser humano, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos. La actividad física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio des estresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras. La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, para obtener diferentes tipos de resultados.

La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero

también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

.

2.1.8.1. Clasificación de Actividad Física

La actividad física se clasifica en:

2.1.8.1.1. Actividad Física de Baja Intensidad

Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida es decir son actividades leves y estas a su vez pueden ser (caminar, andar, trotar, actividades cotidianas del tipo de domésticas, etc.)

2.1.8.1.2. Definición de Caminar

Según MUÑOZ, L (1996) Se refiere: “A que es una forma natural de locomoción vertical, cuyo patrón motor se caracteriza por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo” (p 144).

El término caminar permite dar cuenta de la acción de ir andando a partir de las extremidades inferiores de un lugar a otro. Y el otro uso de la palabra refiere el recorrer a pie determinada distancia.

En la actualidad, el caminar se ha convertido en una actividad súper popular y en ello mucho ha tenido que ver el hecho que se trata de un ejercicio muy saludable, especialmente para aquellos que quieren adelgazar.

Gráfico No 1: Caminar



<http://www.quequieredecir.org/caminar/>



<http://www.quequieredecir.org/caminar/>

2.1.8.1.3. Definición de Andar

Trasladarse de un lugar a otro un ser animado.

Moverse lo inanimado.

Funcionar un mecanismo.

Transcurrir el tiempo.

Moverse o trasladarse de un lugar a otro dando pasos.

Moverse o trasladarse de un lugar a otro

Gráfico No 2: Andar



<http://www.quequieredecir.org/andar/>

2.1.8.1.4. Definición de Trotar

El término trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto gasto calórico y de energía pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.

Gráfico No 3: Trotar



<http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php>

2.1.8.2. Actividad Física de Alta Intensidad

2.1.8.2.1. Actividad Física de Tipo Aeróbico

Es aquella en la que la energía se obtiene por vía aeróbica, por oxidación o combustión, utilizando el oxígeno. Son ejercicios que movilizan, rítmicamente y por tiempo mantenido, los grandes grupos musculares. Los más populares son, correr, nadar, aeróbicos, bailar, etc.

Sus efectos principales son de fortalecimiento físico (especialmente por mejoras en los sistemas cardiovascular, respiratorio, neuromuscular y metabólico) y el aumento de la capacidad aeróbica (cantidad máxima de oxígeno que un sujeto puede absorber, transportar y utilizar). La duración es larga (minutos u horas), la fatiga demorada y la recuperación lenta (horas o días). La actividad física aeróbica es la más saludable y, por ello, el tipo de ejercicio físico más utilizado.

2.1.8.2.2. Definición de Correr

Según MUÑOZ, L (1996) dice: Es una forma de locomoción y una ampliación natural de la habilidad básica de andar. Se describe como un patrón en el que un pie se adelanta al otro y el talón del pie adelantado toca el suelo antes de que los dedos del otro pie despeguen del mismo. (p 147).

Caminar con velocidad. Hacer algo con rapidez. Considerada una de las actividades más completas y saludables, el correr, o la carrera, permite al ser humano movilizarse de manera rápida y eficiente. En el caso de los humanos, la carrera se ha establecido como un accesible, cómodo y efectivo deporte que permite mantener un buen estado de salud al mismo tiempo que despejar la mente y desarrollar una actitud activa y energética para enfrentar la rutina.

Gráfico No 4: Correr



<http://www.definicionabc.com/deporte/correr.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/correr.php>

2.1.8.2.3. Definición de Nadar

La natación es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales es el baño, refrescarse para combatir el calor, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

Gráfico No 5: Nadar



<http://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

2.1.8.2.4. Definición de Aeróbicos

El aeróbico es una práctica deportiva de larga duración y de intensidad moderada, que se basa en la realización de una serie de ejercicios siguiendo el ritmo de una música y tiene como objetivo la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria. De hecho, recibe este nombre al tratarse, fundamentalmente, de ejercicios aeróbicos. No obstante, en una sesión de aeróbico también es normal realizar un trabajo de fuerza muscular (mediante la realización de abdominales, por ejemplo) y de flexibilidad. Por otro lado, al ser necesario seguir el ritmo de la música, también desarrolla nuestra capacidad para coordinar los movimientos. Precisamente, muchas de las corrientes actuales del aeróbico provienen del tipo de música que se utilice. Así, aunque habitualmente se utilice la

música disco, también se puede practicar con música, hip-hop, salsa, merengue, etc. Otras modalidades del aeróbic son:

Los steps, donde se utiliza una plataforma elevada (como un escalón) a la que se va subiendo y bajando en los diferentes pasos.

Gráfico No 6: Aeróbicos



<http://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

2.1.8.2.5. Definición de la Bailo terapia

Es una forma de arte en donde se utiliza los movimientos del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos.

Además es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar el equilibrio por medio de la danza. Sobre todo está tomando fuerza este nuevo tipo de terapia en Europa. La bailo terapia se practica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el chachachá, el mambo etc. Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente

musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.

La bailo terapia es ejercitarse a través del baile, es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

Un curso de una hora permite quemar alrededor de 900 calorías. Esto es muy interesante para las personas que quieren bajar de peso de una manera agradable.

Además de todo lo anterior, es un buen método para mejorar la musculatura de las piernas y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de una manera progresiva.

Gráfico No 7: Bailo terapia



<http://www.ucaldas.edu.co/index.php>

<http://www.ucaldas.edu.co/index.php>

2.1.8.3.1. Actividades Físicas de tipo Anaeróbicas

Es aquella en la cual la energía se extrae de forma anaeróbica, (enzimática) sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad

posible) hasta extenuarse. Los más populares son abdominales, levantar pesas, carreras de velocidad, lanzamientos, saltos, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias son inmediatas, produciendo un alto contenido de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de este tipo no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada.

<http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>

2.1.8.3.2. Definición de Carreras de Velocidad

La carrera de velocidad se refiere a cualquiera de las carreras a pie más cortas y que consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos. En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra semi incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores traccionan empujando los pies contra los tacos de salida. Al sonido del disparo del juez de salida el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Gráfico No 8: Carrera de Velocidad



<http://www.definicionabc.com/deporte/velocidad.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/velocidad.php>

2.1.8.3.3. Definición de Abdominales

Del latín abdomen, el abdomen es un concepto que se refiere al vientre.

Los ejercicios abdominales son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona. En conclusión abdominal sería realizar el mayor número de repeticiones en un determinado tiempo en donde el ejercicio que está haciendo dicho individuo está afectando a su abdomen.

Gráfico No. 8 Abdominales



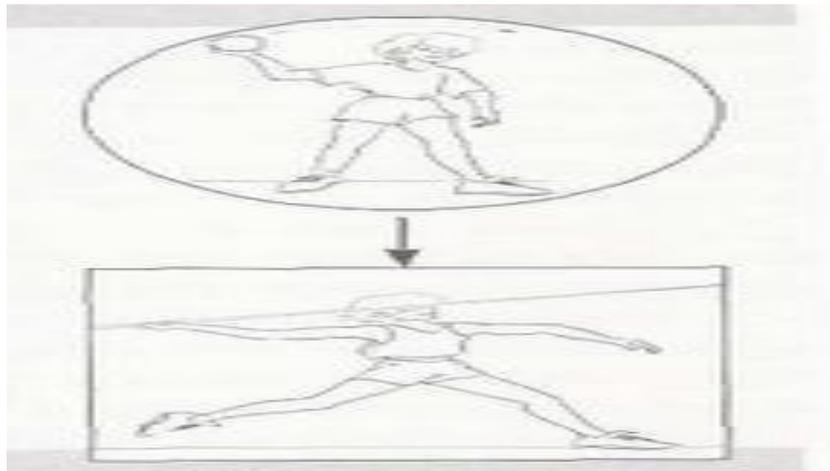
<http://definicion.de/abdominal>

<http://definicion.de/abdominal>

2.1.8.3.4. Definición de Lanzar

Según WICKSTROM citado por MUÑOZ, L (1996) plantea: “Es toda secuencia de movimientos que implique arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos. Se designa con la palabra lanzamiento a la acción de lanzar o arrojar una cosa, un objeto, entre otros” (p 154).

Gráfico No. 9 Lanzamientos



<http://www.definicionabc.com/deporte/lanzamientos.php>

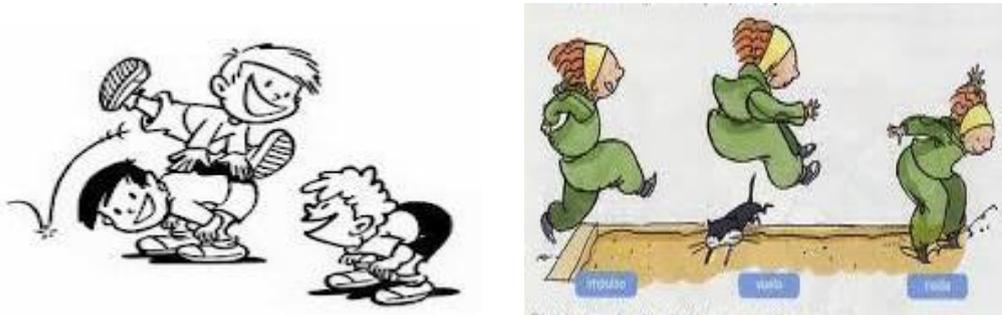
<http://www.definicionabc.com/deporte/lanzamientos.php>

2.1.8.3.5. Definición de Saltar

Según MUÑOZ, L (1996) dice:

“Es una habilidad motriz en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies” (p 149).

Gráfico No. 10 Saltar



<http://www.definicionabc.com/deporte/saltar.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/saltar.php>

2.1.8.4. La Actividad Física en la Sociedad

Desde el punto de vista general 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 es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Toda actividad física en la práctica se puede realizar con sentido, educativo, deportivo y recreativo. Cada vez una actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización dependiendo de los objetivos que se propongan, para mejor calidad, además incluye toda la vida individual y social que tiene que ver con estado físico y salud humana. Esto empieza con la vestimenta, higiene, y la forma como se estimula su cuerpo.

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>

2.1.8.5. Características que debe respetar una actividad física orientada son:

- a) Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- b) Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- c) Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- d) Satisfactoria.

- e) Social; que permita relaciones entre las demás personas.
- f) Si se compete, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a práctica.
- g) Existirán algunos aspectos lúdicos.
- h) Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- i) Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- j) Se adaptará a las características personales.

<http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>

2.1.8.6. Beneficios de la Actividad Física

Según varios autores (OCEANO 2005) plantean que: “Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias. Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos (min) de caminata rápida 3 o 4 veces a la semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan óptima como el ejercicio.

Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la

Osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa. Entre los beneficios comprobados destaca: mejor funcionamiento cardiaco y respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y mejor tendencia a la depresión. Produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

Existen pruebas epidemiológicas de que la inactividad física está relacionada con el desarrollo de diversos trastornos y es causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados. Se ha comprobado que elevados niveles de condición física disminuyen la mortalidad general ajustada por la edad, es decir, que, según parece, una buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas” (p166-167).

Los beneficios que nos produce la actividad física a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social.

2.1.8.6.1. A nivel fisiológico: la actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

- a) Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- b) Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
- c) Acondicionamiento/desarrollo muscular.

- d) Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades “saludables”: Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

2.1.8.6.2. A nivel psicológico: se producen las siguientes mejoras:

- a) Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- b) Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin meternos en el alto rendimiento deportivo, donde se dan bastantes situaciones de estrés, ansiedad, etc., todo provocado por la competición).

2.1.8.6.3. A nivel social: Podemos nombrar las siguientes:

- a) Aumenta la autonomía y la integración social.
- b) Fomenta la sociabilidad.

2.1.8.7. Los beneficios adicionales de la actividad física en el adolescente son las siguientes:

- a) Disminuye el riesgo cardiovascular.
- b) Relación entre el nivel de forma física durante la infancia-adolescencia y el riesgo cardiovascular en la edad adulta.
- c) El papel de una baja forma física como factor de riesgo cardiovascular supera incluso al de otros factores bien establecidos, como la dislipidemia, la hipertensión o la obesidad.
- d) Casi 1 de cada 5 adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro sobre la base de su capacidad aeróbica.

- e) El riesgo cardiovascular futuro está más condicionado por la forma física que se alcanza (especialmente fuerza y capacidad aeróbica) que por el nivel de actividad física que se realiza.
- f) Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer OP en la vida adulta.
- g) Durante la adolescencia se alcanza la máxima acumulación de masa ósea.
- h) El ejercicio físico practicado de forma regular es uno de los pocos factores capaces de estimular los osteoblastos y con ello aumentar la tasa de hematocrito.
- i) Una mayor mineralización ósea durante la juventud previene la aparición de osteoporosis en la edad adulta, en especial en las mujeres.
- j) El aumento del tejido muscular, va asociado al incremento en mineralización.
- k) Previene el consumo de drogas.
- l) Los niños que practican un deporte presentan índices de consumo de las tres drogas más consumidas en nuestra sociedad (tabaco, alcohol y cannabis) significativamente inferiores a los de los niños sedentarios.
- m) La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.
- n) En la etapa de la adolescencia, con el hábito deportivo se pueden producir estos beneficios/prevenciones específicas:
- o) Contribuye al desarrollo integral de la persona. Positivo contra miedos, depresiones y favorece la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades.
- p) Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Como sabemos existe una gran diferencia a nivel físico, psicológico, social, entre sexos, es decir, en la niña se producen los

cambios físicos de la adolescencia de una manera más prematura; a nivel emocional, existen grandes diferencias entre chicos y chicas en la adolescencia, sobre todo en cuanto al auto concepto físico, aunque esto pienso que es un problema derivado de la educación, ya que si yo educo de la misma forma (en cuanto al deporte) a mis dos hijos, pienso que no debe de haber tantos problemas, aunque el problema del auto concepto físico, es uno de las grandes problemas que hacen que el número de abandonos en el deporte de chicas a esta edad se triplique, con respecto a los chicos. Existen una serie de condicionantes en la chica adolescente que provoca esa diferencia en cuanto a la práctica deportiva:

- a) Menor incitación a la actividad.
- b) Juegos populares masculinos.
- c) Indumentaria.
- d) Mayor valoración de la estética.
- e) Regalos refuerzan juegos inactivos.
- f) Apoyo en tareas domésticas.
- g) Discriminación sexual en el deporte profesional.
- h) No existen diferencias significativas a nivel fisiológico hasta la pubertad.
- i) Existen diferencias educacionales que marcan una diferencia en el desarrollo físico de los niños.

Lo comentado anteriormente lo corroboramos con diversos estudios: La Actividad Física disminuye rápidamente durante la adolescencia especialmente entre las mujeres.

2.1.8.8. Criterios metodológicos con el objetivo de crear hábitos saludables, por medio de la actividad física, en adolescentes

El objetivo final de las nuevas tendencias metodológicas con respecto a la salud será el conseguir jóvenes activos en su tiempo libre. Así, con el

propósito de una mayor participación físico-deportiva de los jóvenes, García Ferrando (1993) determina 3 predictores, que son los principales determinantes causales del hábito deportivo:

- a) Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre.
- b) Importancia de la Educación Física (E.F.) en el colegio y la influencia del profesor de E.F. por interesarle por el deporte.
- c) La propia concepción del joven para su práctica, con la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos.

Delgado y Torres (1998) indican que para la actividad física sea atrayente para el alumno debe tener una serie de características e implicaciones didácticas, entre las que destacan:

- a) Debe ser lúdica, saludable y significativa;
- b) Debe permitir su autonomía y conseguir funcionalidad futura;
- c) Debe aprovechar y recuperar espacios no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes;
- d) Debe permitir horarios flexibles; y
- e) Debe acoger la interdisciplinariedad con otros profesionales.

2.1.8.9. Causas que producen el abandono de la práctica de la actividad física en los adolescentes

Como ya hemos comentado anteriormente se producen un alto número de abandono de la práctica deportiva en la época de la adolescencia; basándonos en las características o cambios producidos a todos los niveles en el período de la adolescencia, vamos a intentar explicar de la manera más lógica, mediante una serie de factores (los cuales no son los únicos, ya que debido a la complejidad de la

adolescencia, seguramente habrá más) el por qué ese descenso tan brusco de la práctica deportiva en la adolescencia.

Los factores que vamos a proponer son los siguientes:

2.1.8.9.1. La competición:

- a) El joven a través del reto, mide sus capacidades personales y se compara.
- b) El competir en exceso, sin considerar el reto óptimo, puede tener efectos negativos en lo psicológico y lo formativo.
- c) El rol del entrenador y los padres es determinante, pueden hacer que la experiencia competitiva en el joven tenga un significado negativo o positivo.

2.1.8.9.2. Monotonía de la práctica deportiva:

El adolescente debido a las características comentadas en el punto 1, necesita tener situaciones de cambio, innovación, etc. De ahí que las situaciones monótonas destaquen por: No haber objetivos claros; a corto, mediano y largo plazo; Entrenamientos sin variantes; poco específicos; sin participación del adolescente, y además no está en el nivel que demanda ese chico/a.

El alumno en estas edades debe de realizar una práctica multidisciplinar, y sobre todo cuanto mayor variabilidad, innovación y creatividad tenga la práctica, ayudará a aumentar su motivación intrínseca.

2.1.8.9.3. Crisis de la adolescencia:

Los cambios físicos, emocionales (desconfianza, inseguridad, cambios de humor, etc.) pueden provocar el abandono del chico/a si lo que oferta la práctica deportiva no despierta interés.

2.1.8.9.4. Los procedimientos metodológicos:

En este punto influyen de manera decisiva los factores externos, es decir, profesores, monitores, etc., ya que son los que deben de despertar esa motivación extrínseca en el individuo; con una buena motivación extrínseca se pueden contrarrestar todas inseguridades en el chico/a. Estos elementos externos deben de tener en cuenta:

- a) Formulación de objetivos claros.
- b) Presentación de la tarea.
- c) Práctica de la tarea.

2.1.8.9.5. Relación con el entrenador/profesor y con el grupo:

Como hemos comentado anteriormente debemos de despertar en el alumno/a motivación por la tarea; además debemos hacer que el alumno se sienta comprendido; los padres deben de intentar que su hijo desarrolle la práctica deportiva en un lugar seguro, donde poder expresarse y sentirse bien.

La práctica dar seguridad al chico/a con el objetivo de no tener miedo al ridículo, y debe de ser participe el chico/a de ella, es decir, sentirse importante dentro de la práctica de esa modalidad deportiva.

2.1.8.9.6. Falta de entrenadoras mujeres:

Es una característica exclusiva del sexo femenino, ya que para comprender los problemas de una chica si hemos pasado por ello, en muchos casos los abordaremos mejor; además en esta época tan conflictiva el hecho de que el profesor, monitor etc., sea masculino, hace que las chicas tengan menos confianza a la hora de tratar cualquier problema “femenino” (tanto fisiológico como emocional).

2.1.8.9.7. Falta de objetivos:

Es una característica que enlaza con algunas anteriores; los objetivos deben de ser realistas, alcanzables, etc.

2.1.8.9.8. Dificultad en los estudios:

Muchos padres achacan cualquier fracaso escolar con el deporte debido a que las malas notas hacen desencadenar el abandono del deporte forzado por los padres, cuando creo que esta postura es ilógica.

2.1.8.9.9. Lesiones:

Es un factor que se da en un porcentaje menor pero existe.

2.1.8.9.10. Las relaciones grupales: (amigos, pandilla, etc.)

En este período la elección de prioridades hacia determinadas aficiones, se realizan ven afectadas por lo que se decanta el grupo, personas mayores al chico/a, etc.

2.1.8.10. Consideraciones para evitar el abandono de la práctica de la actividad física.

En esta época los padres, profesores, monitores, hermanos mayores, etc., debemos de ser como un modelo a seguir por parte del chico/a, es decir, debemos de adoptar aptitudes positivas hacia la práctica deportiva con el objetivo de que se refleje en el comportamiento del chico/a; estas aptitudes pueden ser:

- a) Modifica algunos de tus hábitos de vida, tal como realizar actividad física tú mismo.
- b) Realiza actividades físicas o recreativas en familia. Te imitarán con mayor probabilidad.
- c) Realiza actividad física en las tareas cotidianas con tus hijos e hijas para que se acostumbren. Nos vendrá bien a toda la familia.
- d) Si eres un padre o madre de los que piensan que en tiempo de ocio jugar de forma activa es importante, estarás transmitiendo este valor con tu actitud. Además, si les animas a que jueguen de forma activa, les das la confianza para que continúen y les demuestras que te gusta lo que hacen, estarás reforzando su conducta. Interésate por su educación física escolar ya que:
 - a) Es la única actividad física obligatoria que tienen que realizar durante su etapa escolar.
 - b) Es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en un futuro.
 - c) Enseña por qué es importante moverse y por qué es peligroso ser inactivos.
 - d) Escúchales cuando hablen de actividad física, muéstrales interés y valora su participación. Conoce lo que les gusta y céntrate en ello, aunque no sea tu actividad favorita. Probablemente acabará gustándote también a tí.
 - e) Oriéntales hacia una actividad física que les interese y que les ayude en su desarrollo físico y psicológico.

- f) Enséñales a compararse consigo mismo. Debemos valorar la participación y la diversión, enseñándoles que ganar es importante pero no es lo único, y que no siempre puede conseguirse.
- g) Ayúdales a progresar en diferentes actividades. No permitas el abandono de la actividad física por no saber lanzar un balón. Trata de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultades con la actividad que practican.
- h) Respeta su capacidad y sus gustos. No les fuerces a ser una estrella del mundo del deporte.
- i) Transmíteles el mensaje de que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida plena.

Las oportunidades y medios para que realicen actividad física dependen de nuestro interés. Los padres y las madres tenemos muchos más recursos para usar el entorno y podemos guiar y facilitar actividades. Para facilitarles oportunidades y medios: regálales unos patines, una comba o un balón, etc., así estamos fomentando el juego activo; ayúdales a distribuir su tiempo con un horario que incluya tiempo para todo lo que consideras importante: las comidas, los deberes del colegio, ver la televisión, leer y también realizar actividad física, llévalos al parque u otros sitios seguros para que jueguen de forma activa; solicita que exista facilidad de uso de las instalaciones escolares fuera de las horas de actividades organizadas; vísteles con ropa cómoda, que les permita jugar libremente sin miedo a mancharse; infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio de practicar actividades física recreativas y deportivas, y facilítalos su inscripción y asistencia regular.

<http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>

2.1.8.11. Subcategorías de la Actividad Física

2.1.8.11.1. Ejercicio

En cuanto a ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, esto se dio porque no se hacía una verdadera distinción entre este y Actividad Física. Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad.

Algo semejante al término de actividad física, ocurre con el término Ejercicio o su equivalente, “entrenamiento físico”, a este lo podemos definir como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física, si bien tampoco es la única concepción de lo que es, esta parece ser a juicio propio una definición integral. No obstante consideramos importantes otras definiciones, las cuales no se alejan considerablemente de la primera: Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física o cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos.

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica.

En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a Intensidades sub-máximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular. Por último y contrariamente, el ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requieren de altas intensidades que

desarrollan fuerza y poder máximo. En resumen tanto una actividad física, como un ejercicio físico adecuado, pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente central de la salud y el bienestar.

2.1.8.11.2. Deporte

En lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir.

2.1.8.11.3. Aptitud física

En relación con aptitud física, hay que decir que la mayoría de las definiciones encontradas, coinciden en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

A continuación señalaremos cada definición encontrada de aptitud física: "Habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre empleado y encarar situaciones de emergencia y estado caracterizado por la habilidad para realizar actividades diarias con vigor, y una demostración de las características y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades hipo cinéticas.

Otro tanto puede decirse de aptitud física, cuando se consideran sus atributos como lo son resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal, esto, porque permite identificar y diferenciar la aptitud física de desempeño y la aptitud física de salud. A continuación se hace una explicación de cada una:

2.1.8.11.4. Aptitud física de salud

Como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar. Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

2.1.8.11.5. Aptitud física de desempeño

Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

2.1.8.11.6. Aptitud física fisiológica

Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente con bajos incrementos de actividad física sin

necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno.

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-clasificacion-actividad-fisica.html>

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

Según Trigwell y Prosser (2000) dice: Los profesores que conciben el aprendizaje como información, conciben la enseñanza como transmisión de la información y enfocan su docencia en base a estrategias centradas en el profesor. Por el contrario, los que conciben el aprendizaje como el desarrollo y cambio en las concepciones, y enfocan su docencia en base a estrategias centradas en el estudiante; los productos del aprendizaje son cambios en los esquemas mentales y en las estructuras cognitivas de los estudiantes y que se deben concretar. (p.67)

La formación de niños y jóvenes se ha convertido en una gran preocupación para los docentes las instituciones educativas del país y para el estado mismo, más aun cuando se pretende vincular este proceso educativo con el desarrollo del país con elementos bien formados con una clara conciencia de lo que les corresponde afrontar como parte integral de la sociedad, algo que resulta imperante en una época cada vez más compleja y difícil.

La necesidad de entender cómo se debe contribuir a dichos afanes para que no sean únicamente expectativas vanas, los motores no les corresponde una actitud muy activa y despierta en las instituciones en las que debemos trabajar, y es mediante una línea reflexivo-analítico-crítica

para escoger un enfoque adecuado para orientar nuestra acción dentro de un proceso permanente de superación.

En este caso la aspiración en la actividad física es generar estudiantes que comprendan también sus potencialidades y limitaciones, que la práctica de actividad física sea una forma adecuada para forjar el cuerpo, mente y voluntad a la superación, que temple el alma con humildad.

2.3. Glosario de Términos

Acervo._ Conjunto de bienes morales o culturales acumulados por tradición o herencia. A ver que pertenece en común a varias personas, sean socios, coherederos, acreedores. Montón de cosas menudas, como trigo, cebada, legumbres.

Antropológico._ Perteneciente o relativa a la antropología

Connotación._ Acción y efecto de connotar. Parentesco en grado remoto.

Contexto._ Entorno lingüístico del cual depende el sentido y el valor de una palabra, frase o fragmento considerados. Entorno físico o de una situación, ya sea político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el cual se considera un hecho

Corpus._ Jueves, sexagésimo día después del Domingo de Pascua.

Enzimático._ Perteneciente o relativa a las enzimas.

Explícitamente._ Expresa y claramente.

Funcionalidad. Cualidad de función.

Implícitamente._ De modo implícito de hacer alguna cosa.

Infrautilización._ Acción y efecto de infrautilizar

Intrínseco._ Interiormente. Íntima, esencial.

Resurrección, en el cual celebra la Iglesia católica la festividad de la institución de la eucaristía.

Lúdico._ Pertenciente o relativa al juego.

Monotonía._ Uniformidad, igualdad de tono en quien habla, en la voz, en la música. Falta de variedad en cualquier cosa.

Perspectiva._ Arte que enseña el modo de representar en una superficie los objetos, en la forma y disposición con que aparecen a la vista.

Protervo._ Perversa, obstinada en la maldad.

Temple._ Punto de dureza o elasticidad que se da a un metal, al cristal, etc., templados. Acción y efecto de templar el metal, el cristal u otras materias.

Vano._ Falta de realidad, sustancia o entidad. Hueco, vacío y falto de solidez. Dicho de un fruto de cáscara: Cuya semilla o sustancia interior está seca o podrida.

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Actividad Física</p> <p>Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un gasto de energía.</p>	<p>Actividad Física:</p>	<p>Baja Intensidad:</p> <p>Alta Intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De tipo Aeróbico • De tipo Anaeróbico 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Andar • Trotar • Actividades laborales al aire libre, etc. • Correr • Nadar • Danza • Aeróbicos • Bailo terapia • Carreras de Velocidad • Abdominales • Lanzamientos • Saltos atléticos

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipos de Investigación:

La investigación fue de carácter cuanti - cualitativo no experimental por lo que acudimos a realizar una investigación de enfoque cualitativo ya que se aplicara métodos de carácter estadístico descriptivo y los resultados se observaran en términos de calidad y de cualidades.

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Permitió investigar todas las clases de libros, textos, revistas de carácter científico, artículos de prensa, folletos, documentos enciclopedias e internet, referentes a las actividades físicas, lo que facilito la búsqueda de información para la construcción del marco teórico, como para la elaboración de la estrategia psicopedagógica.

3.1.2. Investigación de Campo

Permitió conocer las condiciones como se obtuvieron los resultados de la aplicación de la encuesta que se la realizo a las estudiantes del colegio lo que conlleva al propio sitio de trabajo donde se encontraba el objeto de estudio.

3.1.3. Investigación Descriptiva

Se utilizó para recoger los datos del problema de investigación, para luego resumir la información de manera científica y exponer los resultados que contribuyeron a la explicitación del problema de las actividades físicas que practican las estudiantes.

3.1.4. Investigación Propositiva

El conocimiento de los resultados permitió elaborar la Guía didáctica de actividades físicas que motiven la práctica de movimientos físicos de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra en la provincia de Imbabura en el año lectivo “2011-“2012”. Mediante información actualizada cuyo propósito fue que sea un documento de consulta para quienes estén inmersos en estas actividades.

3.2. Métodos

3.2.1. Métodos Empíricos

3.2.1.1. La Observación Científica

Permitió visualizar entre varios problemas de investigación un problema que esté acorde a la realidad y que despertó nuestro interés para así poder efectuar el tema que se investigó acerca del Estudio de las actividades físicas que practicaban las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra en la provincia de Imbabura en el año lectivo “2012-“012”..

3.2.1.2. Recolección de la información

Permitió recoger, procesar y analizar los datos, acerca de las actividades físicas que practicaban las estudiantes de los sextos cursos del colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo 2011-2012, esto se logró con el apoyo de ciertos instrumentos y técnicas de investigación.

3.2.2 Métodos Teóricos

3.2.2.1 Método Científico

Siendo el principal dentro de la investigación, permitió construir cada una de las fases con una coherencia lógica, para descubrir, las inquietudes formuladas por el investigador sobre las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo 2011-2012.

3.2.2.2 Inductivo- Deductivo

Se utilizó para la construcción del marco teórico que va de lo general a lo particular y el análisis de los resultados del diagnóstico, conclusiones y recomendaciones en función de la elaboración de la guía didáctica de actividades físicas que motiven la práctica de movimientos físicos de las estudiantes de los sextos cursos del colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo 2011-2012.

3.2.2.3 Método Analítico- Sintético

Permitió desglosar la información y descomponerla en sus partes, determinando sus causas y efectos, en lo referente a las actividades físicas que practicaban las estudiantes de los sextos cursos del colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo 2011-2012.

3.2.2.4 Método Descriptivo

Sirvió para describir que tipo de actividades utilizan y como se manifiesta la práctica de actividades físicas de las estudiantes de los sextos cursos del colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo 2011-2012.

3.2.2.5 Método Estadístico

Se utilizó luego de la tabulación de los datos se procedió a resumirlos en tablas y diagramas estadísticos en forma escrita, acerca de la información de las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo 2011-2012.

3.3 Instrumentos

La técnica que se utilizó en esta investigación fue la encuesta la misma que estuvo basada en un cuestionario que se aplicó a las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra con el propósito de recopilar información referente al tema de investigación.

3.4. Población

La población que participo en esta investigación fueron las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional "Ibarra"

CURSOS	N° ESTUDIANTES
SEXTO QB "A"	41
SEXTO QB "B"	43
SEXTO QB "C"	45
SEXTO FM "A"	42
SEXTO FM "B"	44
SEXTO CONTA "A"	30
SEXTO CONTA "C"	29
SEXTO SOC "A"	27
SEXTO SOC "B"	29
TOTAL	330

3.5 Muestra

Se procedió al cálculo ya que la población fue superior a 100.

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

$$n = \frac{0.25 \times 330}{(330 - 1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{82.5}{(229) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{82.5}{(229) 0.000625 + 0.25}$$

$$n = \frac{82.5}{0.143125 + 0.25}$$

$$n = \frac{82.5}{0.393125}$$

$$n = 209$$

n= Tamaño de la muestra

PQ=varianza de la población, valor constante =0.25

N=Población / Universo

(N-1)=Corrección geométrica, para muestras grandes >30

E=Margen de error estadísticamente aceptable:

0.05= 5% (recomendada en educación)

K= Coeficiente de corrección de error, valor constante =2

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Luego de haber aplicado las encuestas y recogido toda la información sobre Las Actividades Físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra”, se realizó el procesamiento de la información utilizando el método matemático y la estadística descriptiva.

La organización y el análisis de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a las estudiantes, fueron organizadas, tabuladas, para luego ser procesadas en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

- a) Las respuestas dadas por los investigados, se organizaron de la siguiente manera.
- b) Análisis descriptivo de cada pregunta.
- c) Gráfico análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A TODAS LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO “NACIONAL IBARRA”

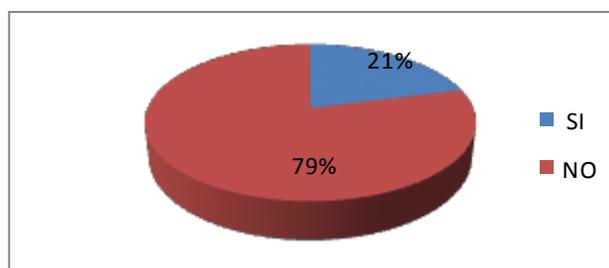
1.- ¿Te gustaría tener más horas a la semana de educación física?

Tabla No. 1 Horas a la semana de educación física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	43	21
NO	166	79
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 11 Horas a la semana de educación física



Fuente: Tabla No. 1

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que menos de la cuarta parte de la totalidad de estudiantes, manifiestan que si les gustaría tener más horas de Educación física a la semana; mientras que la mayoría dicen que no les gustaría tener más horas de la asignatura a la semana.

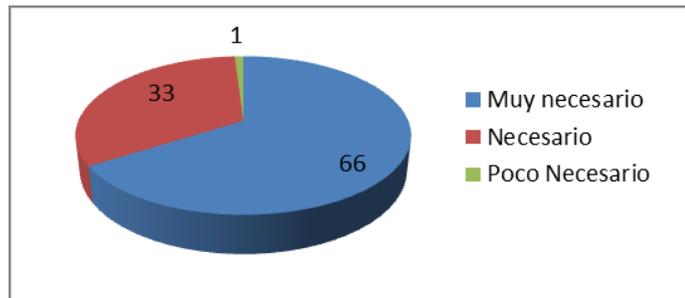
2.- ¿Considera que el caminar es necesario dentro de las actividades físicas que usted regularmente realiza en su colegio?

Tabla No. 2 Actividades de Caminar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Muy Necesario	138	66
Necesario	69	33
Poco Necesario	2	1
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 12 Actividades de Caminar



Fuente: Tabla No. 2

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

En relación a los resultados obtenidos se observa que más de la mitad de las estudiantes dicen que es muy necesario caminar dentro de las actividades que regularmente realizan en el colegio, así mas de la cuarta parte dice que es necesario, mientras que un porcentaje reducido manifiesta que es poco necesario caminar en las actividades antes mencionadas.

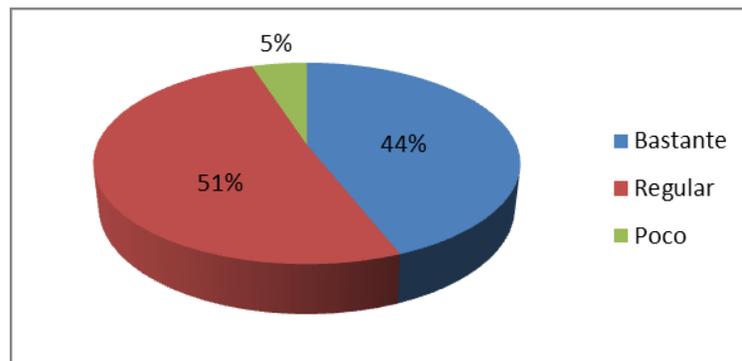
3.- ¿Cuando haces educación física las actividades que desarrollas te divierten?

Tabla No. 3 Actividades que les Divierten

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Bastante	91	44
Regular	107	51
Poco	11	5
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 13 Actividades que les Divierten



Fuente: Tabla No. 3

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

Con los resultados obtenidos se deduce que menos de la mitad de las estudiantes aseguran divertirse bastante con las actividades que realizan en educación física, mientras que la mitad dicen que regular y un porcentaje muy reducido expresa que se divierten poco.

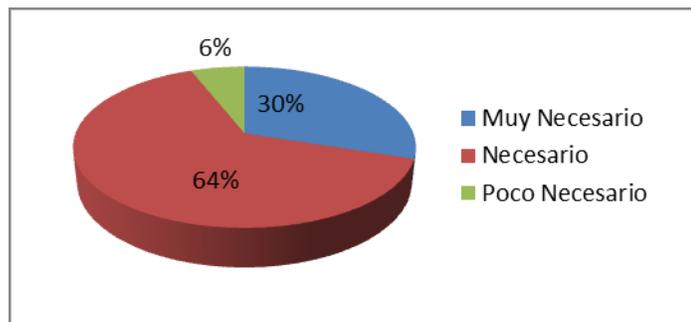
4.- ¿Qué importancia le das a la actividad física, con respecto al resto de las actividades diarias?

Tabla No. 4 Importancia de la Actividad Física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Muy Necesario	62	30
Necesario	135	64
Poco Necesario	12	6
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 14 Importancia de la Actividad Física



Fuente: Tabla No. 4

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

En base a los resultados obtenidos se observa que más de una cuarta parte de la totalidad de las estudiantes manifiestan que son muy necesarias las actividades físicas con respecto a sus actividades diarias, mientras más de la mitad consideran que es necesario y un porcentaje reducido dice darle poca importancia a las actividades mencionadas al respecto.

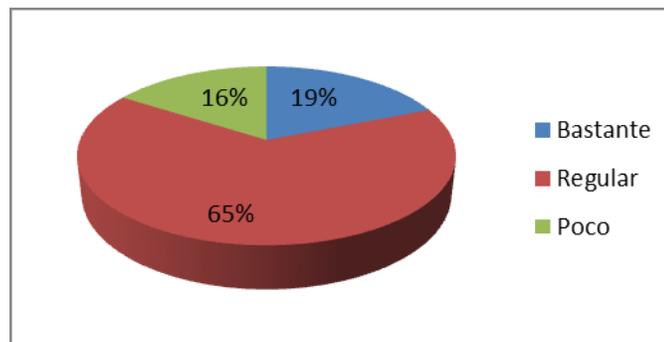
5.- ¿Realizas actividades físicas o deporte cuando te encuentras fuera de tu Colegio?

Tabla No. 5 Actividades fuera del Colegio

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Bastante	39	19
Regular	137	65
Poco	33	16
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 15 Actividades fuera del Colegio



Fuente: Tabla No. 5

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

Con los resultados obtenidos podemos concluir que menos de una cuarta parte de las encuestadas dicen realizar bastante actividad física fuera del colegio, así más de la mitad manifiestan que regularmente practican dichas actividades y un número bajo expresa que realiza poca actividad fuera del establecimiento educativo.

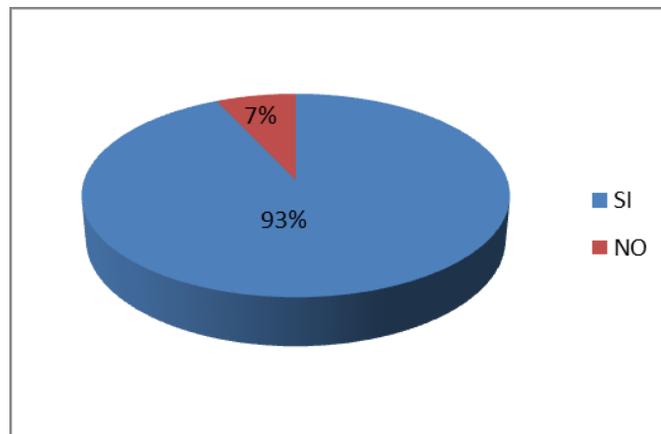
6.- ¿Cuándo realizas actividad física o deporte te sientes mejor?

Tabla No. 6 Frecuencia de Actividades Físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	195	93
NO	14	7
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 16 Frecuencia de Actividades Físicas



Fuente: Tabla No. 6

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

En relación a los resultados obtenidos podemos observar que en su mayoría dice sentirse mejor luego de haber realizado actividad física y un porcentaje muy reducido manifiesta que no se siente mejor al realizar algún tipo de actividad o deporte.

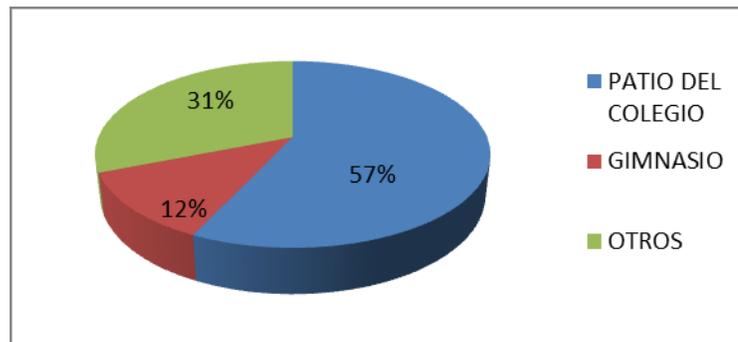
7. -¿Dónde realizas actividad física o deporte?

Tabla No. 7 Espacios para la práctica de Actividades Físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Patio del Colegio	119	57
Gimnasio	26	12
Otros	64	31
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 17 Espacios para la práctica de Actividades Físicas



Fuente: Tabla No. 7

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

De los resultados encontrados podemos determinar que más de la mitad de las estudiantes manifiestan que realizan actividad física en el establecimiento educativo, así un número muy reducido dice realizar actividad en un gimnasio mientras más de una cuarta parte de la totalidad afirman que realizan actividades en otros lugares diferentes a los mencionados .

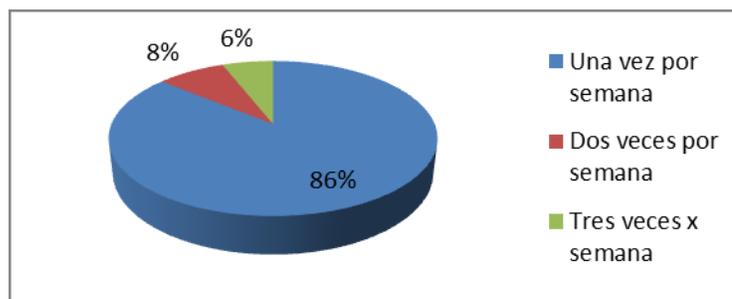
8.- ¿Con que frecuencia realiza usted actividades físicas en el colegio?

Tabla No. 8 Frecuencia de Actividades Físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Una vez por semana	180	86
Dos veces por semana	16	8
Tres veces x semana	13	6
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 18 frecuencia de Actividades Físicas



Fuente: Tabla No. 8

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a la información procesada se puede observar que la mayoría de las estudiantes realizan actividades físicas una vez por semana en el colegio, mientras un número reducido dice practicar dichas actividades dos veces por semana; de igual manera un bajo porcentaje de encuestadas expresa que lo hace tres veces por semana en la unidad educativa.

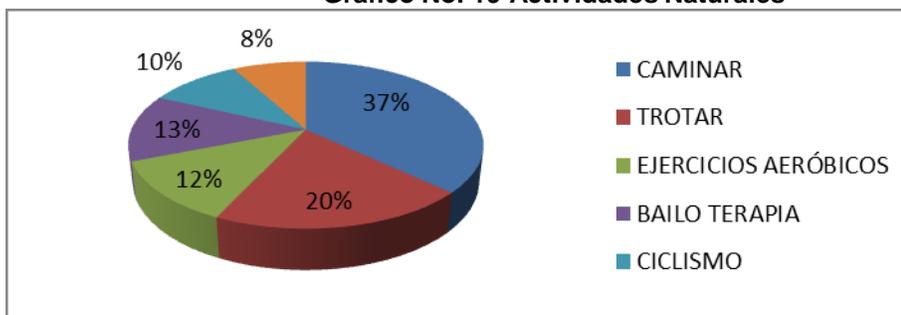
9.- ¿De las siguientes actividades físicas, cuáles realiza?

Tabla No. 9 Actividades Naturales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Caminar	77	37
Trotar	42	20
Ejercicios Aeróbicos	26	12
Bailo Terapia	27	13
Ciclismo	20	10
Otros	17	8
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 19 Actividades Naturales



Fuente: Tabla No. 9

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

En base a la información obtenida se puede determinar que más de una cuarta parte de la totalidad de las estudiantes encuestadas expresan que el caminar es de su preferencia al momento de realizar actividades físicas; así como menos de una cuarta parte manifiestan que le dan prioridad al trote al instante de realizar dichas actividades, tan solo la mitad de una cuarta parte afirman que optan por realizar ejercicios aeróbicos, mientras la mitad más uno de la cuarta parte de las estudiantes nos dicen que hacen bailo terapia, así mismo menos de la mitad de una cuarta parte de la totalidad dicen practicar ciclismo y un porcentaje muy reducido exponen que practican otras actividades físicas diferentes a las mencionadas.

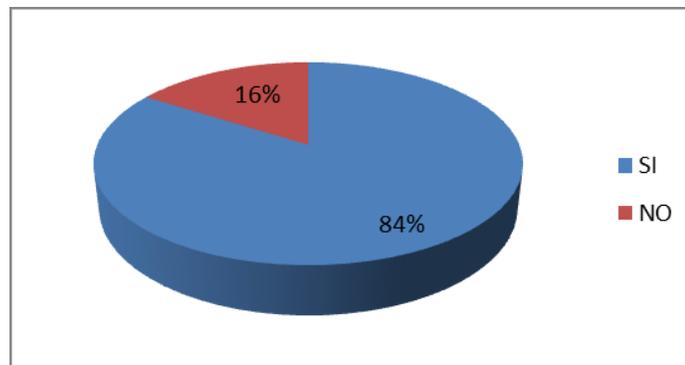
10.- ¿Considera usted que la actividad física debe ser dirigida?

Tabla No. 10 Actividades Dirigidas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	175	84
NO	34	16
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 20 Actividades Dirigidas



Fuente: Tabla No. 10

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

En base a los resultados encontrados se puede concluir que la mayoría de las estudiantes afirman que las actividades físicas que realizan si deben ser dirigidas y menos de una cuarta parte aducen que no deben ser dirigida ciertas actividades.

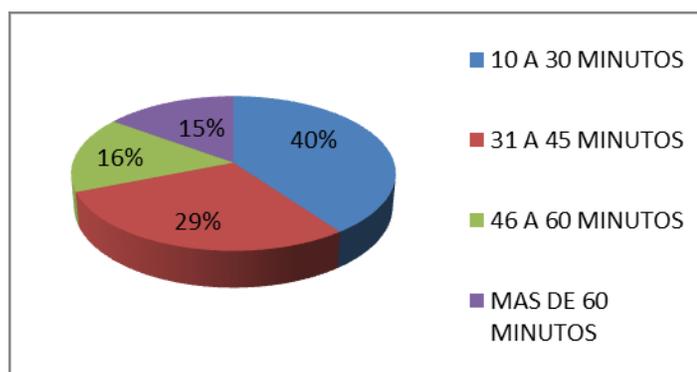
11.- ¿Qué tiempo dedica para la práctica de actividad física?

Tabla No. 11 Tiempo de Practica

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
10 a 30 minutos	83	40
31 a 45 minutos	61	29
46 a 60 minutos	34	16
Más de 60 minutos	31	15
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 21 Tiempo de Practica



Fuente: Tabla No. 11

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

Con los resultados se puede observar que menos de la mitad de las estudiantes aducen dedicar de 10 a 30 minutos de su tiempo a sus actividades físicas, mientras más de una cuarta parte de su totalidad alegan que dedican de 30 a 45 minutos, así mismo menos de una cuarta parte manifiestan que a su actividad física le dan de 45 a 60 minutos y un número reducido de estudiantes dicen que más de 60 minutos.

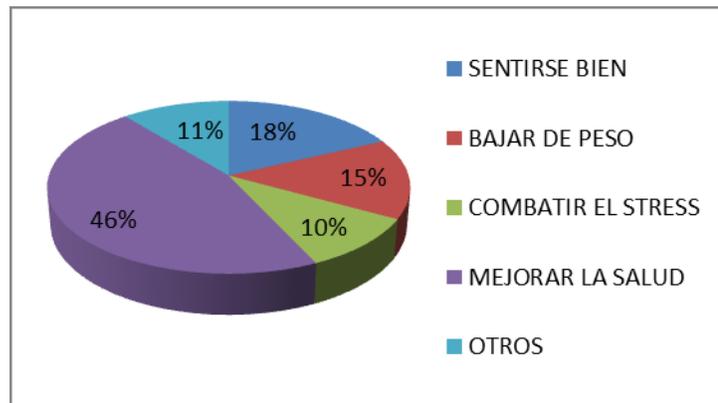
12.- ¿Cuáles son las motivaciones por las que usted realiza actividad física?

Tabla No. 12 Motivaciones de la Actividad Física

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Sentirse Bien	37	18
Bajar de Peso	32	15
Combatir el Stress	20	10
Mejorar la Salud	95	46
Otros	25	11
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No. 22 Motivaciones de la Actividad Física



Fuente: Tabla No. 12

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

En base a los resultados encontrados podemos aducir que menos de una cuarta parte de las estudiantes dicen realizar actividades físicas por sentirse bien, así mismo menos de una cuarta parte de la totalidad de las encuestadas expresan realizar actividades para bajar de peso, un número reducido dicen optar en realizar actividades lúdicas por combatir el stress, mientras en su mayor parte afirman practicar por mejorar su salud.

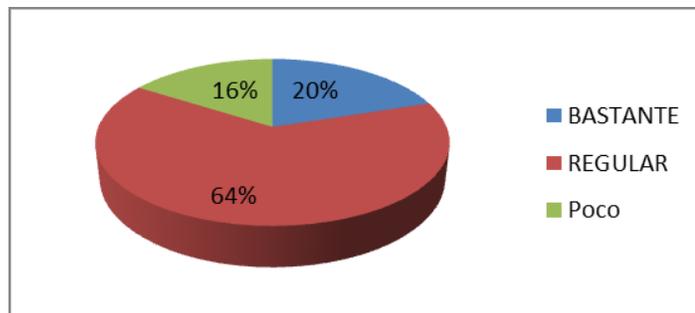
13.- ¿Has realizado actividad física o deporte con tus padres en alguna ocasión?

Tabla No. 13 Actividad Física en Familia

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Bastante	42	20
Regular	134	64
Poco	33	16
TOTAL	209	100

Fuente: Encuesta

Gráfico No.23 Actividad Física en Familia



Fuente: Tabla No. 13

Elaborado: Investigadores

INTERPRETACIÓN:

Con los resultados de las encuestadas se puede observar que menos de una cuarta parte de la totalidad de las estudiantes afirman que han realizado bastante actividad física con sus padres en alguna ocasión, no obstante en su mayoría apuntan que han realizado actividades de manera regular y de igual manera menos de una cuarta parte de la población investigada dice que poco.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

La mayoría de estudiantes del colegio responden que no les gustaría la implementación de más horas de Educación Física a la semana.

Se concluye que las estudiantes dan mayor importancia a las actividades físicas que son de muy poca intensidad y a su vez de corta duración como son: caminar, trotar, la bailo terapia, ejercicios aeróbicos, ciclismo entre otros; ya que podemos mencionar que las estudiantes afirman divertirse cuando realizan estas actividades, además alegan practicarlas por salud.

Casi en la totalidad el estudiantado realiza actividades físicas solo dentro del colegio, en las horas de clase y tan solo una vez por semana, a su vez un número muy bajo de estudiantes fuera del establecimiento.

Más de la mitad practican actividades físicas de muy corta duración, sin embargo no lo hacen de manera regular.

5.2. Recomendaciones

Las instituciones educativas deben motivar a sus docentes y todos quienes estén involucrados en la práctica de Actividades Físicas a realizar actividades de una manera regular y cotidiana. Por lo tanto con dicha motivación se puede conseguir que las personas puedan practicar actividades físicas dentro y fuera del establecimiento educativo, siendo ellas el ejemplo a seguir de todas y cada una de las personas inmersas en las actividades físicas, para luego poder lograr el incremento de esta asignatura tan esencial para el desarrollo del ser humano en todos sus aspectos.

Se recomienda utilizar actividades físicas adecuadas a los docentes para que haya un buen ambiente de trabajo, estudiantes-profesor en las horas clase, dando así paso a la práctica de actividades físicas de baja intensidad y corta duración para que así puedan ser de mucho agrado para todas las estudiantes del colegio que las practiquen dentro y fuera del establecimiento educativo.

Incentivar a todas las estudiantes del colegio a la práctica de actividades físicas dentro y fuera del establecimiento, poniéndoles a su consideración todos los beneficios para su salud que consigo trae la práctica de actividades físicas. De igual forma a todas las estudiantes que practican actividades físicas no abandonar esta actividad ya que es beneficioso para el desarrollo de su organismo.

Guía didáctica de Actividades Físicas que motiven la práctica de movimientos físicos a las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la Provincia de Imbabura en el Año Lectivo “2011-2012”.

CAPÍTULO VI

6. POPUESTA

6.1 Título de la Propuesta

GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MOTIVAR LA PRACTICA DE MOVIMIENTOS FISICOS A LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO “NACIONAL IBARRA” EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO “2011-2012”.

6.2. Justificación e Importancia

Con esta propuesta se busca dar cumplimiento a los objetivos planteados que permitirán dar soluciones concretas al problema citado sobre la práctica de las Actividades Físicas.

Las actividades físicas, se muestran como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la formación integral del día a día del adolescente, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida estudiantil.

Siendo el colegio una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales y experiencias signadas por la calidad de vida.

Dado que tales propuestas muestran como horizonte el futuro. Si queremos que las estudiantes tengan una buena orientación a la práctica de actividades físicas, tenemos que educarles y formarles para que hagan de esta actividad, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndoles a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida.

Es decir formar a las estudiantes para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir, y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación.

En resumidas cuentas el buen uso del tiempo para la práctica de actividades físicas, representa para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física.

En tanto la actividad física es una disciplina fundamental e integral que hay que tomar en cuenta lo que es necesario orientar a la práctica de actividad física a las señoritas estudiantes, tomando en cuenta todos sus beneficios.

Además hoy en día todos conocemos el verdadero significado de realizar actividad física, por esta razón hemos visto la necesidad de realizar esta propuesta de movimientos físicos para la práctica de actividades físicas por parte de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional "Ibarra", que les permita desenvolverse y además sea un sinónimo de disciplina y salud.

6.3. Fundamentación

6.3.1. Definición de actividad física

Según varios autores (Océano 2005) nos dice: “Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto de del metabolismo basal”. (p.166)

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.

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y ser humano. Sin embargo, en el caso del ser humano, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos. La actividad física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio des estresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras. La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, para obtener diferentes tipos de resultados.

La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

6.3.2. Beneficios de la Actividad Física

Según varios autores (OCEANO 2005) plantean que: “Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias. Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos (min) de caminata rápida 3 o 4 veces a la semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan óptima como el ejercicio.

Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa. Entre los beneficios comprobados destaca: mejor funcionamiento cardíaco y respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y mejor tendencia a la depresión. Produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

Existen pruebas epidemiológicas de que la inactividad física está relacionada con el desarrollo de diversos trastornos y es causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados. Se ha comprobado que elevados niveles de condición física disminuyen la mortalidad general ajustada por la edad, es decir, que, según parece, una buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas” (p166-167).

Los beneficios que nos produce la actividad física a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social.

6.3.2.1. A nivel Fisiológico

La actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:

- a) Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- b) Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo.
- c) Acondicionamiento/desarrollo muscular.
- d) Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades “saludables”: Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento.

6.3.2.2. A nivel Psicológico

Se producen las siguientes mejoras:

- a) Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- b) Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin meternos en el alto rendimiento deportivo, donde se dan bastantes situaciones de estrés, ansiedad, etc., todo provocado por la competición).

6.3.2.3. A nivel Social

Podemos nombrar las siguientes:

- a) Aumenta la autonomía y la integración social.

- b) Fomenta la sociabilidad.

6.3.4. Los beneficios adicionales la actividad física en el adolescente son las siguientes:

- a) Disminuye el riesgo cardiovascular.
- b) Relación entre el nivel de forma física durante la infancia-adolescencia y el riesgo cardiovascular en la edad adulta.
- c) Casi 1 de cada 5 adolescentes presenta riesgo cardiovascular futuro sobre la base de su capacidad aeróbica.
- d) El riesgo cardiovascular futuro está más condicionado por la forma física que se alcanza (especialmente fuerza y capacidad aeróbica) que por el nivel de actividad física que se realiza.
- e) Mayor mineralización de los huesos.
- f) Durante la adolescencia se alcanza la máxima acumulación de masa ósea.
- g) El ejercicio físico practicado de forma regular es uno de los pocos factores capaces de estimular los osteoblastos y con ello aumentar la tasa de hematocrito.
- h) Una mayor mineralización ósea durante la juventud previene la aparición de osteoporosis en la edad adulta, en especial en las mujeres.
- i) El aumento del tejido muscular, va asociado al incremento en mineralización.
- j) Previene el consumo de drogas.
- k) Los niños que practican un deporte presentan índices de consumo de las tres drogas más consumidas en nuestra sociedad (tabaco, alcohol y cannabis) significativamente inferiores a los de los niños sedentarios.

- l) La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.
- m) En la etapa de la adolescencia, con el hábito deportivo se pueden producir estos beneficios/prevenciones específicas:
- n) Contribuye al desarrollo integral de la persona. Positivo contra miedos, depresiones y favorece la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades.
- o) Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

6.3.5. Características que debe respetar una actividad física orientada son:

- a) Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo).
- b) Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- c) Orientada al proceso de práctica.
- d) Satisfactoria.
- e) Social; que permita relaciones entre las demás personas.
- f) Existirán algunos aspectos lúdicos.
- g) Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- h) Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- i) Se adaptará a las características personales.

<http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>

6.3.6. Caminar

Según MUÑOZ, L (1996) Se refiere: “A que es una forma natural de locomoción vertical, cuyo patrón motor se caracteriza por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo” (p 144).

El término caminar permite dar cuenta de la acción de ir andando a partir de las extremidades inferiores de un lugar a otro. Y el otro uso de la palabra refiere el recorrer a pie determinada distancia.

En la actualidad, el caminar se ha convertido en una actividad súper popular y en ello mucho ha tenido que ver el hecho que se trata de un ejercicio muy saludable, especialmente para aquellos que quieren adelgazar.

Gráfico No. 24 Caminar



<http://www.quequieredecir.org/caminar/>

<http://www.quequieredecir.org/caminar/>

6.3.7. Aeróbicos

El aeróbic es una práctica deportiva de larga duración y de intensidad moderada, que se basa en la realización de una serie de ejercicios siguiendo el ritmo de una música y tiene como objetivo la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria. De hecho, recibe este nombre al tratarse, fundamentalmente, de ejercicios aeróbicos.

No obstante, en una sesión de aeróbic también es normal realizar un trabajo de fuerza muscular (mediante la realización de abdominales, por ejemplo) y de flexibilidad.

Por otro lado, al ser necesario seguir el ritmo de la música, también desarrolla nuestra capacidad para coordinar los movimientos. Precisamente, muchas de las corrientes actuales del aeróbic provienen del tipo de música que se utilice. Así, aunque habitualmente se utilice la música disco, también se puede practicar con música, hip-hop, salsa, merengue, etc.



6.3.8. Bailo terapia

La Bailo terapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la Bailo terapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y avanzados paralelamente.

La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailo terapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio que aún se manifiesta en algunas personas.

La Bailo terapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

Gráfico No. 25 Bailo terapia



6.4. OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

Proponer una guía didáctica de actividades físicas que motiven la práctica de movimientos físicos a las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo “2011-2012”.

6.4.2 Objetivos Específicos

Motivar la práctica de Actividades Físicas mediante la utilización de la guía didáctica

Incentivar a los docentes a la utilización de la guía didáctica

6.5 Ubicación Sectorial

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Parroquia: San Francisco

Población: Mujeres

Institución: Colegio “Nacional Ibarra”

Infraestructura: Propia

6.6 Desarrollo de la Propuesta

La guía tiene como objetivo dar una orientación para la realización de Actividades Físicas

Las actividades abajo sugeridas pueden ser enriquecidas con música, valiéndose de, sonido de algún instrumento musical; utilizando rimas, cantos o simplemente con la voz o aplauso del orientador.

6.6.1. Caminar

Para las actividades expuestas a continuación se recomienda realizarlas en ocasiones con y sin zapatos.

Actividades

Libremente por espacios libres o restringidos, pudiéndose alternar con órdenes sencillos como: al oír un golpe, aplauso sentarse, arrodillarse, congelarse, saltar, etc.

- a) Dar pasos pequeños y grandes.
- b) Caminar utilizando diferentes direcciones como: atrás –adelante, izquierda – derecha.
- c) Por todo el espacio en las puntas de los pies, y a la señal de la maestra: sentarse, caminar normalmente, arrodillarse, caminaren cuclillas.
- d) Caminar en las puntas de los pies sobre una línea o dibujo hecho en el piso.
- e) Caminar en las puntas de los pies entre obstáculos

Gráfico No. 26 Diferentes Formas de Caminar



6.6.2. Aeróbicos

El aeróbic es una práctica deportiva de larga duración y de intensidad moderada, que se basa en la realización de una serie de ejercicios siguiendo el ritmo de una música y tiene como objetivo la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.

De hecho, recibe este nombre al tratarse, fundamentalmente, de ejercicios aeróbicos. No obstante, en una sesión de aeróbic también es normal realizar un trabajo de fuerza muscular (mediante la realización de abdominales, por ejemplo) y de flexibilidad.

Por otro lado, al ser necesario seguir el ritmo de la música, también desarrolla nuestra capacidad para coordinar los movimientos.

Precisamente, muchas de las corrientes actuales del aeróbic provienen del tipo de música que se utilice. Así, aunque habitualmente se utilice la música disco, también se puede practicar con música, hip-hop, salsa, merengue,...

Otras modalidades del aeróbic son:

- a) Los steps, donde se utiliza una plataforma elevada (como un escalón) a la que se va subiendo y bajando en los diferentes pasos.
- b) El aqua-gym: es el aeróbic practicado dentro de una piscina poco profunda.

6.6.2.1. Beneficios de Practicar Aeróbicos

- a) Desarrolla la resistencia aeróbica.
- b) Desarrolla la flexibilidad.
- c) Mejora la fuerza muscular (tonificación muscular)
- d) Es un trabajo muy entretenido, pues se practica al ritmo de la música.
- e) Mejora el aspecto físico.
- f) Quema calorías extra.
- g) Quita el estrés.
- h) Moldea el cuerpo.
- i) Mantiene la forma.
- j) Divierte y crea amistades.
- k) Regula la actividad cardíaca

6.6.2.2. La Intensidad del Aeróbic

Según su intensidad, los ejercicios pueden ser:

- a) De bajo impacto: si los ejercicios se realizan manteniendo al menos un pie en contacto con el suelo.

En este caso se trata de una intensidad moderada o media. El riesgo de lesión es menor, debido a que no existe fase aérea.

- b) De alto impacto: en algún momento del ejercicio, los dos pies están en el aire, es decir, hay saltos o ejercicios con fase aérea. En este caso, la intensidad es bastante más elevada, incluso de carácter anaeróbico. El impacto al realizar los saltos aumenta el riesgo de

lesiones. Esta modalidad no es recomendable para el alumnado de baja condición física.

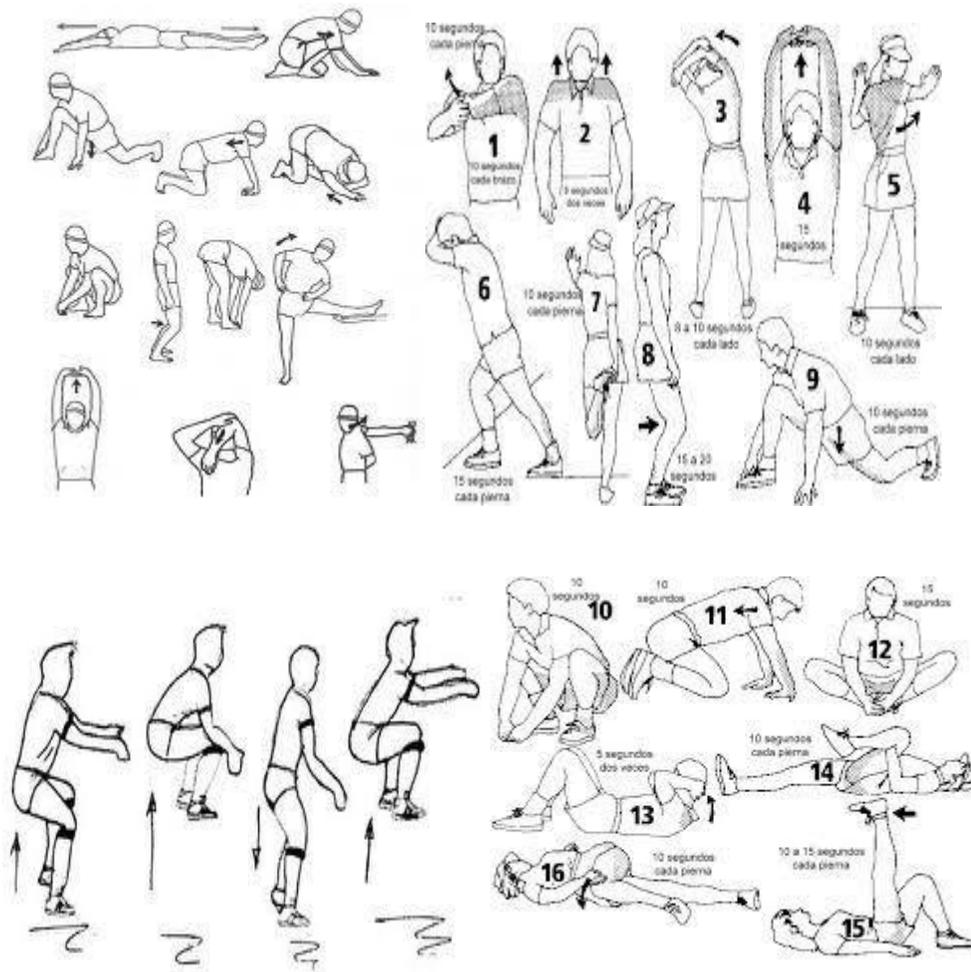
6.6.2.3. La sesión de aeróbic se divide en 5 partes:

6.6.2.3.1. Calentamiento

La duración oscila entre los 5 y 10 minutos dependiendo de la edad, forma física, nivel del entrenamiento...),

Gráfico No.27 Calentamiento





<http://www.quequieredecir.org/calentamiento/>

<http://www.quequieredecir.org/calentamiento/>

6.6.2.3.2. La Fase Aeróbica

Se refiere a la intensidad del ejercicio esta va aumentado progresivamente y tiene una duración variable entre 25 y 35 minutos.



6.6.2.3.3. La Vuelta a la Calma

Tiene una duración proporcional a la de la fase aeróbica, no inferior a 5 minutos.



6.6.2.3.4. La Tonificación Muscular

Esta fase varía entre 10 minutos y 20 minutos y desarrolla fundamentalmente la fuerza y resistencia en los grupos musculares más importantes de Miembro Superior, Inferior, Abdomen y Dorso.

Gráfico No. 28 Tonificación muscular



<http://www.google.com.ec>

<http://www.google.com.ec>

6.2.3.5. Los Estiramientos

Esta fase dura entre 10 minutos y 15 minutos, se realizan ejercicios de relajación y estiramientos al ritmo de una música suave.

- 1) Ejercicios respiratorios.
- 2) Ejercicios de relajación.
- 3) Ejercicios de estiramientos.

Gráfico No. 29 Estiramientos



<http://www.google.com.ec/imgres>

<http://www.google.com.ec/imgres>

6.6.2.4. La coreografía

La coreografía en el aeróbic es la sucesión de los diferentes pasos y movimientos que se van ejecutando de una manera armónica al ritmo de la música. Estos pasos se unen y se estructuran mediante lo que se conoce como frases musicales.

Cada una de ellas tiene 8 tiempos. La agrupación de 4 de estas frases musicales forma la llamada serie musical o bloques.

Las series musicales o bloques, que tienen 32 tiempos o beats, son la estructura básica de una coreografía. Para construir una coreografía, los principales movimientos (pasos básicos) que se realizan en el aeróbic son:

- a) Marcha
- b) Step Touch
- c) Balanceos
- d) Mambo
- e) Uve
- f) Touch Step
- g) Levantar Rodillas
- h) Levantar Piernas
- i) Grapewine
- j) Cha cha cha
- k) Lunch
- l) Talones a los Glúteos



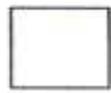




UVES



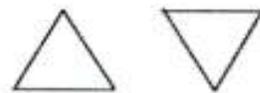
ELES



CUADRADO



RECTÁNGULO



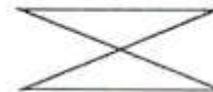
TRIÁNGULO



CRUZ



CRUZ



CRUZADO



1/2 CÍRCULO



TE



U

6.6.3. Bailo terapia

La Bailo terapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la Bailo terapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio.

El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y avanzados paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailo terapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio que aún se manifiesta en algunas personas.

La Bailo terapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

6.6.3.1. Ejercicios para realizar la Bailo Terapia

- a) Calentamiento general que incluye:

Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circunducciones de todos las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada.)



6.6.3.2. Música para la Bailo terapia

- Salsa.
- Merengue.
- Rumba.
- Cumbia.
- Casino.
- Disco.
- Zamba.
- Mambo.
- Tango.
- Cha cha cha







6.7. Impactos

6.7.1. Impacto Social

Las actividades físicas permiten el desarrollo normal de individuo como ente de un buen estado de salud y ánimo, llevándole a una participación activa, dinámica y comprometida en el proceso de aprendizaje entre estudiante y docente.

El colegio actúa como sujeto de dirección y solución de problemas donde se prepara a las estudiantes para enfrentar los problemas de la vida cotidiana en cambio las actividades físicas son una actividad social donde las señoritas estudiantes aprenderán a integrarse, aceptarse y podrán desarrollar sus diferentes capacidades.

6.7.2. Impacto Pedagógico

La ejecución de las actividades físicas requiere de un profundo conocimiento de los fundamentos esenciales de la educación, razón por la cual la aplicación de esta propuesta significa un aporte concreto y muy válido para la enseñanza e integración en la educación física. Ya que está a la vez será una herramienta metodológica que garantice la motivación y la realización de movimientos físicos, permitiéndoles redefinir lo aprendido y ponerlo en práctica con valores y disciplina para mejorar la relación y el acoplamiento de los educadores y estudiantes en la sociedad.

6.7.3. Impacto Educativo

Los establecimientos educativos de la ciudad de Ibarra específicamente el colegio Nacional Ibarra tiene como objetivo trabajar por una educación de calidad para formar estudiantes creativas y reflexivas, que puedan promover a futuro la práctica de movimientos físicos que integren la participación de todos y cada uno de quienes estén inmersos en esta primordial actividad, por tal razón con esta guía se busca una masificación de esta práctica no solo de las estudiantes sino de todos quienes estén a sus alrededores.

6.8. Difusión

Se la realizo a través de folletos que se entregaron a las autoridades y docentes del establecimiento educativo y también se entregara a entrenadores que deseen seguir esta guía didáctica como medio de sustento para que así todo aquello de quien guste pueda ponerlo en práctica en sus distintos lugares de trabajo.

6.9. BIBLIOGRAFÍA

“Enciclopedia del Deporte y la Salud” (año 2005)

La Educación Física (Domingo Blázquez Sánchez año 2006) Manual de

Educación Física (Merche Ríos Hernández año 2007) Personalidad,

Actividad Física y (Deporte (Hiram M. Valdés Casal año 1996)

Educación Física Básica (Toninho Guimares Rodríguez año 2000)

Harris, D.V. “**Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo**”. Musito,

G; García, F.; Gutiérrez, Auto concepto Forma “**Actividad Física**”. Peiró

Velert, C. (1996). **El Proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia (Tesis doctoral) Universidad de Valencia.**

Pulgarín, M.C. “**Psicología del deporte; Actas del VI Congreso de Andaluz de psicología de la actividad física y deporte**”.

Sweney, A. Test de motivaciones en adolescentes.

Weinberg, R “**Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico**”.

Williams, J. “**Psicología aplicada al deporte**”.

Zeeb, G. “Manual de Entrenamiento de la Actividad Física.

4.3.1. LINGÜÍSTICA

**<http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART2.pdf> José Luís Pastor Pradillo
(Fundamentación epistemológica e identidad de la educación física)**

http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica_2.html

<http://www.eumed.net/libros/2009b/538/Fundamentos%20sociologicos%20y%20filosoficos%20del%20problema.htm>

http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n#Concepto_de_educaci.C3.B3n

**<http://www.todonatacion.com/deporte/concepto-de-educacion-fisica.php>
<http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion-fisica.html>**

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>

www.actividadfisica.net (www.csi.csif.es)

PÉREZ, A (www.efdeportes.com) MARTÍNEZ, G. y

CALDERON (www.csi.csif.es) PLOWMAN y

LAUNDERS (www.csi.csif.es) Jacques, Delors

(www.efdeportes.com) Vásquez, S.

www.csi-csif.es

www.monografias.com

www.eumet.net/libros

www.definicionabc.com/

www.efdeportes.com/

www.proyectopv.org/

<http://www.quequieredecir.org/caminar/>

<http://www.ucaldas.edu.co/index.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

<http://www.quequieredecir.org/calentamiento/>

<http://www.definicionabc.com/deporte/correr.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php>

<http://www.quequieredecir.org/andar/>

<http://www.proyectopv.org/1-verdad/tiposactividad.htm>

<http://www.definicionabc.com/deporte/velocidad.php>

<http://definicion.de/abdominal>

<http://www.definicionabc.com/deporte/lanzamientos.php>

<http://www.definicionabc.com/deporte/saltar.ph>

p <http://www.google.com.ec>

<http://www.google.com.ec/imgres>

ANEXOS

Matriz de Coherencia

Formulación del Problema	Objetivo General
<p>¿Cuáles son las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012?</p>	<p>Diagnosticar las actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.</p> <p>Elaborar estrategias psicopedagógicas para la aplicación de las actividades físicas a las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.</p>
Subproblemas / Interrogantes	Objetivos Específicos
<p>¿Qué tipo de actividades físicas practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012?</p> <p>¿Cuáles son las falencias de la práctica de las actividades físicas de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en el año lectivo “2011-2012”.</p>	<p>Indagar los tipos de actividades físicas que practican las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.</p> <p>Identificar las falencias que existen en la práctica de las actividades físicas de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio “Nacional Ibarra” en la provincia de Imbabura en año lectivo 2011-2012.</p> <p>Elaborar una guía didáctica de actividades físicas que motiven la práctica de actividades físicas de las estudiantes de los sextos cursos del Colegio Nacional Ibarra en la provincia de Imbabura en el año lectivo “2011-2012”.</p>

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENCIONES	INDICADORES
<p>Actividad Física</p> <p>Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un gasto de energía.</p>	<p>Actividad Física:</p>	<p>Baja Intensidad:</p> <p>Alta Intensidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De tipo Aeróbico • De tipo Anaeróbico 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Andar • Trotar • Actividades laborales al aire libre, etc. • Correr • Nadar • Danza • Aeróbicos • Bailo terapia • Carreras de Velocidad • Abdominales • Lanzamientos • Saltos atléticos



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA TEGNOLOGIA

Encuesta dirigida hacia las estudiantes

El objetivo es recopilar información a fin de realizar un estudio sobre:

ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO NACIONAL IBARRA EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2011- 2012.

Instructivo:

Lea detenidamente cada una de las preguntas que a continuación se detallan y conteste con la mayor sinceridad posible ya que de eso dependerá el éxito de nuestra investigación.

1.- ¿Te gustaría tener más horas a la semana de educación física?

Si
No

2.- ¿Considera que el caminar es necesario dentro de las actividades físicas que usted regularmente realiza en su colegio?

Muy Necesario
Necesario
Poco Necesario

3.- ¿Cuando haces educación física las actividades que desarrollas te divierten?

Bastante

Regular
Poco

4.- ¿Qué importancia le das a la actividad física, con respecto al resto de las actividades diarias?

Muy Necesario
Necesario
Poco Necesario

5.- ¿Realizas actividades físicas o deporte cuando te encuentras fuera de tu colegio?

Bastante
Regular
Poco

6.- ¿Cuándo realizas actividad física o deporte te sientes mejor?

Si
No

7. -¿Dónde realizas actividad física o deporte?

En el patio del colegio
En un gimnasio
Otros

8.- ¿Con que frecuencia realiza usted actividades físicas en el colegio?

a) Una vez por semana
b) Dos veces por semana
c) 3 veces por semana

9.- ¿De las siguientes actividades físicas, cuáles realiza?

a) Caminar
b) Trotar
c) Ejercicios Aeróbicos
d) Bailo terapia
e) Ciclismo
f) Otras

10.- ¿Considera usted que la actividad física debe ser dirigida?

Si

No

11.- ¿Qué tiempo dedica para la práctica de actividad física?

- a) 10 a 30 minutos
- b) 31 a 45 minutos
- c) 46 a 60 minutos
- d) Más de 60 minutos

12.- ¿Cuáles son las motivaciones por las que usted realiza actividad física?

- a) Sentirse bien
- b) Bajar de peso
- c) Combatir el stress
- d) Mejorar la salud
- e) Otros

13.- ¿Has realizado actividad física o deporte con tus padres en alguna ocasión?

- Bastante
- Regular
- Poco











UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003007513		
APELLIDOS Y NOMBRES:	GUANOTOA GUANOTOA ADRIANA MARYLIN		
DIRECCIÓN:	IBARRA		
EMAIL:	adrylove88@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062933-550	TELÉFONO MÓVIL:	0990959644

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO NACIONAL IBARRA EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012.”
AUTOR (ES):	GUANOTOA GUANOTOA ADRIANA MARYLIN RUALES VARGAS DIEGO JESUS
FECHA: AAAAMMDD	2013-07-23

SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. ELMER MENESES

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, GUANOTOA GUANOTOA ADRIANA MARYLIN con cédula de identidad Nro. 100300751-3, 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 144.

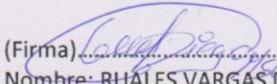
3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 22 días del mes de Julio del 2013

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

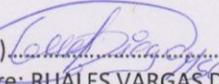
 (Firma)..... Nombre: RUALES VARGAS DIEGO JESUS C.C.: 100366218-4	 (Firma)..... Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA
Facultado por resolución de Consejo Universitario _____	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, GUANOTOA GUANOTOA ADRIANA MARYLIN, con cédula de identidad Nro. 100300751-3, 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 QUE PRACTICAN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO NACIONAL IBARRA EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIATURA 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: RUALES VARGAS DIEGO JESUS
C.C.: 100366218-4

Ibarra, a los 22 días del mes de Julio del 2013



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:	100300751-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	RUALES VARGAS DIEGO JESUS		
DIRECCIÓN:	IBARRA		
EMAIL:	diego_rvdj_34@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062933-550	TELÉFONO MÓVIL:	0990652669

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	: “ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PRACTICAN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO NACIONAL IBARRA EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012.”
AUTOR (ES):	GUANOTOA GUANOTOA ADRIANA MARYLIN RUALES VARGAS DIEGO JESUS

FECHA: AAAAMMDD	2013-07-22
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Educación Física Deportes y Recreación
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Elmer Meneses

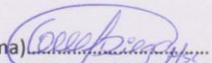
5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, RUALES VARGAS DIEGO JESUS, con cédula de identidad Nro. 100366218-4, 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 144.

6. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 22 días del mes de Marzo del 2013

<p>EL AUTOR:</p> <p>(Firma) </p> <p>Nombre: RUALES VARGAS DIEGO JESUS C.C.: 100366218-4</p>	<p>ACEPTACIÓN:</p> <p>(Firma) </p> <p>Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA</p>
<p>Facultado por resolución de Consejo Universitario _____</p>	

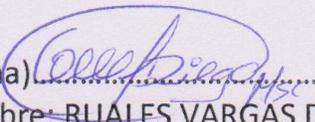


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, RUALES VARGAS DIEGO JESUS, con cédula de identidad Nro. 100366218-4, 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 QUE PRACTICAN LAS ESTUDIANTES DE LOS SEXTOS CURSOS DEL COLEGIO NACIONAL IBARRA EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2011-201”, que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION , 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.

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: RUALES VARGAS DIEGO JESUS
C.C.: 100366218-4

Ibarra, a los 22 días del mes de Julio del 2013