



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” 2012-2013.

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física.

AUTORES:

Arce Espinoza Darwin Omar

Pozo Hernández Juan Pablo

DIRECTOR:

Msc. Alfonso Chamorro G.

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En mi calidad de tutor del proyecto de grado realizado por los señores: Arce Espinoza Darwin Omar y Pozo Hernández Juan Pablo, para optar por el título de Licenciados en la Especialidad de Educación Física, Deportes y Recreación, con el Tema: ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2012-2013; Posterior a su revisión, análisis y corrección y una vez que habiendo reunido los requisitos reglamentarios, autorizo su presentación para que sea evaluado y aprobado, por las instancias pertinentes

Es todo cuanto puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra 2013

MSc. Alfonso Chamorro

CI. 1000654267

DEDICATORIA

A Dios y a nuestros padres porque ellos nos dan las fuerzas para seguir adelante, con el cariño y el amor incondicional que cada día nos brindan y con ello podemos salir adelante y lograr los objetivos que nos proponemos.

En esta investigación hemos puesto toda la dedicación y esfuerzo para dar solución a una problemática que se dio en el Colegio Universitario “UTN.”

LOS AUTORES

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser creador de este mundo, y proveernos de capacidad para ampliar los conocimientos y poder compartirlos con los de más

A la “UTN” por la oportunidad que nos ha brindado y que sigue brindando, ayudando al progreso del país también agradecemos a la “UTN” por darnos la oportunidad de culminar la carrera con la ayuda de los profesores que imparten sus conocimientos y nos ayudan a formarnos como profesionales.

Especialmente al colegio universitario “UTN”; Por permitirnos realizar los estudios investigativos dirigidos a los estudiantes cual fue el elemento principal de tesis.

Consideraciones y reconocimientos a nuestro Director, Msc. Alfonso Chamorro; por su ventajoso aporte y orientación en la actual investigación.

Los Autores

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE GENERAL	V
ÍNDICE DE CUADROS.....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 Antecedentes.....	3
1.2 Planteamiento del problema	4
1.3 Formulación del problema:	6
1.4 Delimitación del problema	6
1.4.1 Unidades de observación.....	7
1.4.2 Delimitación Temporal.....	7
1.4.3 Delimitación Espacial	7
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo general:.....	7
1.5.2 Objetivos específicos:	7
1.6 Factibilidad de la investigación	8
1.7 Justificación de la investigación	8
CAPÍTULO II.....	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
2.1.1Fundamentación Científica	10
2.1.2 Fundamentación Psicológica	10
2.1.3 Fundamentación Pedagógica	12
2.1.4 Fundamentación Sociológica	12
2.1.5 Fundamentación Filosófica.....	13

2.1.6 Fundamentación Didáctica	14
2.1.7 Fundamentación Axiológica	15
2.2 Desarrollo de contenidos	16
2.2.1 FACTORES	16
2.2.2 Estatura.....	16
2.2.3 Peso	17
2.2.4 Envergadura	17
2.3 Factores Sociales	18
2.3.1 La Familia	18
2.3.2 Los Amigos	19
2.3.4 Profesor	20
2.4 Factores Ambientales.....	21
2.4.1 Sociedad.....	21
2.5 Actividad física.....	23
2.6 DEPORTE.....	27
2.6.1 Orientaciones del deporte.....	28
2.6.2 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE	29
2.6.2.1 Deporte para todos	29
2.6.2.2 Deporte competitivo	30
2.6.2.3 Deporte educativo.....	30
2.7 RECREACIÓN.....	31
2.7.1 Características de la recreación	34
2.8 Educación Física.....	36
2.8.1 Aprendizajes que promueve la Educación Física	37
2.8.2 Importancia de la Educación física	38
2.9 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	41
2.10 GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	41
2.11 INTERROGANTES.....	46
2.5 Matriz categorial.....	47
CAPÍTULO III.....	48
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	48

3.1.1 Investigación Bibliográfica	48
3.1.2 Investigación de Campo	48
3.1.3 Investigación descriptiva	49
3.1.4 Investigación Propositiva.....	49
3.2 MÉTODOS.....	49
3.2.1 Métodos Empíricos	49
3.2.1.1 La Observación Científica	49
3.2.1.2 La recopilación de la información	50
3.2.2 Métodos Teóricos:	50
3.2.2.1 Método Científico	50
3.2.2.2 Método Descriptivo.....	50
3.2.2.3 Inductivo Deductivo.....	51
3.2.2.4 Analítico- Sintético.....	51
3.2.2.5 Métodos Matemáticos.....	51
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	51
3.3.1 Encuesta	52
3.4 POBLACIÓN	52
3.5.1 SIMBOLOGÍA.....	53
3.5.2 MUESTRA	53
CAPÍTULO IV	54
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	54
4.1 Interpretación de datos (gráficos y cuadros)	54
4.3 Instrumento a aplicar:.....	54
4.3.1 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	55
TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN SOBRE LOS FACTORES SOCIALES.....	65
CAPÍTULO V	74
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	74
5.1 Conclusiones	74
5.2 Recomendaciones	75
CAPÍTULO VI	77
6 PROPUESTA ALTERNATIVA	77

6.1 Tema de la propuesta	77
6.2 Justificación e importancia.....	77
6.3 Fundamentación de la propuesta.....	79
2.5 Actividad física.....	79
2.6 DEPORTE.....	83
2.6.1 Orientaciones del deporte.....	85
2.6.2 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE	86
2.6.2.1 Deporte para todos	86
2.6.2.2 Deporte competitivo	86
2.6.2.3 Deporte educativo.....	87
6.4 Objetivos.....	87
6.4.1 Objetivo General	87
6.4.2 Objetivos Específicos.....	87
6.5 Ubicación sectorial y física	88
6.7 IMPACTOS	150
6.8 DIFUSIÓN.....	150
6.9 Bibliografía	151
ANEXOS.....	153
ANEXO A: ÁRBOL DE PROBLEMAS	154
ANEXO B: MATRIZ DE COHERENCIA	154
ANEXO C: MATRIZ CATEGORIAL	156
Anexo D ENCUESTA.....	157
ANEXO E FOTOGRAFÍAS.....	162

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	55
Cuadro 2	56
Cuadro 3	57
Cuadro 4	58
Cuadro 5	59
Cuadro 6	60
Cuadro 7	61
Cuadro 8	62
Cuadro 9	63
Cuadro 10	64
Cuadro 11	65
Cuadro12	66
Cuadro 13	67
Cuadro 14	68
Cuadro 15	69
Cuadro 16	70
Cuadro 17	71
Cuadro 18	72
Cuadro 19	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	55
Gráfico N° 2	56
Gráfico N° 3	57
Gráfico N° 4	58
Gráfico N° 5	59
Gráfico N°6	60
Gráfico N° 7	61
Gráfico N° 8	62
Gráfico N° 9	63
Gráfico N° 10	64
Gráfico N° 11	65
Gráfico N° 12	66
Gráfico N° 13	67
Gráfico N° 14	68
Gráfico N° 15	69
Gráfico N° 16	70
Gráfico N° 18	72
Gráfico N° 19	73

RESUMEN

El tema de la investigación se denomina: “ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” 2012-2013”. El objetivo principal de esta investigación fue Determinar los factores biosocioambientales que influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario “UTN”. El presente trabajo de investigación enfatiza la importancia de la práctica de actividad física y el uso adecuado del tiempo libre, en el cual también se inmiscuye a los padres de familia quienes deben ayudar a impulsar la práctica de la actividad física dándole uso adecuado al tiempo libre, reemplazando esas actividades que suelen realizar en su tiempo libre como son la tv, juegos electrónicos entre otros. Situación por las cuales en el proceso de investigación se diagnosticó que se van perdiendo los hábitos de distracción y recreación con la inclusión de la familia y amigos, que identifica a los estudiantes de educación general básica del colegio universitario “UTN”. Durante la investigación se utilizó un proceso metodológico que permitió recopilar la información científica y de campo, con la cual se identificó el problema planteado; los métodos utilizados en la investigación son: inductivo, deductivo, analítico- sintético. Para la recopilación de datos se utilizó la encuesta y se pidió los datos de medidas antropométricas de todos los estudiantes de educación general básica, se concluye que los estudiantes no cuentan con un material que les ayude a guiarse durante la práctica de la actividad física por tanto que maestros y estudiantes acogieron esta propuesta de forma positiva para darle el uso adecuado para mejorar el estilo de vida y motivacional estudiantil y familiar.

ABSTRACT

The research topic is called: "STUDY OF FACTORS AFFECTING BIOSOCIOAMBIENTALES physical activity IN BASIC GENERAL EDUCATION STUDENTS OF EIGHTH TO TENTH BASIC EIGHT YEARS OF HIGH SCHOOL "UTN" 2012-2013 ". The main objective of this research was to determine the factors influencing biosocioambientales physical activity in basic general education students of eighth to tenth years of high school "UTN". This research emphasizes the importance of physical activity and proper use of leisure time, which also intrudes on parents who must help drive the practice of physical activity while giving proper use free replacing these commonly performed activities in their free time, such as the TV, video games and more. Situation why in the research process was diagnosed to be losing the habits of distraction and recreation with the inclusion of family and friends, which identifies the basic general education students of the high school "UTN". During the investigation we used a methodological process that allowed collect scientific information and field, with which the problem was identified, the methods used in the research are: inductive, deductive, analytic-synthetic. For data collection we used the survey and were asked anthropometric data of all basic general education students, it is concluded that students do not have a material that helps them guide you through the practice of physical activity for both that teachers and students welcomed the proposal positively to give the proper use to improve lifestyle and motivational student and family.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene el propósito de estudiar los factores biosocioambientales que influyen en la práctica de la actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario "UTN".

Nace también para proporcionar a los estudiantes, profesores y padres de familia una manera de aprender a llevar la práctica de actividad física a un hábito saludable de vida.

De acuerdo con lo expuesto no existe un medio informativo para guiar, socializar y aplicar la práctica de la actividad física en los diferentes ambientes donde se desarrollan los estudiantes. Por lo que se pretende dar solución a la misma mediante el desarrollo del presente trabajo de investigación con una propuesta que esté acorde a las necesidades de la problemática.

Considerando los antecedentes históricos propios del objetivo de estudio. Se formula el problema de investigación, se plantea y delimita el problema, las unidades de observación tanto temporal como espacial, tomando como unidades de observación a los estudiantes de educación general básica del colegio universitario "UTN", en este capítulo también los objetivos, la justificación e importancia de la investigación.

La actividad física contribuye a la formación integral del ser humano, está apoyada en el constructivismo. Actividad Física es cualquier movimiento intencional que haga trabajar al cuerpo.

CAPÍTULO I

1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia. Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas.

Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes

para sentirse en forma y para prevenir enfermedades. La falta de actividad física o sedentarismo amenaza la salud de los jóvenes. Se nota que los adolescentes son menos activos que antes ya que pasan mucho tiempo viendo televisión, jugando con videojuegos o con la computadora. Aunque estas actividades puedan ser educativas y estimulantes intelectualmente, es importante que los jóvenes sean activos físicamente para desarrollarse y crecer sanos.

El colegio universitario “UTN” anexo a la Facultad de Ciencia y Tecnología FECYT perteneciente a la UTN acoge a jóvenes de la provincia de Imbabura y del norte del país, el colegio Universitario “UTN” antes llamado “Milton Reyes” cuenta con la infraestructura necesaria para impartir una educación de calidad poniendo en alto la educación de la “UTN” ya que los estudiantes que cursan el último semestre realizan la práctica pre profesional en el colegio, lo que hace que el colegio tenga calidad administrativa, docente y alumnado lo que le convierte en una institución llena de calidad académica que contribuye con el progreso del país.

1.2 Planteamiento del problema

Esta investigación trató dar a conocer a los estudiantes cuán importante es realizar actividad física, con esto queremos lograr que los estudiantes aprovechen de mejor manera su tiempo libre, para que mientras avanza su edad despierte más su interés en la actividad física y así mejore su desempeño en las actividades diarias y no tengan problemas de salud.

El estudio de este problema dio mejor visión a la problemática, de igual manera se dirigió hacia la solución del mismo. Muchas veces realizamos actividad física pero sin saber el por qué lo hacemos y el objetivo a veces solamente es el divertirnos pero nos olvidamos que también debemos hacerlo para mantenernos bien físicamente y con buena salud, y no sabemos el tiempo que debemos realizar esta actividad para mantenernos saludables.

Se observó en esta institución y esta investigación conllevará a que los estudiantes sepan que beneficios tiene el realizar la actividad física. Se dio a conocer a los estudiantes del colegio universitario "UTN", los beneficios que tiene el practicar la actividad física dentro de la institución y fuera de ella.

Más que una necesidad para los estudiantes sea un medio para su desarrollo corporal y la actividad física sea su actividad predilecta o la actividad de su gusto para que los señores estudiantes encuentren en la actividad física un ente importante no solo en el desarrollo del cuerpo sino de la mente y el alma, lo que les ayudo en la educación física a una mejora en el control de los movimientos que realizaron durante la ejecución del ejercicio.

Con esta investigación se dio a conocer que para vivir sanos, sin enfermedades y con una buena condición física se debe realizar actividad física en lo cual también podemos envejecer sin ningún problema de salud. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversos trabajos y actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sentirán cansancio al poco tiempo de

iniciado el trabajo o actividad, experimentado un progresivo deterioro de su capacidad y efectividad.

En el colegio universitario "UTN" la mayor parte de los estudiantes se dedicaban a los juegos de video a ver TV, y mediante esta investigación concientizamos a los señores estudiantes que para vernos bien de salud y tener una imagen corporal debemos realizar actividad física ya sea esta, deporte, recreación y educación física controlada en el tiempo de duración de la misma para así a largo plazo prevenir enfermedades. La práctica de la actividad física de forma regular debería ser una constante a lo largo de la vida de todos los individuos, ya que se han comprobado de diferentes puntos de vista los beneficios de ésta sobre la salud. Sin embargo, los estudios sobre hábitos muestran una tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables

1.3 Formulación del problema:

Qué factores biosocioambientales influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario "UTN" 2011-2012.

1.4 Delimitación del problema

Esta investigación fue factible realizarla, porque conto con la colaboración de los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario "UTN".

1.4.1 Unidades de observación

Estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario “UTN”.

1.4.2 Delimitación Temporal

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

1.4.3 Delimitación Espacial

El colegio universitario “UTN” está ubicado en las calles Luis Ulpiano de la Torre y Arsenio Torres de la Parroquia El Sagrario Sector El Camal del Cantón Ibarra de la Provincia de Imbabura.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general:

Determinar los factores biosocioambientales que influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario “UTN”.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Identificar los factores sociales que influyen en la práctica de actividad físico deportivas de los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos del colegio universitario “UTN”.

- Analizar los factores ambientales que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario “UTN”.
- Elaborar una propuesta alternativa que ayude a incentivar el uso del tiempo libre mediante la práctica de actividad física.

1.6 Factibilidad de la investigación

La presente investigación se hace factible porque existieron medios de información que nos sirvieron para realizar favorablemente la investigación que realizamos en el Colegio Universitario “UTN”, nos encontramos muy motivados al realizar esta investigación ya que realizamos la práctica docente en la institución antes mencionada lo cual nos facilitó las cosas para realizar esta investigación. Con la aceptación de las autoridades del colegio universitario “UTN”, la población suficiente y los recursos necesarios, podemos decir que esta investigación fue factible realizarla.

1.7 Justificación de la investigación

La presente investigación tuvo el fin de comunicar la importancia de la actividad física a los estudiantes del ciclo básico del colegio Universitario “UTN”. Esta investigación se realizó con una investigación de “CAMPO” la cual fue la idónea para guiar esta investigación y llegar a la solución de la misma.

La práctica de esta actividad conlleva a mejorar la vida de los señores estudiantes, ya que ayuda en algunos aspectos entre ellos destacaremos los primordiales: Práctica de la actividad física ayuda al organismo a mantenerse saludable y evitar algunas enfermedades. Sirve como un anti estresante ya que permite al organismo a relajarse y a reducir el nivel de la hormona adrenalina. Ayuda a interrelacionarse con la sociedad y al trabajo en equipo. A poner en práctica los valores morales.

Esta investigación llegó a una solución de la problemática que durante este tiempo se vino presentando y que cada día es más frecuente y por aquello pretendimos dar una solución total a este problema. Concientizamos a los estudiantes a realizar actividad física y así distribuyeron de mejor manera su tiempo libre y en especial despertar el interés de la cultura física teniendo amor a la actividad.

Existió el apoyo de los profesores y de los propios estudiantes se buscó el camino idóneo para que esta problemática sea más fácil de buscar y llegar a una solución, haciendo de la actividad física su actividad preferida de todos los días lo cual les ayudó al mejoramiento y desenvolvimiento personal. La actividad física conlleva a los padres de familia y a los estudiantes a mejorar su relación y a unirlos cada vez más siendo esta la mejor forma que los estudiantes adoptaron para mejorar su desenvolvimiento en las actividades estudiantiles y sus actividades extra curriculares.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1 Fundamentación Científica

En una breve declaración, el ejercicio físico es el método para poner más años en su vida y más vida en sus años. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular.

Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva:

El ejercicio en rehabilitación cardiovascular debe ser tan bien dosificado como un medicamento. Un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano.

Así, por ejemplo. Los ejercicios físicos que prescribe el médico y que realizamos después de una intervención quirúrgica o una lesión, con la supervisión del Kinesiólogo, son prácticas que corresponden a esta perspectiva de relación entre la actividad física y la salud.

La segunda perspectiva, la preventiva, utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones. Por lo tanto, esta perspectiva se ocupa del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas, como las

Cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la dislipemia o la depresión, a través de la actividad física. Como podemos observar, tanto la perspectiva rehabilitadora como la preventiva se encuentran estrechamente vinculadas a la enfermedad y la lesión, pero si queremos ver aumentadas las relaciones de la actividad física con la salud más allá de la enfermedad, debemos incorporar la perspectiva orientada al bienestar.

Esta tercera perspectiva considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones.

Es decir, se trata de ver en la actividad física un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista:

El deporte según Noguera (2009) es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, es un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social. Evidentemente el deporte educativo no puede quedar al margen de este hecho social tan importante, entendiendo éste no sólo como un medio de transmitir y de enseñar valores culturales, sino como una herramienta muy importante para la formación integral del individuo, que es lo que persigue la educación.

La presencia del deporte en las clases de Educación Física permite aprovecharlo como medio educativo, aportando unas condiciones especiales a los objetivos más exigentes de la educación. Es decir, como escuela de valores, como un camino adecuado para aprendizajes de carácter social y afectivo y cómo ayuda a la madurez psicológica y al desarrollo armónico del cuerpo. Por lo tanto, en la escuela, intentaremos una aproximación del alumno a las diferentes prácticas deportivas a través de la iniciación deportiva, escogiendo las que más se acerquen a sus intereses y a sus posibilidades y limitaciones. Es importante preparar al alumno para que lleve una vida activa y deportiva y que adquiera una conciencia crítica respecto a lo que significa la práctica deportiva en la sociedad actual.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría socio crítica:

Velázquez (2010), la extensión y mutación social que ha sufrido el deporte ha sido tal que en muy poco tiempo ha evolucionado desde la práctica casi exclusiva, por parte de la clase aristócrata y elitista hasta su diversificación y a su extensión a todas las capas sociales. La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista, actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea.

2.1.5 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista:

LopateguiCosino, E (2009). Filosófica

La recreación ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias). Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.

La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y

satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

Ofrece satisfacción inmediata y directa la única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividades obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta satisfacción inmediata, inherente al individuo). Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.

2.1.6 Fundamentación Didáctica

Vera (2008; p. 517) en su investigación, demostró que “existe una incidencia en el rendimiento académico alto de los estudiantes atendidos por profesores que utilizaron estrategias docentes con enfoque constructivista”, pues implementaron la creatividad en la solución de problemas en la comunidad.

Cortés y González(2008) sostengan que los educadores de todos los niveles, especialmente los universitarios tienen que asumir los cambios y

transformar su práctica andragógica, dejar los vicios producto de la rutina y convertirse en agentes de cambio, dispuestos a cumplir con la noble tarea de formar las generaciones de relevo.

En relación a lo expresado, los educadores, a través de sus modos de actuación pedagógicos- profesionales, deben implementar estrategias que faciliten los procesos de reestructuración y personalización de la información, para integrarla mejor en la estructura cognitiva, a través de técnicas como el subrayado, epigrafiado, resumen, esquema, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, reflexión crítica, entre otros, las cuales deben promover la comprensión y el aprendizaje significativo de los contenidos programáticos.

2.1.7 Fundamentación Axiológica

Teoría de los valores:

La axiología representa el estudio de la naturaleza y criterio de valores y juicios de valores en términos generales. Examina/estudia la naturaleza de los valores. El enfoque principal (donde se concentra) de la axiología es la sociedad y sus valores. Dos extensiones de la axiología son la ética y la estética. Este estudio axiológico culmina en el desarrollo de un sistema de valores. Los valores pueden ser objetivos o subjetivos. Ejemplos de valores objetivos incluyen el bien, la verdad o la belleza, siendo finalidades ellos mismos. Por el otro lado, se consideran valores subjetivos cuando éstos representan un medio para llegar a un fin (en la mayoría de los casos caracterizados por un deseo personal

López E. A. (2009), considera que "La educación requiere el compromiso moral de sus actores, los profesores. El sistema educativo,

cualquiera que sea su realidad está sometido constantemente a múltiples estímulos externos, alejados en muchos casos de lo que espera la educación, formar una persona que sea capaz de dirigir su propia vida, basada en la internalización de ciertos valores mínimos".

2.2 Desarrollo de contenidos

2.2.1 FACTORES

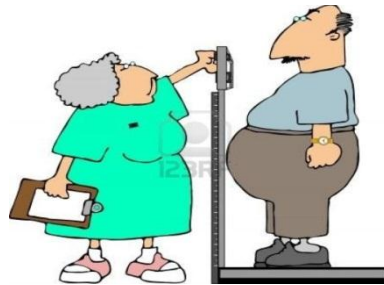
2.2.2 Estatura

La estatura humana varía de acuerdo con la genética y la nutrición. El genoma humano particular que un individuo transmite la primera variable y una combinación de salud y factores del medio, tales como dieta, ejercicio y las condiciones de vida presentes antes de la edad adulta, cuando el crecimiento se detiene, constituyen el determinante ambiental.

Cuando las poblaciones comparten antecedentes genéticos y factores ambientales, la estatura media es una característica común en el seno del grupo. Excepcionalmente la altura varía (alrededor del 20% de desviación media) dentro de dicha población, es por lo general debido a gigantismo o enanismo, que son condiciones médicas debido a genes específicos o de anormalidades endocrinas. En las regiones de pobreza extrema o prolongada guerra, los factores ambientales como la desnutrición durante la infancia y la adolescencia pueden dar cuenta de marcadas reducciones en la estatura de adultos, incluso sin la presencia de cualquiera de estas condiciones médicas.

2.2.3 Peso

El peso corporal es el índice del estado nutricional más ampliamente usado y es un indicador valioso de mal nutrición. En soporte nutricional especial la medición del peso se usa, no solo para estimar inicialmente el estado nutricional sino que, tomado diariamente durante el curso de la terapia nutricional, es fundamental en el manejo de líquidos y permite seguir el curso de la repleción nutricional.



2.2.4 Envergadura

Definición: La envergadura es la distancia existente entre los puntos dedales de la mano derecha y de la mano izquierda cuando la extremidad superior está en máxima extensión y colocada a la altura de los hombros.

Instrumental: El material empleado para su medición es un tablón disecado para este fin, el cual esta milimetrado y colocado a una distancia predeterminada de la esquina de la pared. También puede emplearse una cinta métrica. La medida de la envergadura se expresa en centímetros (cm), con una precisión de 1 mm.

Técnica: El sujeto se coloca en bipedestación, con los pies juntos, apoyando talones, y espalda en la pared. Los brazos extendidos situados

a la altura de los hombros con las palmas de las manos, mirando al frente, en contacto con la pared y de forma que el dedo más largo de la mano izquierda (punto dedal) contacte con la esquina de la pared que nos sirve de referencia. Se le indica al sujeto que extienda al máximo las dos extremidades superiores, sin separar el punto dedal de la mano izquierda de la pared.

La lectura se realiza entonces en el punto dedal de la mano derecha el cual queda situado sobre el tablón milimetrado fijado a la pared. Si la medida se realiza con una cinta métrica esta puede situarse en la pared sobre la que se apoya el sujeto y realizar la lectura directamente o bien señalar el punto para posteriormente con la cinta medir la distancia.

2.3 Factores Sociales

2.3.1 La Familia

Declaración universal de los derechos humanos (2009)

“La familia es el elemento natural, universal y fundamental de la sociedad, y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre”. p (45)

La familia, es el núcleo de la sociedad. Definición, que para muchos, es la más exacta e idónea para clarificar, no sólo lo que es la familia, sino su importancia dentro de la comunidad”.

2.3.2 Los Amigos

La amistad se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. La amistad nace cuando las personas encuentran inquietudes comunes. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en hacerlo.

Puede haber relaciones «amistosas» donde interviene una persona y otro tipo de «personalidad» (ángeles, santos) o de una forma animal. Por ejemplo, algunas personas catalogan como amistad a su relación con un perro, no en vano a éste último se le conoce como «el mejor amigo del hombre». También se puede dar la amistad incluso entre dos o más animales de especies distintas, aunque es una relación sin el uso del razonamiento y la libertad de pensamiento humana.

Dra. Silvia Navarro Ferragud (2009)

“La amistad es un vínculo que nos proporciona la posibilidad de compartir experiencias, conocimientos e incluso medios económicos. Los lazos de amistad se potencian recíprocamente y no puede existir por separado. La realidad de la amistad es dual. Implica la existencia de al menos dos personas. La amistad necesita a un interlocutor para compartir, crecer mutuamente y descubrir (se) en él sus valores y también sus deficiencias” .p (65)

El buen amigo no anula al otro sino que lo potencia, es su compañero y un facilitador de sus muchas posibilidades. Sufre cuando tú sufres y se alegra cuando tú te alegras. No es envidioso, ni prepotente ni se aprovecha de ti. La amistad se basa en la mutua confianza, donde el objetivo es ayudar al otro consecuentemente así mismo.

La amistad no se impone, ni se programa, como todo en la vida requiere de un esfuerzo para conseguirlo y lo más importante es poner los medios para lograrlo y mantenerlo. La amistad se muestra en los momentos felices: el nacimiento de un hijo, la celebración de un ascenso laboral, la inauguración de una casa.

2.3.4 Profesor

Profesor, enseñante es quien se dedica profesionalmente a la enseñanza, bien con carácter general, bien especializado en una determinada área de conocimiento, asignatura, disciplina académica, ciencia o arte. Además de la transmisión de valores, técnicas y conocimientos generales o específicos de la materia que enseña, parte de la función pedagógica del profesor consiste en facilitar el aprendizaje para que el alumno (estudiante o discente) lo alcance de la mejor manera posible.

Enrique Martínez Salanova Sánchez (2008)

“En la relación cultural, social o de orientación y animación entre personas, no es tanto lo que se enseña, o lo que se logra, sino el tipo de vínculo que se crea entre el profesor y el resto de las personas, o la misma relación de los integrantes

del grupo. Si el vínculo es de dependencia, es decir si se modifican cosas por la fuerza del animador, siempre se mantendrá la dependencia, y no será posible el cambio más que cuando desde arriba se produzca. En los niños, en su primera edad, se da una gran dependencia de parte de los adultos, pero en los adultos, la dependencia debe transformarse en cooperación, en creatividad o en participación”. p (90)

2.4 Factores Ambientales

2.4.1 Sociedad

Sociedad (del latín *societas*) es un concepto polisémico, que designa a un tipo particular de agrupación de individuos que se produce tanto entre los humanos (sociedad humana -o sociedades humanas, en plural) como entre algunos animales (sociedades animales). En ambos casos, la relación que se establece entre los individuos supera la mera transmisión genética e implica cierto grado de comunicación y cooperación, que en un nivel superior (cuando se produce la persistencia y transmisión generacional de conocimientos y comportamientos por el aprendizaje) puede calificarse de cultura.



“La sociedad es un conjunto de individuos que viven bajo unas mismas normas, leyes y cierto protocolo, tiene sus subculturas y subgrupos pero todos los individuos de una sociedad se dirigen

hacia un fin común exceptuando, claro está, excepciones de individuos que son contraproducentes en una sociedad. La sociedad se basa en investigar, trabajar, avanzar y compartir cualquier individuo que esté haciendo una de estas tareas, siendo en el campo que sean y siempre que no sea perjudicial para los demás está aportando a la sociedad. El fin de una sociedad es hacer un mundo mejor para el futuro, dentro de 100 años se vivirá más y mejor que ahora y dentro de 1000 años se vivirá más y mejor que dentro de 100 años. Así funciona el progreso y por eso funciona bien una sociedad”.

2.4.2 Institución

Se utiliza el término colegio para definir a todo establecimiento o institución en el cual se imparte algún tipo de enseñanza, pudiendo darse esta de modo público o privado. Un colegio es por lo general el lugar donde reciben los conocimientos los individuos considerados niños y adolescentes para la sociedad, aunque también hay colegios especializados en diferentes temas que pueden ser aprendidos a lo largo de toda la vida.

Actualmente, colegio designa a una agrupación de alumnos y docentes que se reúnen en un establecimiento con el fin de aprender y enseñar diferentes asignaturas, artes u oficios, con autoridades y reglamento propio. Pueden ser públicos o privados, aunque para los establecimientos públicos se prefiere la denominación de escuela; para niños o para adultos, instruyendo enseñanza básica y secundaria, pero no universitaria ni superior.

2.5 Actividad física

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos

Y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado

viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física.

Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud

2.5.1 Beneficios de la actividad física para la salud

La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

Realizar ejercicio de forma sistemática y bien dirigida nos reporta una serie de beneficios a nivel general y específico en relación con la cualidad física implicada. Las principales cualidades físicas son: la flexibilidad, la fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.

2.5.2 Beneficios a nivel general

- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Mejora la imagen corporal.

- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.).
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

2.5.3 Beneficios para la salud de la flexibilidad

- Se amplía el grado de movimiento de nuestras articulaciones.
- Las articulaciones se lubrican mejor.
- Se retrasa el deterioro, ruido y dolor de las articulaciones.
- Se reducen las contracturas musculares.

2.5.4 Beneficios para la salud de la fuerza resistencia.

- Las personas que entrenan la fuerza tienen menos nivel de grasa y aumentan su masa muscular y ósea en relación a los sujetos sedentarios.
- Aumento del bienestar psicológico.
- Mejora la musculatura de la espalda, reduciendo los problemas posturales y los dolores a nivel del aparato locomotor.
- Combate la osteoporosis.

2.5.5 Beneficios para la salud de la resistencia aeróbica.

- aumenta la capacidad respiratoria.

- Es la cualidad física más saludable ya que influye de forma positiva en aparatos y sistema muy importantes como el cardiocirculatorio, respiratorio, esquelético y metabólico.
- Aumenta la cavidad del corazón.
- Desciende la frecuencia cardíaca en reposo y en esfuerzo.
- Aumentan la vascularización muscular y las reservas energéticas.

2.5.6 Riesgos que debemos evitar

Aquí debemos analizar dos grandes causas que nos pueden inducir a unos efectos negativos de la actividad física:

- El alto rendimiento deportivo donde se sacrifica la salud del deportista a largo plazo para conseguir unos resultados deportivos a corto plazo.
- Una mala dirección de la actividad que estamos realizando, bien por desconocimiento o por falta de preparación y ética profesional.

Debemos tener en cuenta, también, que hay una serie de personas que sufren un mayor riesgo a la hora de iniciar una actividad de ejercicio físico:

- Las personas que están enfermas.
- Las personas que tienen factores de riesgo (años de sedentarismo, tabaquismo, hipertensión arterial, colesterolemia).
- Las personas que llevan varios años sin hacer ejercicio físico y un día, de repente, hacen ejercicio muy intenso, hasta el agotamiento.

2.6 DEPORTE

Como afirma José María Cagigal, (2010)

El deporte es una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición parece como rasgos diferenciales del deporte concepto de ejercicio físico, competición y reglas. p (17)

Como señala Velázquez (2008)

“La extensión y mutación social que ha sufrido el deporte ha sido tal que en muy poco tiempo ha evolucionado desde la práctica casi exclusiva. Por parte de la clase aristócrata y elitista hasta su diversificación y a su extensión a todas las capas sociales. La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad”. p (80)

Como establece Sánchez Bañuelos (2009)

La práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas de forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos

encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo. p (38)

La presencia del deporte en las clases de Educación Física permite aprovecharlo como medio educativo, aportando unas condiciones especiales a los objetivos más exigentes de la educación. Es decir, como escuela de valores, como un camino adecuado para aprendizajes de carácter social y afectivo y cómo ayuda a la madurez psicológica y al desarrollo armónico del cuerpo.

Por lo tanto, en la escuela, intentaremos una aproximación del alumno a las diferentes prácticas deportivas a través de la iniciación deportiva, escogiendo las que más se acerquen a sus intereses y a sus posibilidades y limitaciones. Es importante preparar al alumno para que lleve una vida activa y deportiva y que adquiera una conciencia crítica respecto a lo que significa la práctica deportiva en la sociedad actual.

2.6.1 Orientaciones del deporte

Según José María Cagigal (2010)

“La palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el Deporte-espectáculo y el Deporte-práctica o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias

competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas”. p (207)

Mientras, el deporte praxis estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

2.6.2 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

2.6.2.1 Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2010).

Según Cagigal (2010)

“Este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la

socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc.”.

2.6.2.2 Deporte competitivo

Según Sánchez Bañuelos (2010),

“En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio”.



2.6.2.3 Deporte educativo

Siguiendo a Blázquez (2008),

En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte

educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza.

2.7 RECREACIÓN

Tercedor, F. M, (2008) la define como:

"La actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo libre. El tiempo libre es un período de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aun cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos".

Meléndez Brau, Nelson (2009)

“La función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre. La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo”.

No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el tiempo libre (ya sea individualmente o

colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer.



En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resultan de ellas. Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa.

La recreación puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas, que es libre, placentera, su propia atracción.

Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

El objeto de la recreación física son indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados. La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir; en todo momento.

La dedicación a la actividad física recreativa, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz.

Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento, este la recupera y la mejora.

Estos programas en los distintos ámbitos nos permite ver que se está produciendo una acción para concientizar a las personas a realizar actividad física, esta concientización a la misma nos va a permitir incrementar vida a los jóvenes; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado.

2.7.1 Características de la recreación

Según Lopategui Cosino, E (2008).

“La recreación ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su

actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias). Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal". p (109)

La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

Ofrece satisfacción inmediata y directa la única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad. Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta satisfacción inmediata, inherente al individuo). Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.

Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo, provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.

La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

2.8 Educación Física

Según José María Cagigal, (2010), en su obra destaca la concepción de la educación física como algo desligado de ideologías, promotora de una concepción del ser humano integral e integrada en las corrientes pedagógicas modernas. Cagigal dio impulso a estructuras como el INEF (Instituto Nacional de Educación Física), que gestiona los centros de formación del profesorado de esta materia. Su rechazo a la educación física vinculada a la ideología de la época y su apuesta humanista puede resultar carente de interés en la actualidad por su obiedad, pero tuvieron mucha importancia en su momento. p (16)

2.8.1 Aprendizajes que promueve la Educación Física

Como se menciona en los conceptos los aprendizajes que la educación física promueve van enfocados principalmente hacia todo lo referente con el cuerpo humano y su movimiento, pero este no es el único interés de la educación física existen otros conocimientos implicados en la materia que hacen de esta un área compleja con una misión específica, dentro de esta misión encontramos diversas habilidades, artes y pruebas acrobáticas, como nos lo refiere el siguiente. La ejercitación predomina en los ejercicios destinados a la formación corporal, la alineación postural y la educación del movimiento, así como en los condicionados por la estación del año.

- La actitud lúdica predomina en los pequeños juegos y en los juegos preparatorios, las competencias, postas y juegos pre deportivos y en los grandes juegos.
- El rendimiento predomina en las carreras, lanzamientos, saltos (atletismo), en la gimnasia con aparatos y las tareas condicionadas por la estación.
- La danza predomina en la educación rítmica, en tareas de representación, en composiciones de movimientos gimnásticos y en los bailes de conjunto.
- Por lo anterior se podría dividir el aprendizaje que la educación física promueve a través de los medios de la educación física (de los que posteriormente hablaremos) en:

- Educación para la salud.
- Educación del movimiento.
- Educación para el rendimiento.
- Educación estética.
- Educación para el juego.
- Educación para el ocio

De este modo podemos concluir que los aprendizajes que se logran a través de la educación física en su variedad logran desarrollar individuos con competencias motrices integrando a ello un sentido de disciplina y los valores morales necesarios para su desarrollo.



2.8.2 Importancia de la Educación física

Nuevas reflexiones sobre las prioridades en la educación física" realiza este enfoque con una cita, que por el contenido de la misma ocuparemos con el mismo fin ya que resalta claramente la importancia de la educación física.

La educación física desarrolla la competencia y la confianza física del alumno, así como su habilidad para utilizar estas habilidades en un amplio rango de actividades. Promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción.

La educación física proporciona oportunidades para que los alumnos sean creativos, competitivos y que se enfrenten a diferentes retos como individuos así como en grupos y equipos. Promueve actitudes positivas hacia estilos de vida activos y sanos.

Los alumnos aprenden a planear, realizar y evaluar acciones, ideas y desempeños para mejorar su calidad y eficiencia. A través de este proceso, los alumnos descubren sus aptitudes, habilidades y preferencias y toman decisiones sobre como participar en la actividad física a lo largo de sus vidas.

Otra visión acerca de esta importancia de la educación física que intentamos aclarar, nos la da Vásquez Gomes de la siguiente manera en “la necesidad de la educación física “donde asume que: El desarrollo sano de la personalidad exige el cuidado precoz de la actividad corporal. Exige no solo la adecuada protección alimenticia y sanitaria, sino también protección y estimulación psicomotora oportuna; El niño debe tener la oportunidad para ejercitar sus propios movimientos espontáneos y para elaborar esquemas intencionados de acción, comunicación y representación corporal activa.

En una sociedad en la que se ha ido sustituyendo la fuerza de los brazos por la fuerza de la mente podría parecer inútil este esfuerzo educador; sin embargo y paradójicamente, al hombre del siglo XXI le resulta imprescindible la ejercitación si no quiere ver atrofiadas antes de tiempo muchas de sus funciones y sus capacidades corporales.

Estos fragmentos presentan el enfoque de los autores de porque la educación física es importante en la actualidad, una idea clara que nos dejan ambos textos es que la educación física proporciona una experiencia motriz que se puede llegar a automatizar mejorando las respuestas motrices a distintas situaciones llevando a un movimiento preciso y de calidad.

Por otro lado si analizamos la situación actual en cuanto a experiencias motrices se refiere podríamos concluir que la tecnología hace más cómoda y sencilla la vida pero del mismo modo fomenta el sedentarismo problema que en países desarrollados se ha tornado en una enorme preocupación que dota a la educación física de nueva y mayor importancia.

Entonces la educación física es importante porque desarrolla y mantiene las capacidades físicas y motoras de los individuos y fomenta y promueve un desarrollo integral y armónico.

2.9 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La actividad física es una de las actividades en la cual todos los seres humanos podemos expresar muchas cosas y una de ellas es la buena relación entre personas, también podemos decir que la actividad física nos ayuda a tener una buena salud.

Por medio de esta investigación pretendemos que los estudiantes del ciclo básico del colegio universitario “UTN” puedan tener un mejor conocimiento acerca de los beneficios que nos trae el practicar la actividad física y con esto ellos puedan distribuir de mejor manera su tiempo libre y siga creciendo el interés de la cultura física.

Los estudiantes de educación general básica del colegio universitario “UTN” son jóvenes que están empezando su etapa estudiantil en el colegio y por esta razón de su reciente inicio en los estudios.

Pretendemos con esta investigación pretende dar una solución a este problema para que ellos vayan por el camino del éxito y en especial para que tengan un mejor desempeño de las actividades curriculares y extra curricular.

2.10 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Los términos que a continuación se describen son tomados como fuente bibliográfica del Diccionario Educativo Instruccional.

1. **Actividad física:** Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.
2. **Adaptación.:** Adaptarse, ajustarse a algo a otra cosa.
3. **Adrenalina:** Constructora de vasos sanguíneos se emplea para combatir las hemorragias.
4. **Aeróbico:** Trabajo físico prolongado con alto consumo de oxígeno
5. **Afectivo:** Se conoce como las muestras de amor que un ser humano brinda a las personas o a los animales.
6. **Aprendizaje:** Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa.
7. **Autoestima:** Valoración generalmente positiva de sí mismo.
8. **Biológico:** Ciencia que trata de los seres vivos.
9. **Contraer:** Estrechar, juntar una cosa con otra
10. **Coordinar:** Concertar medios, esfuerzos, etc., para una acción común.

11. **Depresión:** En un trastorno del estado de ánimo. Su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.
12. **Destreza:** Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo.
13. **Diagnosticar:** recoger y analizar datos para evaluar problemas de diversa naturaleza.
14. **Didáctica:** Propia, adecuada para enseñar o instruir. Método, género didáctico. Obra didáctica.
15. **Diseño:** Traza o delineación de un edificio o de una figura.
16. **Estilo de vida:** Decisiones que una persona toma con respecto a su salud.
17. **Estrategia:** Arte de dirigir las operaciones. Arte, traza para dirigir un asunto.
18. **Estrés:** Enfermedad del sistema nervioso.
19. **Extra curricular:** Fuera de
20. **Flexible:** Que tiene disposición para doblarse fácilmente.

21. **Habilidad:** Capacidad y disposición para algo. Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc.

22. **Identificar:** Hacer que dos o más cosas en realidad distintas aparezca y se consideren como una misma.

23. **Integral:** Dicho de cada una de las partes de un todo: Que entra en su composición sin serle esencial, de manera que el todo puede subsistir, aunque incompleto sin ella.

24. **Intelectual:** Dedicado preferentemente al cultivo de las ciencias y las letras.

25. **Lúdico:** Perteneciente o relativo al juego

26. **Motoras:** Destinadas a producir movimientos a expensas de otra fuente de energía.

27. **Muscular:** Desarrollar los músculos a través del ejercicio físico.

28. **Obesidad:** Presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud.

29. **Osteoporosis:** Consistencia ósea baja que incluye la presencia de fracturas.
30. **Pedagógica:** Con arreglo a la pedagogía, de una manera pedagógica.
31. **Primordial:** Aplicarse al principio fundamental de cualquier cosa
32. **Proceso:** Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación.
33. **Psicológico:** Parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones.
34. **Repeticiones:** El número de veces que una persona levanta un peso en el musculo, o el fortalecimiento de las actividades. Las repeticiones son análogas a la duración de la actividad aeróbica.
35. **Sedentarismo:** Que está asentado en un solo lugar, quieto, inmóvil.
36. **Terapia:** Está vinculado al tratamiento y a la terapéutica. Se trata de la rama de la medicina que enseña a tratar las enfermedades y del tratamiento en sí mismo.

2.11 INTERROGANTES

¿Cuáles son los factores sociales que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de Octavos a Décimos años del colegio universitario “UTN”?

¿Cuáles son los factores ambientales que intervienen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de Octavos a Décimos años del colegio universitario “UTN”?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa que ayude a incentivar el uso del tiempo libre mediante la práctica de actividad física?

2.5 Matriz categorial

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Reflejo del entorno sociocultural que afecta a desarrollo del aprendizaje y al rendimiento final del alumno.	FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES	<p>Biológicos</p> <p>Sociales</p> <p>Ambientales</p>	<p>Talla, peso, envergadura</p> <p>Familia, Profesor, amigos, Economía</p> <p>Instalaciones, Clima, Barrio</p>
Es cualquier deporte que el ser humano hace para divertirse o para competir, en realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse.	ACTIVIDAD FÍSICA	<p>Educación Física</p> <p>Deportes</p> <p>Recreación</p>	<p>Horas de clase</p> <p>D. Individual y colectivo</p> <p>D. Competitivo</p> <p>D. Educativo</p> <p>Tiempo libre</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación está enmarcada en la investigación de Campo la cual se ha escogido de acuerdo a la necesidad de la investigación de permanecer en el lugar de los hechos ya que este es el medio indicado para obtener buenos resultados en la investigación.

También esta investigación se apoya en los siguientes tipos de investigación que servirá de base para el desarrollo de la misma.

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Es de tipo bibliográfico por que la información en el cual se fundamentó fue recopilada de libros, folletos, revistas, internet entre otras fuentes documentales de consulta.

3.1.2 Investigación de Campo

Permite al investigador manejar los datos exploratorios, descriptivos y experimentales con más seguridad creando una situación de control. Este tipo de investigación permite cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos desde el lugar donde se presenta el

fenómeno. Llamada también como investigación in situ ya que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, es decir en el colegio universitario “UTN”.

3.1.3 Investigación descriptiva

Sirve para describir la realidad presente en cuanto a hechos, personas y situaciones, además recoge los datos sobre la base teórica planteada, resumiendo la información de manera cuidadosa para luego exponer los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan a la investigación del problema.

3.1.4 Investigación Propositiva

Parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema a nivel local y global, que permitirá elaborar un modelo de investigación estratégica cuya finalidad es convertirse en una herramienta práctica para el desarrollo, el fortalecimiento y el mantenimiento de estándares de calidad, con el fin de lograr altos niveles de productividad o alcanzar reconocimiento científico interno y externo.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Métodos Empíricos

3.2.1.1 La Observación Científica

Es un método empírico, que permitió visualizar entre varios problemas de investigación. Esta investigación tiene una relevancia importante por

cuanto solucionó las dificultades y problemas acerca de la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica del colegio universitario “UTN”.

3.2.1.2 La recopilación de la información

Este método permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca de la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica.

3.2.2 Métodos Teóricos:

En el desarrollo de la presente investigación se emplearon los siguientes métodos.

3.2.2.1 Método Científico

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

3.2.2.2 Método Descriptivo

Puesto que tiene como base la observación servirá para describir el problema tal como se presenta en la realidad, permitiendo una visión contextual del problema y del lugar en tiempo y espacio

3.2.2.3 Inductivo Deductivo

Este método encamina al tema de lo particular a lo general con respecto a los hechos reales que ocurren en la institución en donde está ocurriendo este problema que se resolvió buscando los medios necesarios y por lo cual se ha escogido este método.

3.2.2.4 Analítico- Sintético

La guía permitirá que los profesores tengan un sustento o un instrumento en la cual se dé la explicación a los. Estudiantes se facilite con respecto a los Beneficios que obtendrá el cuerpo si se realiza actividad física.

3.2.2.5 Métodos Matemáticos

Estadístico

La información que se alcanzo fue tabulada, representada y simbolizada estadísticamente pudimos examinar y analizar la información obtenida.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La encuesta se aplicó a los señores estudiantes para saber qué tiempo se dedican a realizar actividad física.

3.3.1 Encuesta

El instrumento de la encuesta sirvió para saber el nivel en que se encuentran los estudiantes del ciclo básico del colegio Universitario "UTN" referente a la práctica de la actividad física.

3.4 POBLACIÓN

En Educación General Básica del colegio Universitario "UTN" cuenta con 393 Estudiantes por lo tanto contó con la población suficiente para realizar esta investigación.

CURSOS	NÚMERO DE ALUMNOS
OCTAVO "A"	50
OCTAVO "B"	51
OCTAVO "C"	51
OCTAVO "D"	51
NOVENO "A"	51
NOVENO "B"	53
DÉCIMO "A"	44
DÉCIMO "B"	42
TOTAL	393

3.5.1 SIMBOLOGÍA

n= Tamaño de la muestra

PQ= Varianza de la muestra, valor constante= 0,25

N= Población/Universo

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

E= Margen de error estadísticamente aceptable:

0.02= 2% (mínimo)

0.3 = 30% (máximo)

0.05 = 5% (recomendado en educación.)

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

3.5.2 MUESTRA

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

$$n = \frac{0.25 \times 393}{(393 - 1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{98.25}{(392) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{98}{0.50}$$

$$n = 197$$

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Interpretación de datos (gráficos y cuadros)

En este instrumento que se aplicó en educación general básica del colegio universitario “UTN” contábamos con una población de 393 estudiantes del cual se escogió a 197 estudiantes los cuales fueron encuestados.

4.3 Instrumento a aplicar:

Encuesta a los estudiantes de educación general básica de colegio universitario “UTN”.

4.3.1 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. ¿Le gusta la práctica de la actividad física?

Cuadro N° 1

Practica actividad física		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
Mucho	96	49%
Bastante	64	32%
Poco	37	19%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiantes

Gráfico N° 1



Fuente: cuadro N° 1

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los estudiantes practican actividad física lo cual es muy importante ya que esto les ayudará en su desempeño mental y físico, logrando que los estudiantes gocen de una buena salud, contribuyendo en su crecimiento.

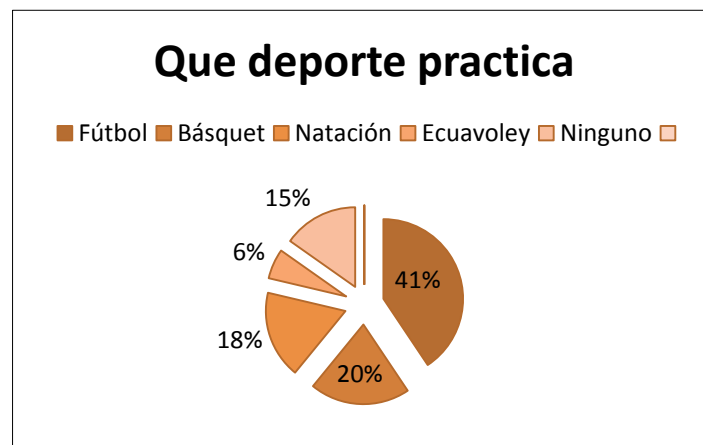
2. ¿Qué deporte practica especifique el nombre?

Cuadro Nº 2

Que deporte práctica		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
Fútbol	80	41%
Básquet	40	20%
Natación	35	18%
Ecuavoley	12	6%
Ninguno	30	15%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiantes

Gráfico Nº 2



Fuente: cuadro Nº2

INTERPRETACIÓN:

El deporte predilecto de los estudiantes es el fútbol permitiendo hacer caer en cuenta que este deporte es el más practicado no solo en esta institución sino en la mayoría de instituciones dejando como segunda opción a los demás deportes.

3. ¿Cuántos días a la semana practica actividades deportivas?

Cuadro Nº 3

Cuántos días practica		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
1 día	41	21%
2 días	56	28%
3 días	47	24%
Todos los días	42	21%
Ninguno	11	6%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiante

Gráfico Nº 3



Fuente: cuadro Nº3

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos en la encuesta aplicada de 197 estudiantes de educación general básica la mayoría practican dos días a la semana actividad física lo que da a entender que tienen una iniciativa para realizar actividad física y que si les gusta practicarla.

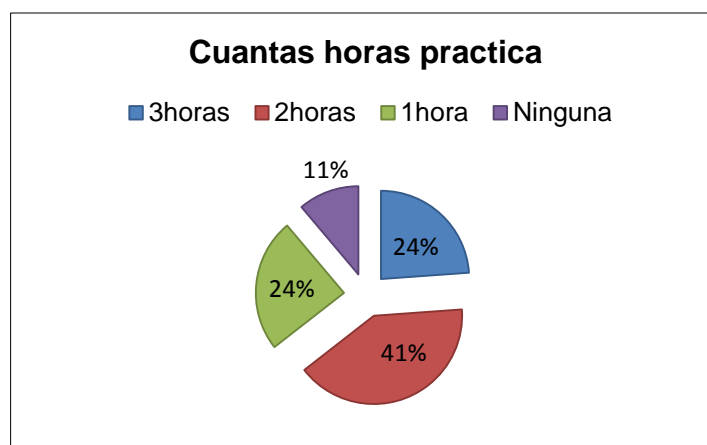
4. ¿Cuántas horas al día practica actividad física?

Cuadro Nº 4

Cuántas horas practica		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
3horas	47	24%
2horas	80	41%
1hora	48	24%
Ninguna	22	11%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiante

Gráfico Nº 4



Fuente cuadro Nº 4

INTERPRETACIÓN:

Los estudiantes de educación general básica en su mayoría practican 2 horas al día actividad física, lo que hace pensar que saben los beneficios que está brinda, y los que no realizan desconocen de los beneficios y por ello no ejercitan su cuerpo.

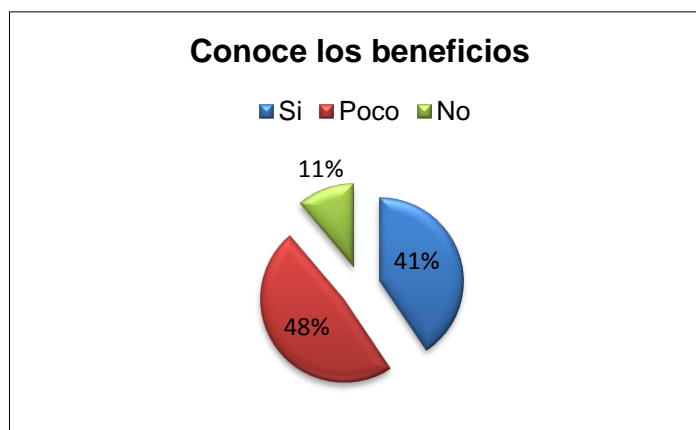
5. Conoce y sabe de los beneficios que brinda la práctica de actividad física.

Cuadro Nº 5

Conoce los beneficios		
Concepto	cantidad	porcentaje
Si	80	41%
Poco	95	48%
No	22	11%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiante

Gráfico Nº 5



Fuente: cuadro Nº 5

INTERPRETACIÓN:

En un porcentaje alto los estudiantes de educación general básica conocen muy poco los beneficios que brinda el practicar actividad física, el desconocimiento de los beneficios es lo que hace que no lo practiquen y tengan problemas en el crecimiento y puede conllevar a realizando actividades que son poco beneficiosas para ellos.

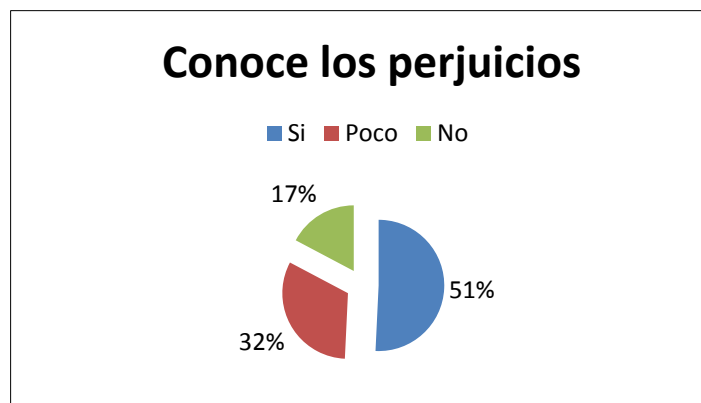
6. Conoce y sabe usted de los perjuicios que ocasiona la falta de práctica de la actividad física.

Cuadro N° 6

Conoce los perjuicios		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
Si	100	51%
Poco	63	32%
No	34	17%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiante

Gráfico N°6



Fuente: cuadro N° 6

INTERPRETACIÓN:

Los perjuicios que ocasiona la no practican de actividad física son mortales, en la actual encuesta los estudiantes menciona la mayoría que si conoce de los perjuicios lo que llena de satisfacción porque así pueden saber a lo que conlleva no practicar esta actividad.

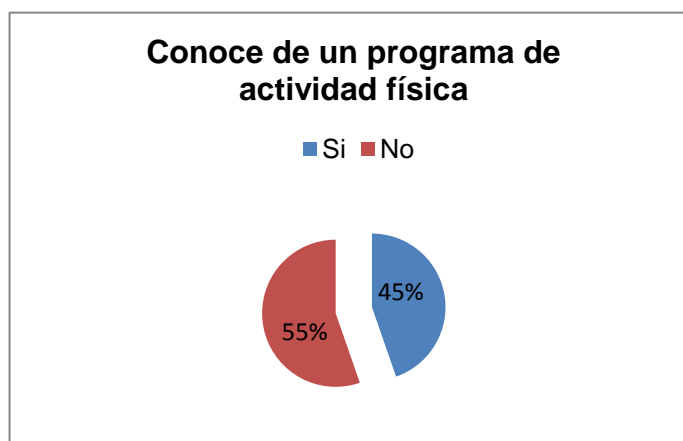
7. Entiende usted o conoce de un programa de actividad física para prevenir enfermedades y estar en una buena forma.

Cuadro N°7

Conoce de un programa de actividad física		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
Si	88	45%
No	109	55%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiante

Gráfico N° 7



Fuente: cuadro N° 7

INTERPRETACIÓN:

Los estudiantes de educación general básica no conocen de un programa que se les dé a conocer los beneficios de la actividad física lo que hace mostrar en necesidad por medio de esta tesis darles a conocer en un programa los beneficios de la práctica de actividad física.

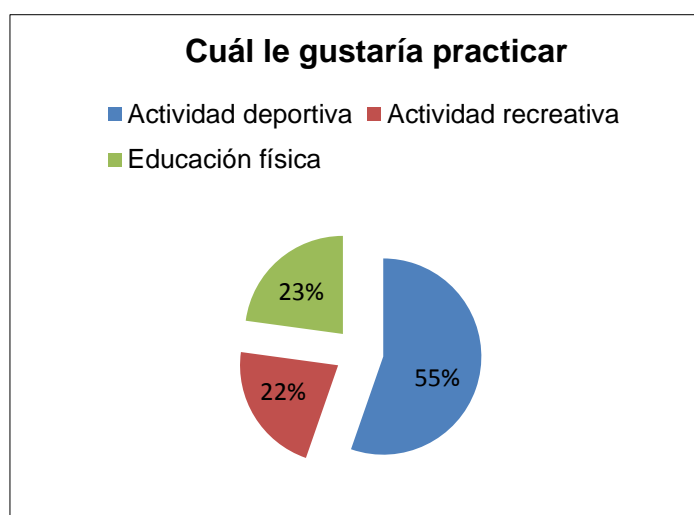
8. De las siguientes actividades físicas. ¿Cuál le gustaría practicar para tener una buena salud?

Cuadro N° 8

Cuál le gustaría practicar		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
Actividad deportiva	109	55%
Actividad recreativa	43	22%
Educación física	45	23%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiante

Gráfico N° 8



Fuente: cuadro N° 8

INTERPRETACIÓN:

La práctica de actividades deportivas es una de las formas para gozar de buena fortaleza corporal, aunque existen otras actividades físicas que se puede realizar para obtener una estabilidad emocional y física del cuerpo, y los estudiantes en su gran mayoría les gustaría practicar actividades deportivas para tener buena salud.

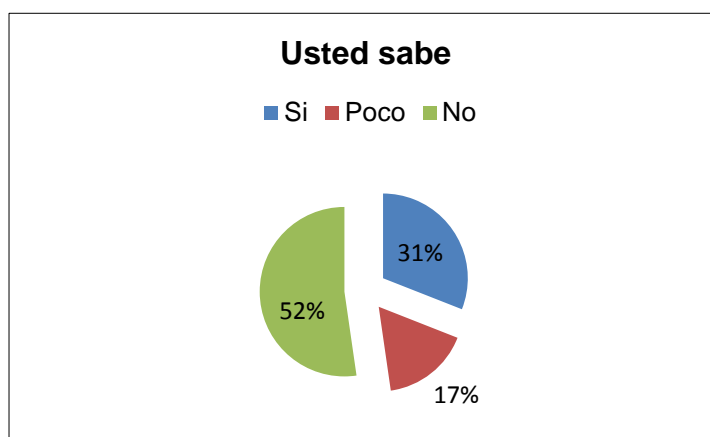
9. ¿Usted sabe que es la actividad física?

Cuadro N° 9

Usted sabe		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
Si	61	31%
Poco	33	17%
No	103	52%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiantes

Gráfico N° 9



Fuente: cuadro N° 9

INTERPRETACIÓN:

Los estudiantes de educación general básica con respecto a la encuesta tomada, en una mayor parte no saben el significado de actividad física lo que es lo básico para que puedan realizar dicha actividad para aquello se debe saber que es y cómo se debe realizarlo y para qué, partir de lo básico es necesario en este caso hacerse de ¿Qué es la actividad física?

10. ¿En su tiempo libre que actividades realiza?

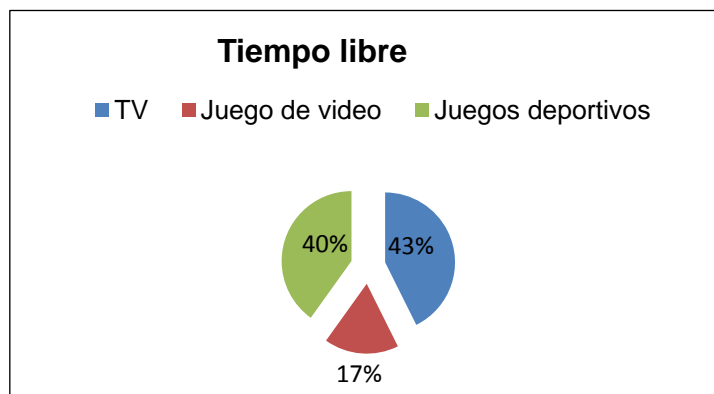
Cuadro N° 10

Tiempo libre		
Concepto	Cantidad	Porcentaje
TV	84	43%
Juego de video	34	17%
Juegos deportivos	79	40%
Total	197	100%

Fuente: encuesta
estudiantes

Gráfico N°

10



Fuente: cuadro N° 10

INTERPRETACIÓN:

El tiempo es esencial para realizar actividades productivas en especial en los jóvenes, hacer actividades que convengan como son actividad física entre otros ayudan a mejorar el estado de ánimo contribuyendo también a un buen estado físico y mental lo que permite tener una buena salud corporal "Cuerpo sano, mente sana".

En esta pregunta los estudiantes en mayoría mencionan que la actividad que ellos toman la mayoría de su tiempo libre es ver tv lo que es perjudicial para ellos porque hacen referencia a que la actividad física dejan como segunda opción, es decir los estudiantes de educación general básica no tienen un hábito de práctica de actividad física en su tiempo libre.

TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN SOBRE LOS FACTORES SOCIALES

De las encuestas realizadas a los estudiantes de Educación General Básica del Colegio Universitario "UTN"

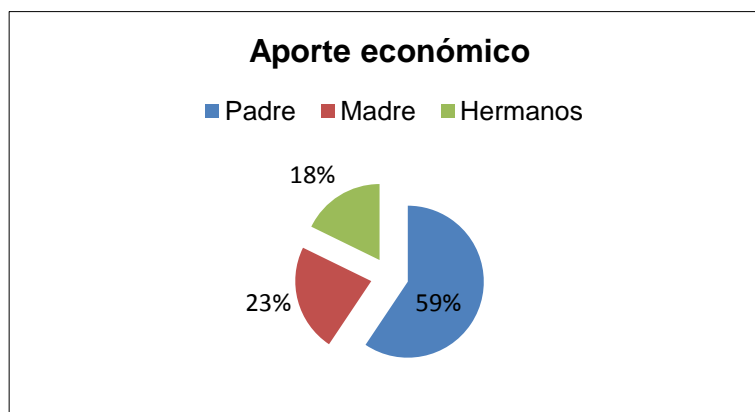
1. ¿En su familia quienes aportan económicamente para las necesidades del día?

Cuadro Nº 11

Concepto	Cantidad	Porcentaje
Padre	117	59%
Madre	45	23%
Hermanos	35	18%
Total	197	100%

Fuente encuesta estudiantes

Gráfico Nº 11



Fuente: cuadro Nº 11

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que 2 de las cuartas de los estudiantes encuestados nos dijeron que quienes aportan económicamente para las necesidades diarias son los padres de familia, un 25% de las madres de familia también aportan en las necesidades diarias del hogar en un porcentaje menor, y en algunos de los hogares de los estudiantes encuestados también aportan los hermanos para las necesidades diarias en un 18%.

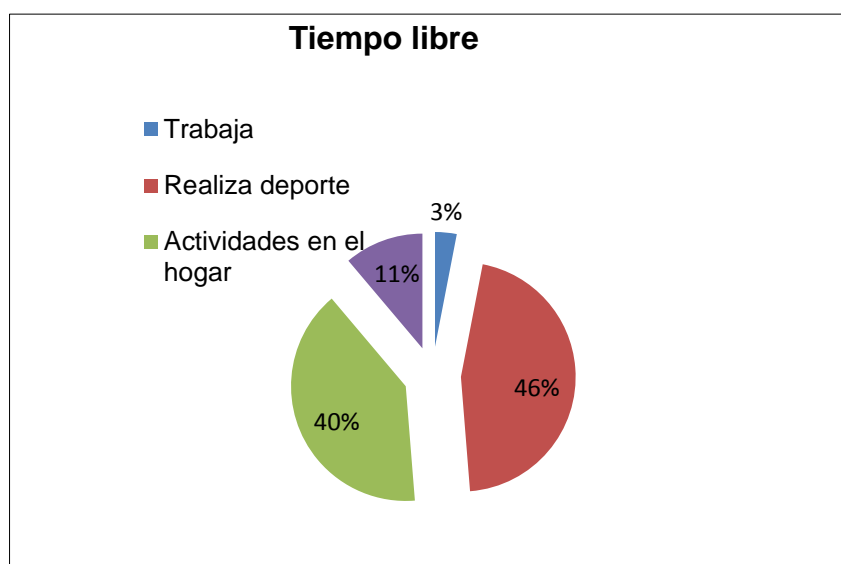
2. ¿Cuándo termina las clases en el colegio a que dedica el tiempo libre?

Cuadro Nº 12

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Trabaja	6	3%
Realiza deporte	90	46%
Actividades en el hogar	79	40%
Sigue estudiando	22	11%
Total	197	100%

Fuente encuesta estudiantes

Gráfico Nº 12



Fuente: cuadro Nº 12

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que pocos estudiantes dedican su tiempo libre a trabajar, pero que la gran mayoría de estudiantes dedica su tiempo libre a realizar deporte, otra parte de estudiantes dedica su tiempo libre a realizar actividades en el hogar, y la cuarta parte de estudiantes encuestados en su tiempo libre se dedican a seguir estudiando.

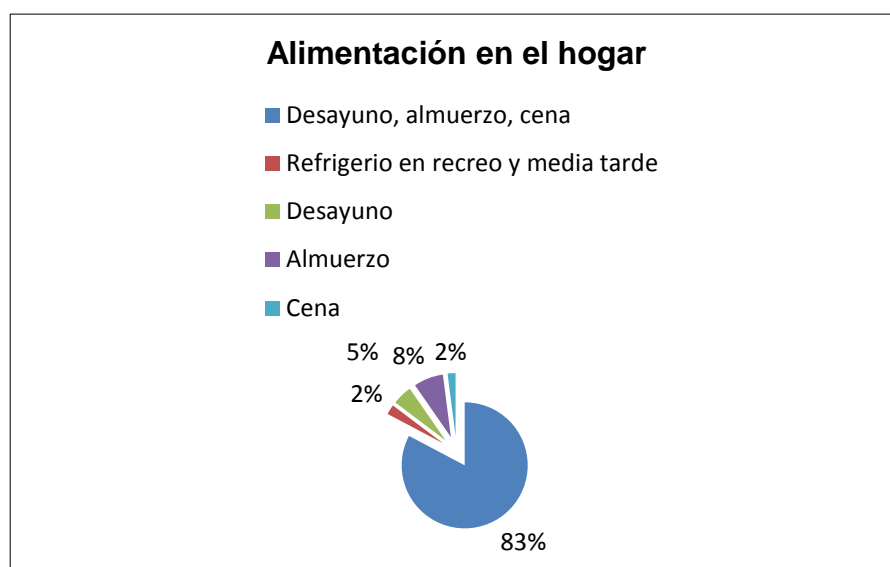
3. ¿Cómo se alimenta usted en su hogar?

Cuadro N°13

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Desayuno, almuerzo, cena	163	83%
Refrigerio en recreo y media tarde	5	2%
Desayuno	10	5%
Almuerzo	15	8%
Cena	4	2%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiantes

Gráfico N° 13



Fuente: cuadro N° 13

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que más de las tres cuartas partes de los estudiantes encuestados se alimentan bien esto quiere decir tres veces al día como desayuno, almuerzo y merienda, una parte muy pequeña del 100% solo el 5% de estudiantes se alimentan con refrigerios en la mañana y en la tarde, y una cuarta parte de los estudiantes encuestados unos desayunan otros almuerzan y otros solo meriendan.

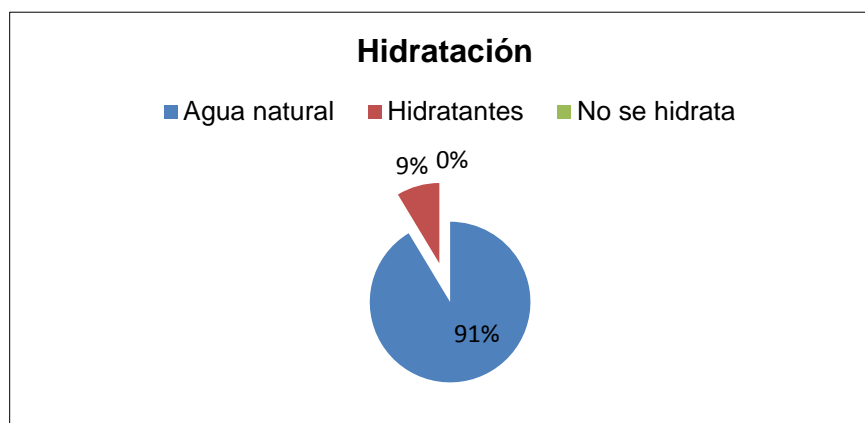
4. ¿Cuándo usted realiza actividad física de qué manera se hidrata?

Cuadro N°14

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Agua natural	180	91%
Hidratantes	17	9%
No se hidrata		
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiantes

Gráfico N° 14



Fuente: cuadro N° 14

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos se observa que más de las tres cuartas de estudiantes encuestados se hidratan con agua natural y menos de la una cuarta parte de estudiantes encuestados se hidratan con bebidas hidratantes lo que nos quiere decir que todos los estudiantes se hidratan ya sea con agua o hidratantes.

5. ¿Con quién vive usted en su familia?

Cuadro N°15

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Padres	194	98%
Hermanos	3	2%
Amigos		
Total	197	100%

Fuente encuesta estudiantes

Gráfico N° 15



Fuente: cuadro N° 15

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos se observa que casi todos los estudiantes a los que se le aplicó la encuesta viven en sus hogares con sus padres y un porcentaje muy mínimo de estudiantes vive solamente con sus hermanos pero ningún estudiante vive solo con amigos.

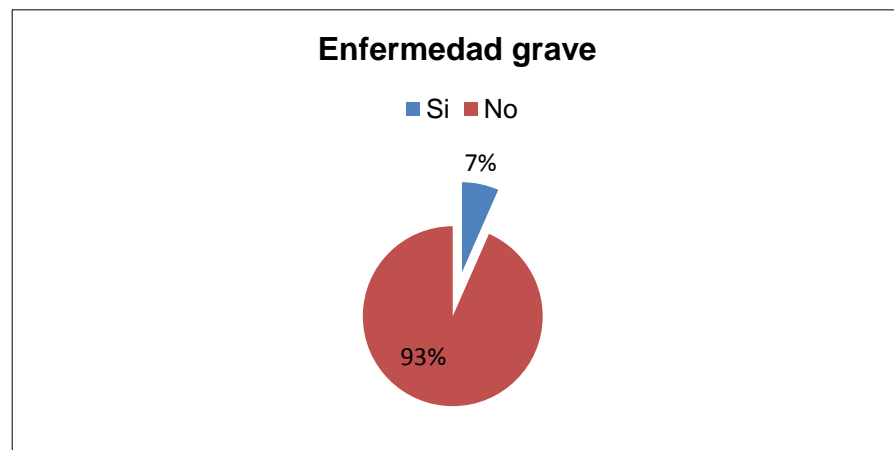
6. ¿En su familia existen personas que sufren enfermedades graves?

Cuadro N° 16

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	13	7%
No	184	93%
Total	197	100%

Fuente encuesta estudiantes

Gráfico N° 16



Fuente: cuadro N° 16

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que menos de una cuarta parte de estudiantes encuestados en sus hogares tienen algún familiar con alguna enfermedad grave, pero más de tres cuartas partes de estudiantes encuestados no tienen familiares con enfermedades graves en sus hogares.

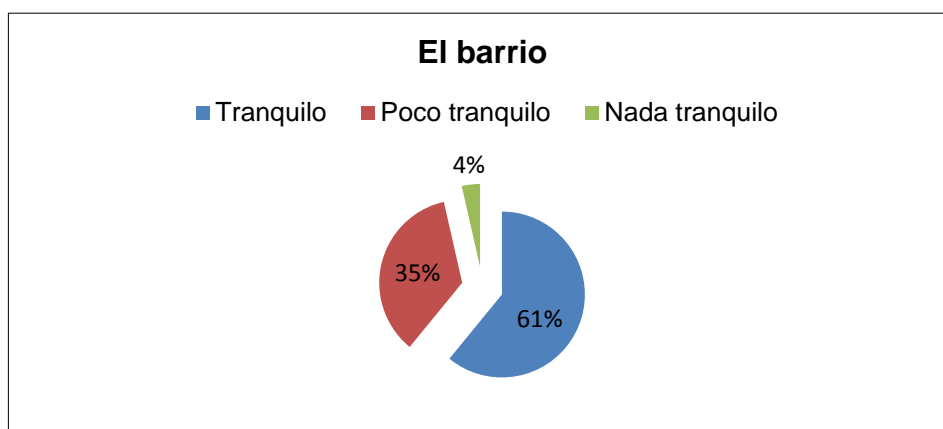
7. ¿En el barrio que usted vive actualmente es?

Cuadro Nº 17

CONCEPTO	CANATIDAD	PORCENTAJE
Tranquilo	120	61%
Poco tranquilo	70	35%
Nada tranquilo	7	4%
Total	197	100%

Fuente encuesta estudiantes

Gráfico Nº 17



Fuente: cuadro Nº 17

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que más de dos cuartas partes de estudiantes encuestados viven en barrios tranquilos, más de una cuarta parte de estudiantes encuestados viven en barrios pocos tranquilos y un porcentaje muy bajo de estudiantes viven en barrios que son nada tranquilos considerados como zona roja.

8. ¿En el colegio que usted se educa tiene espacio para la práctica de actividad física?

Cuadro N° 18

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	186	94%
No	11	6%
Total	197	100%

Fuente: encuesta estudiantes

Gráfico N° 18



Fuente: cuadro N° 18

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que más de tres cuartas partes de estudiantes encuestados afirman que en el colegio que se educan tienen espacio para la práctica de actividad física y menos de una cuarta parte de estudiantes encuestados afirman que en el colegio que se educan no tienen espacio para la práctica de actividad física.

9. ¿Cree usted que el ambiente que existe en el colegio es adecuado para la práctica de actividad física?

Cuadro N°19

CONCEPTO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	189	96%
No	8	4%
Total	197	100%

Fuente encuesta estudiantes

Gráfico N° 19



Fuente: cuadro N° 19

INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos se observa que casi las cuatro cuartas partes de estudiantes encuestados afirman que el ambiente que existe en el colegio es adecuado para la práctica de actividad física mientras que un porcentaje mínimo de estudiantes encuestados afirman que en el colegio no existe el ambiente necesario para la práctica de actividad física.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Una vez revisados los resultados se concluye que:

- A los estudiantes si les gusta realizar actividad física.
- Los estudiantes si tienen tiempo para realizar actividad física.
- En los hogares de los estudiantes los que aportan económicamente son sus padres los cuales son el sustento del hogar.
- La mayoría de los estudiantes viven en barrios tranquilos, siendo de gran beneficio para su desarrollo como persona.
- El ambiente que existe en el colegio es adecuado para la práctica de actividades físicas.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda que los estudiantes deben buscar que deporte o actividad física más les gusta ya que así se sentirán más a gusto al realizar la actividad o el deporte que prefieren.
- En tiempo libre los estudiantes deben realizar actividades físico deportivas, para desarrollar sus capacidades físicas que posteriormente servirá para la aplicación en su deporte predilecto.
- Los padres deben seguir ayudando a sus hijos en sus estudios, y fomentar en ellos la práctica de actividad física.
- Los estudiantes deben formar parte activa del barrio donde residen siendo parte de actividades deportivas, sociales y culturales alejándolos del alcoholismo y drogadicción.
- Las autoridades deben fomentar el desarrollo de actividades físicas dentro y fuera de la institución, realizando campeonatos u otras actividades fisicodeportivas.

5.3 Contestar a las preguntas de investigación

¿Cuáles son los factores sociales que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de Octavos a Décimos años del colegio universitario “UTN”?

Los factores Sociales son:

La familia, amigos y profesor estos tres factores sociales son muy predominantes en las actividades diarias de los estudiantes de educación general básica ya que junto a ellos utilizan su tiempo libre en distintas actividades.

¿Cuáles son los factores ambientales que intervienen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de Octavos a Décimos años del colegio universitario “UTN”?

Factores ambientales son:

Sociedad e institución:

Estos dos factores son quienes intervienen en la práctica de actividad física, sociedad ya que son partes de la ella y con ella comparten su tiempo, institución porque en ella se educan y es ahí en donde encuentran los recursos necesarios para realizar actividad física durante el tiempo académico que esta demanda.

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa que ayude a incentivar el uso del tiempo libre mediante la práctica de actividad física?

Una vez obtenidos los resultados se elaborará una propuesta alternativa que ayude a la solución de la problemática que la institución está atravesando. Cómo mediante el diseño de una guía metodológica para la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica del colegio universitario “UTN”

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Tema de la propuesta

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”.

6.2 Justificación e importancia

Es necesario desarrollar una guía metodológica para que los estudiantes cuenten con un sustento metodológico en donde puedan basarse para la práctica correcta de la actividad física, actividad que hoy por hoy demanda de un grupo numeroso entre niños y adolescentes lo que hace que en la institución se vea limitada al descubrir nuevos talentos deportivos que representen a la institución en los distintos eventos deportivos.

En el colegio universitario “UTN”, realizan actividad física una vez por semana fuera de horas de clase, pero esta actividad no está controlada por una guía en donde ellos puedan conocer cómo realizar actividad física, que tiempo y que actividades deben realizar en su tiempo libre, por ello la necesidad del desarrollo de la propuesta representada en una guía metodológica, orientada a los estudiantes de educación general básica

del colegio universitario “UTN” a usar su tiempo libre adecuadamente en actividades beneficiosas para un buen desarrollo físico y mental.

La propuesta se respalda en los resultados obtenidos a través de una investigación de campo, en la que se identificó un problema actual que afecta al desarrollo sistemático de los estudiantes, por lo que es necesario estructurar una guía metodológica que mediante esta propuesta mejoren los hábitos con respecto a la práctica de actividad física en su tiempo libre, en el cual se relacionan los padres de familia lo que permitirá mejorar la relación de padres a hijos y de hijos a padres por lo tanto también gozar de una buena salud.

Se dará solución al problema detectado durante la investigación, dando apertura al conocimiento de los beneficios de la práctica de actividad física y a los perjuicios que ocasiona la no práctica de la misma.

La obesidad es una enfermedad que ataca a la mayoría de personas en el mundo, con esta propuesta queremos prevenir este mal en el colegio universitario “UTN”, empezando por la raíz que son los estudiantes de educación general básica para que mediante esta propuesta atacar el problema y solucionarlo a tiempo.

La propuesta está basada en una guía metodológica para la práctica de actividad física en el que se puede encontrar ejercicios, técnicas deportivas y estrategias de ejercicios que se puede practicar en forma individual, familiar y amigos, además se plantea un marco metodológico que direcciona la ejecución de la guía metodológica.

Factibilidad

La realización del presente trabajo de investigación se lo considera factible por los siguientes aspectos.

Existe el apoyo de las autoridades, jefe de área, profesores y estudiantes de educación general básica del colegio universitario "UTN", contando con los recursos económicos y bibliográficos suficientes para el trabajo de grado.

6.3 Fundamentación de la propuesta

2.5 Actividad física

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero, la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos

Y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física.

Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud

2.5.1 Beneficios de la actividad física para la salud

La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

Realizar ejercicio de forma sistemática y bien dirigida nos reporta una serie de beneficios a nivel general y específico en relación con la cualidad física implicada. Las principales cualidades físicas son: la flexibilidad, la fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.

2.5.2 Beneficios a nivel general

- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Mejora la imagen corporal.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.).
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

2.5.3 Beneficios para la salud de la flexibilidad

- Se amplía el grado de movimiento de nuestras articulaciones.
- Las articulaciones se lubrican mejor.
- Se retrasa el deterioro, ruido y dolor de las articulaciones.
- Se reducen las contracturas musculares.

2.5.4 Beneficios para la salud de la fuerza resistencia.

- Las personas que entrenan la fuerza tienen menos nivel de grasa y aumentan su masa muscular y ósea en relación a los sujetos sedentarios.
- Aumento del bienestar psicológico.
- Mejora la musculatura de la espalda, reduciendo los problemas posturales y los dolores a nivel del aparato locomotor.
- Combate la osteoporosis.

2.5.5 Beneficios para la salud de la resistencia aeróbica.

- aumenta la capacidad respiratoria.
- Es la cualidad física más saludable ya que influye de forma positiva en aparatos y sistema muy importantes como el cardiocirculatorio, respiratorio, esquelético y metabólico.
- Aumenta la cavidad del corazón.
- Desciende la frecuencia cardíaca en reposo y en esfuerzo.
- Aumentan la vascularización muscular y las reservas energéticas.

2.5.6 Riesgos que debemos evitar

Aquí debemos analizar dos grandes causas que nos pueden inducir a unos efectos negativos de la actividad física:

- El alto rendimiento deportivo donde se sacrifica la salud del deportista a largo plazo para conseguir unos resultados deportivos a corto plazo.
- Una mala dirección de la actividad que estamos realizando, bien por desconocimiento o por falta de preparación y ética profesional.

Debemos tener en cuenta, también, que hay una serie de personas que sufren un mayor riesgo a la hora de iniciar una actividad de ejercicio físico:

- Las personas que están enfermas.
- Las personas que tienen factores de riesgo (años de sedentarismo, tabaquismo, hipertensión arterial, colesterolemia).
- Las personas que llevan varios años sin hacer ejercicio físico y un día, de repente, hacen ejercicio muy intenso, hasta el agotamiento.

2.6 DEPORTE

Como afirma José María Cagigal, (2010)

El deporte es una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición parece como rasgos diferenciales del deporte concepto de ejercicio físico, competición y reglas. p (17)

Como señala Velázquez (2008)

“La extensión y mutación social que ha sufrido el deporte ha sido tal que en muy poco tiempo ha evolucionado desde la práctica casi exclusiva. Por parte de la clase aristócrata y elitista hasta su diversificación y a su extensión a todas las capas sociales. La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de

corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad". p (80)

Como establece Sánchez Bañuelos (2009)

La práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas de forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo. p (38)

La presencia del deporte en las clases de Educación Física permite aprovecharlo como medio educativo, aportando unas condiciones especiales a los objetivos más exigentes de la educación. Es decir, como escuela de valores, como un camino adecuado para aprendizajes de carácter social y afectivo y cómo ayuda a la madurez psicológica y al desarrollo armónico del cuerpo.

Por lo tanto, en la escuela, intentaremos una aproximación del alumno a las diferentes prácticas deportivas a través de la iniciación deportiva, escogiendo las que más se acerquen a sus intereses y a sus posibilidades y limitaciones. Es importante preparar al alumno para que lleve una vida activa y deportiva y que adquiera una conciencia crítica respecto a lo que significa la práctica deportiva en la sociedad actual.

2.6.1 Orientaciones del deporte

Según José María Cagigal (2010)

“La palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el Deporte-espectáculo y el Deporte-práctica o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas”. p (207)

Mientras, el deporte praxis estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

2.6.2 CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

2.6.2.1 Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2010).

Según Cagigal (2010)

“Este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc.”.

2.6.2.2 Deporte competitivo

Según Sánchez Bañuelos (2010),

“En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio”.



2.6.2.3 Deporte educativo

Siguiendo a Blázquez (2008),

En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Orientar las actividades físicas de los estudiantes de educación general básica del colegio universitario "UTN", mediante la guía metodológica para el uso correcto del tiempo libre.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Ayudar a la planificación de los docentes por medio de la entrega la guía metodológica.

- Dar a conocer técnicas y estrategias de actividades deportivas para promover el adecuado uso del tiempo libre.
- Direccionar a los padres de familia al uso correcto del tiempo libre junto a sus hijos, mediante el uso de la presente guía metodológica para la práctica de actividad física.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón Ibarra

Parroquia: El sagrario

Sector: El Camal

Calle: Luis Ulpiano de la Torre y Arsenio Torres

Institución: Colegio Universitario "UTN"

Infraestructura: Propia

Población: Mixta

6.6 Desarrollo de la propuesta

6.6.1 ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS QUE INCIDEN EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS


La actividad física, como producto sociocultural de la sociedad moderna, participa plenamente de las transformaciones que acompañan a los procesos de modernización. Con respecto a las actividades físicas-deportivas de épocas anteriores, las actividades pre deportivo, cultural y especialmente la recreación han considerado pertinente establecer proyectos con una variada oferta recreativa teniendo en cuenta los gustos y preferencias, para lograr una participación directa y opcional de la población con el objetivo de satisfacer el modo de vida de la comunidad. La utilización eficiente del tiempo libre en actividades físicas recreativas y físicas de forma sana contribuirá mejorar estos índices sociales.

6.6.2 Conjunto de actividades físico recreativas que inciden en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

No	Actividad	Lugar	Medios
1-	Practicar deportes : - Juegos de voleibol - Juegos de fútbol con vallas - Bolas criollas - Juegos de baloncesto - Juegos de béisbol	Área deportiva Comunidad	Terrenos, pelota y silbato
2-	Juegos de mesa -Simultánea de ajedrez -Simultánea de dominó. -Simultánea de parchy	Comunidad	Ajedrez, dominó y dama, cuatro mesas y ocho sillas y tableros
3-	Festivales físicos y recreativos: -Programa "A Jugar Tracción de la sogá.	Áreas deportivas	Pelotas, banderas, sogá gruesa y bolos
4-	Competencias de bailes: - - - Baile de la escoba -El semáforo -Juegos tradicionales	Comunidad	Equipo de música, escoba o silla
5-	Caminata al río.	Río	Jarro, cuchara, toalla, agua, merienda.
6-	-Acampada. - Viaje al río la chorrera . -Ir a fiesta -Música grabada - Imitación de artistas -karaoke	Playa y comunidad	Jarro, cuchara, toalla, agua, merienda.
7	Ciclismo popular	Circuito comunidad	Bicicletas
8	-Festivales de juegos tradicionales -Carrera de relevo -Quimbunbia - Papalote	comunidad	batones balones bate y tacos
9	Festival de baile terapia	comunidad	Equipo de música
10	Video debate recordando glorias deportivas de la provincia y del municipio Promoción de sitios que muestren la cultura de los adolescentes	comunidad	Videos dvd

Fuente:tiempolibre.com

6.6.3 Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: JUEGO DE VOLEIBOL	
NOMBRE	Balón Volando
OBJETIVO	Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.
MATERIALES	Pelota, silbato, net.
DESAROOLO	<p>El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.</p> <p>Regla: 1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique. 2-El balón es tocado después de picar en el área una ves 3-El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de las formas que comúnmente se establece de manera oficial.</p> 

ACTIVIDAD 2: JUEGO DE BOLAS CRIOLLAS

NOMBRE	Quien anota mas tanto en 15 minutos
OBJETIVO	Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.
MATERIALES	Pelota
DESARROLLO	<p>El área es rectangular de 1 a 2 jugadores en cada equipo se utiliza unas esferas metálicas grandes que se lanzan intentando dejarlas lo más cerca posible una de otras más pequeña, que es llamada de varias manera bingo estas esferas son de color regularmente negras y rojas.</p> <p>Reglas: 1- Gana el equipo que más punto acumule. 2-Cada jugador tiene derecho a realizar cuatro lanzamientos. 3-Los lanzamientos pueden realizarse por encima del hombro Como por debajo, lo mismo de aire que picando. 4-Si es tocado el bingo por cualquier esfera se comienza el juego.</p>



Imagen:

Fuente: juegostradicionales.net

ACTIVIDAD 3: JUEGO DE BALONCESTO

NOMBRE	Quien encesta más tantos
OBJETIVOS	Lograr la cohesión del adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.
MATERIALES	Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.
DESARROLLO	<p>Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.</p> <p>Reglas: 1- No se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canasta. 2-No se puede realizar más de dos pases. 3-Cumplir con las reglas establecidas.</p>



Imagen:

Fuente: madrid.es

ACTIVIDAD 4: JUEGOS DE BEISBOL

NOMBRE	Corre y anota
OBJETIVOS	Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.
MATERIALES	Pelota, bate, guante.
DESARROLLO	<p>Se divide el grupo por equipos de 9 participantes en cada equipo hasta jugar 9 Inc., gana el equipo que más carrera anote.</p> <p>Reglas: 1-Se jugara con dos bases. 2-Si se llega al final del juego empatados por los dos equipos se Descuenta por moneda.</p>



Imagen:

Fuente: wikipedia.org

ACTIVIDAD 5: JUEGO DE AJEDREZ

NOMBRE	Juego de ajedrez
OBJETIVOS	Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.
MATERIALES	Tablero. Piezas, mesa, silla.
DESARROLLO	Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador, participando dos jugadores. Reglas: 1- No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.



Imagen:

Fuente: ciudadajedrez.com

ACTIVIDAD 6: JUEGO DE MESA

NOMBRE	Juego de parchis.
OBJETIVOS	Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.
MATERIALES	Tablero, fichas, mesa, silla.
DESARROLLO	Se efectuará todos contra todos de forma eliminatoria hasta sacar el ganador. Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.



Imagen:

Fuente: answers.yahoo.com

ACTIVIDAD 7:JUEGO DE DOMINÓ

NOMBRE	Juego de dominó.
OBJETIVOS	Incorporar al juego limpio la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa.
MATERIALES	Dominó, mesa, silla.
DESARROLLO	<p>Participan cuatro jugadores realizando una simultanea de domino hasta seleccionar el ganador.</p> <p>Reglas: 1-La salida en el juego se efectuara escogiendo la ficha de mayor cantidad.</p> <p>2-La primera data se cuenta doble.</p> <p>3-Solo se jugara a 80 tantos.</p> <p>4-No se permiten cambios de parejas.</p>



Imagen:

Fuente: juegos24horas.com

ACTIVIDAD 8: FESTIVAL FÍSICO RECREATIVO

NOMBRE	Programa: A Jugar.
OBJETIVOS	Incentivar a través de juegos el cumplimiento de reglas establecidas así Como la participación masiva de los adolescentes. Materiales: pelotas, banderas.
MATERIALES	Pelotas, banderas, aros, suizas, sacos, batones.
DESARROLLO	Se forman dos equipos con 12 participantes, a la voz del profesor los primeros alumnos salen corriendo hasta donde está el balón, lo recoge pasan por encima de la valla, le dan la vuelta a la bandera y regresan corriendo hasta entregárselo al próximo jugador, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Gana el equipo que primero termine Regla: 1- No se puede salir hasta que su compañero no lo haya tocado. 2- Hay que darle la vuelta completa a la bandera de no ser así el equipo pierde un punto. 3- Si se cae el Baton hay que recogerlo y comenzar por donde este se cayó.



Imagen:

Fuente: portal.inder

ACTIVIDAD 9: TRACCIÓN DE LA SOGA

NOMBRE	El más fuerte
OBJETIVOS	Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.
MATERIALES	Soga fuerte
DESARROLLO	<p>Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la sogá y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.</p> <p>Regla: 1- no se debe incorporar otro adolescente a halar la sogá.</p>



Imagen:
Fuente: los autores

ACTIVIDAD 10: COMPETENCIA DE BAILE

NOMBRE	Baile de ala escoba
OBJETIVOS	Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad.
MATERIALES	Escoba, equipo de audio.
DESARROLLO	<p>Formados en círculos al compás de la música se irán pasando la escoba cuando la música pare se dice el color de las luz del semáforo el verde es parar y el rojo continuar que se quede con la escoba será el perdedor.</p> <p>Regla: 1- Se debe estar bailando mientras se pase la escoba.</p>



}

Imagen:

Fuente: luciamateu.blogspot.com

ACTIVIDAD 11: MI AMIGO ELEGIDO

NOMBRE	Buscar mi elegido
OBJETIVOS	Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la comunidad.
MATERIALES	Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada.
DESARROLLO	Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos etc. los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.



Imagen:
Fuente: los autores

ACTIVIDAD 12: JUEGOS TRADICIONALES

NOMBRE	El baile de la silla
OBJETIVOS	Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad
MATERIALES	Silla, equipo de Música.
DESARROLLO	<p>Dispersos en el área cuando comienza la música los adolescentes bailan alrededor de la música, cuando pare la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.</p> <p>Regla: 1- No se pueden sentar antes de que la música pare.</p>



Imagen:
Fuente:slideshare.net

ACTIVIDAD 13: CAMINATA AL RÍO

NOMBRE	Por una mejor salud
OBJETIVOS	Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona
MATERIALES	Río
DESARROLLO	Todos los adolescentes deben bañarse en el área limitada donde indica el profesor, para poder velar por el cuidado de todos y evitar accidentes.



Imagen:

Fuente: listas.20minutos.es

ACTIVIDAD 14: ACAMPADA ILUMINADA

NOMBRE	Mi zona por una recreación unida
OBJETIVOS	Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la zona.
MATERIALES	Materiales de seo personal etc.
DESARROLLO	Se desarrollaran actividades en correspondencia con la edad y sexo de forma competitiva establecidas en el programa de pioneros exploradores.



Imagen:

Fuente: listas.20minutos.es

ACTIVIDAD 15: ACTIVIDADES CULTURALES

NOMBRE	Karaoke
OBJETIVOS	Socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en las diferentes manifestaciones culturales
MATERIALES	Equipo de sonido, micrófonos, videos.
DESARROLLO	<p>Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como el karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada.</p> <p>Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.</p>



Imagen:

Fuente: listas.20minutos.es

ACTIVIDAD 16: CICLISMO POPULAR

NOMBRE	Ciclo paseo
OBJETIVOS	Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en esta actividad, haciendo énfasis en las reglas para esta actividad.
MATERIALES	Cronometro, silbato, bicicletas
DESARROLLO	<p>Desarrollo, se trazaré una recorrido que se le dará a conocer a los participantes, así como las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número que los identifiquen.</p> <p>Reglas: 1- Las bicicletas no pueden tener cambio. 2-Los competidores deben ser adolescentes que no practiquen el deporte.</p>



Imagen:

Fuente: actividadfisica.net

ACTIVIDAD 17: FESTIVAL DE JUEGOS TRADICIONALES

NOMBRE	Tareas: -Carreras de relevo -Encostalados -Cometa -Zancos
OBJETIVOS	Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.
MATERIALES	Costales, cometas. Palos, silbatos.
DESARROLLO	<p>Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado .</p> <p>Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante</p>



Imagen:

Fuente:espol.edu.ec

ACTIVIDAD 18: FESTIVAL DE BAILE

NOMBRE	Bailo terapia
OBJETIVOS	Objetivo: Promover actitudes colectivistas de austeridad y modestia en los adolescentes a través de la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta los pasos básicos de bajo y alto impacto.
MATERIALES	Equipo de audio con sus respectivos CD.
DESARROLLO	Desarrollo de la actividad: Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música y combinarlos con los diferentes bailes de nuestra cultura. Reglas: Se permite la incorporación de ambos sexos.



Imagen:

Fuente: actividadfisica.net

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL	
NOMBRE	Fútbol con vallas
OBJETIVOS	Fortalecer el colectivismo a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	20 x 40 m.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de futbol, vallas
DURACIÓN	Dos tiempos de 10 minutos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar un balón a través de una valla colocada como portería en el terreno de cada equipo. Se puede lanzar el balón a través de la valla por el frente o por detrás, por lo que cada equipo requerirá de un portero bien ágil.
	

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútbol con balón pesado
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">Fortalecer el golpeo del balón en los jugadores a través del juego con un balón más pesado de lo normal.
CAMPO DE JUEGO	15 X 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón medicinal
DURACIÓN	2 tiempos de 10 minutos
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en llevar el balón medicinal a la portería contraria. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 6 metros.



Imagen:

Fuente: desarrollourbano.caf.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútbol cangrejo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">Fortalecer los tres planos musculares a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 m.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de fútbol.
DURACIÓN	2 tiempos de 5 minutos.
ORGANIZACIÓN	El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en llevar el balón a la portería contraria, pero desde la posición de cangrejo o sentado sin apoyo de los glúteos. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 10 metros.



Imagen:

Fuente:efdeportes.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútbol con carga
OBJETIVOS	Fortalecer las piernas a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	5 x 10 metros.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	<ul style="list-style-type: none">Balón de fútbol o medicinal.
DURACIÓN	2 tiempos de 5 minutos
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar el balón a través de la portería contraria, pero cada jugador tendrá que llevar encima a otro jugador lo que pone el juego bien difícil. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 4 metros.



Imagen:

Fuente:desarrollourbano.caf.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Empuja fuerte la cuerda
OBJETIVOS	Fortalecer las piernas a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	5 X 10 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balones medicinales.
DURACIÓN	5 minutos
ORGANIZACIÓN	Organización: El grupo dividido en 4 equipos de cinco jugadores cada uno, pero sólo uno por equipo competirá contra los demás. Luego de cumplido el tiempo normado se cambian los jugadores y así sucesivamente hasta que todos realicen participen en el juego. El juego consiste en llevar con los pies el balón hacia la portería contraria, pero los jugadores estarán dentro de cuadrado hecho con una soga y cada uno de ellos empujará con su cuerpo en dirección diferente sin ayuda de las manos, lo que complica el juego. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 4 metros.



Imagen:

Fuente: Fútbolcontextualizado.net

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútbol tenis
OBJETIVOS	Ejercitar la movilidad, la agilidad y desarrollar la resistencia.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">termina cuando uno de los dos equipos o competidores llegue a 11 puntos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta pase sobre la red al otro campo y que se le dificulte al contrario recibirla.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútgolf
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la precisión en los pases a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	5 x 10 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balones huecos o pequeños balones medicinales
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Termina cuando un jugador o un equipo haya logrado llevar la pelota al último círculo.
ORGANIZACIÓN	El grupo dividido en 4 equipos de cinco jugadores cada uno, cada equipo realizará el golpeo del balón según la distancia y posición de los aros o marcas que dan los puntos. Para obtener puntos el balón tiene que quedar dentro de dicha marca. Cada jugador tendrá que ir venciendo obstáculos hasta llegar al final, donde se le dirá la puntuación de cada uno y la del equipo en general.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútcancha
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la resistencia y el golpeo a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	5 x 10 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de fútbol
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Termina cuando un jugador o un equipo llegue a la puntuación determinada, 11 puntos.
ORGANIZACIÓN	El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta rebote contra la red y se le dificulte al contrario devolverla.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL	
NOMBRE	Fútvolly
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Ejercitar la movilidad, la agilidad y el golpeo con el interior y la cabeza.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol.
DURACIÓN	Termina cuando uno de los dos equipos o competidores llegue a 11 puntos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> El grupo dividido en 5 equipos de cuatro jugadores cada uno. El juego consiste en golpear con la cabeza o con el pie tratando que ésta pase sobre la red al otro campo y que se le dificulte al contrario recibirla.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	El acordeón
OBJETIVOS	Ejercitar el golpeo con la cabeza.
CAMPO DE JUEGO	40 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de fútbol
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">termina cuando los 2 equipos hayan realizado dos intentos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 2 equipos de 10 jugadores cada uno y formados en hileras. El juego consiste en que cada jugador golpee consecutivamente el balón con la cabeza hacia delante y hacia atrás todas las veces que puedan hasta que se les caiga el balón.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	El ahorcado
OBJETIVOS	Ejercitar el golpeo con el empeine interior.
CAMPO DE JUEGO	40 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">termina cuando uno de los equipos haya llegado a 10 puntos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 10 equipos de 2 jugadores cada uno. El juego consiste en que un equipo elegido por sorteo comenzará lanzando balones por encima del otro equipo que estará en la portería, estos tratarán de coger el balón lanzado, pero saltando desde el área de portero. Si el balón lanzado resulta gol automáticamente pierde el equipo que portereaba y en su lugar se pone otro, hasta que logren atrapar los dos lanzamientos y poder cambiar de posición.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	El martillo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">Ejercitar el golpeo con la cabeza y la precisión del golpeo con el empeine interior.
CAMPO DE JUEGO	40 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">termina cuando los 2 equipos hayan realizado dos intentos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 2 equipos de 10 jugadores cada uno y formados en hileras. El juego consiste en que cada jugador golpee consecutivamente el balón con la cabeza hacia delante y hacia atrás todas las veces que puedan hasta que se les caiga el balón. <div data-bbox="726 1377 1284 1848" data-label="Image">A photograph of a man in a black and white striped shirt juggling a soccer ball with his head. He is looking up at the ball, which is suspended in the air above his head. The background is a plain, light-colored wall.</div> <p>Imagen: Fuente: juegos de futbol.com</p>

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Mini fútbol
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de fútbol
DURACIÓN	2 tiempos de 10 minutos
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• El grupo dividido en 5 equipos de 4 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero en un terreno relativamente pequeño. Se juega uno todos contra todos.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Inter barrios
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">Fortalecer las relaciones interpersonales y garantizar el aprovechamiento sano del tiempo libre a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	40 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de fútbol, estadios de los barrios
DURACIÓN	2 tiempos de 25 minutos
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">El grupo dividido en 2 equipos de 10 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero contra otros barrios. Se juega uno todos contra todos.



Imagen:

Fuente: futbolbarrial.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútbol Enano
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la fuerza de piernas y el colectivismo a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol
DURACIÓN	Termina cuando uno de los equipos que estén jugando anote un gol.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• El grupo dividido en 4 equipos de 5 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero desde la posición de cuclillas. Se juega uno todos contra todos.



Imagen:

Imágenes: los autores

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Fútbol carretilla
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la fuerza de brazos y el colectivismo a través del juego.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol
DURACIÓN	Dos tiempos de 5 minutos.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• El grupo dividido en 5 equipos de 4 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero desde la posición de carretillas. El balón se conduce y se pasa con las manos, aunque puede golpearse con la cabeza. Se juega todos contra todos.



Imagen:

Fuente: los autores

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE FÚTBOL

NOMBRE	Festival de habilidades con el balón
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades técnicas.
CAMPO DE JUEGO	10 x 20 metros
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pelota de fútbol
DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Hasta que se terminen todas las pruebas.
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• De forma individual cada jugador tendrá que pasar por 6 pruebas (dominio del balón, conducción del balón, golpeo de precisión, potencia del golpeo) y después se compararán para ver quiénes fueron los mejores.



Imagen:

Fuente: juegos de fútbol.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Dribla y topa
OBJETIVOS	Mejorar la conducción del balón con ambas manos
REGLA	No se puede salir del área, si lo hace este será considerado tocado.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de baloncesto, pito
VARIANTE	Driblar con la mano contraria a la utilizada.
DESARROLLO	Se utiliza la mitad del terreno o se divide el terreno por áreas en dependencia de la cantidad de balones.



Imagen:

Fuente: es.wikibooks.org

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO

NOMBRE	Drible entre obstáculos
OBJETIVOS	Mejorar la conducción del en movimiento.
REGLA	Hay que darle la vuelta a todos los obstáculos.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de baloncesto, pito
VARIANTE	Se puede realizar con la mano contraria a la utilizada.
DESARROLLO	Se divide el grupo en dos equipos según la cantidad de medios, colocando varios obstáculos sucesivos, realizando el drible a través de estos



Imagen:

Fuente: planetabasketball.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Quien pasa mas
OBJETIVOS	Mejorar los diferentes tipos de pase.
REGLA	Se debe realizar el pase de pecho.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón de baloncesto, pito
VARIANTE	Realizar el pase por encima de la cabeza.
DESARROLLO	El grupo se divide en dos equipos dispersos en el área. A la señal del profesor el equipo que tiene el balón comienza a realizar pase de pecho en un tiempo determinado de 2-3 minutos o se cuentan los pases realizado.



Imagen:

Fuente: buenastareas.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO

NOMBRE	Pasa en círculo
OBJETIVOS	Mejorar la calidad de pases sin movimiento.
REGLA	Se realizara la recepción con dos manos, no se puede driblar.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pito, balón
VARIANTE	Pasar sin picar el balón.
DESARROLLO	El grupo se divide en dos o más equipos, estos se colocarán a cierta distancia uno de otros formando un círculo. A la señal del profesor los alumnos comienzan a pasar el balón



Imagen:

Fuentebuenastareas.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Coge y tira
OBJETIVOS	Mejorar la calidad de tiro mediante los lanzamientos al aro.
REGLA	No se puede tardar mucho el tiro.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pito, balón
VARIANTE	Colocarse a más distancia.
DESARROLLO	Se divide el grupo en equipo según la cantidad de medios y se colocan a cierta distancia del aro. A la señal del profesor los alumnos comenzarán a tirar al aro. Gana el que más enceste.



Imagen:

Fuente: los autores

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Tira y encesta
OBJETIVOS	Mejorar la calidad de tiro con la correcta ejecución del lanzamiento.
REGLA	Hay que tirar con dos manos
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pito, balón
VARIANTE	Tirar de otras posiciones
DESARROLLO	Se colocan los alumnos en diferentes posiciones alrededor del aro. A la señal del profesor cada alumno comenzara a tirar al aro. Gana el que logre encestar en todas las posiciones.



Imagen:
Fuente: los autores

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Quien tira mas
OBJETIVOS	Mejorar el tiro con drible incluido
REGLA	Hay que driblar para entrar al aro.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Balón, pito
VARIANTE	Realizar por el lado contrario
DESARROLLO	Se forman equipos según la cantidad de balones y se colocan a ambos lados del aro. A la señal del profesor los alumnos comienzan a realizar el tiro al aro en movimiento después del drible.



Imagen:

Fuente:planetabasketball.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Juega y tira
OBJETIVOS	Mejorar el juego colectivo
REGLA	Se sacara siempre de los laterales de la cancha.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pito, balón.
VARIANTE	Sacar del fondo de la cancha
DESARROLLO	Se divide el grupo en tríos. A la señal del profesor se comienza a jugar en la mitad del terreno en un tiempo determinado 5 minutos.



Imagen:

Fuente:planetabasketball.com

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS DE BALONCESTO	
NOMBRE	Quien juega mas
OBJETIVOS	Mejorar la resistencia mediante el juego prolongado.
REGLA	El equipo que enceste seguirá con la posesión del balón.
IMPLEMENTOS DE JUEGO	Pito, balón
VARIANTE	Cambiar a jugadores de equipo
DESARROLLO	El grupo se divide en equipos de a 5. Ala señal del profesor se comenzará a jugar en un tiempo determinado de 10 minutos.



Imagen:

Fuente: los autores

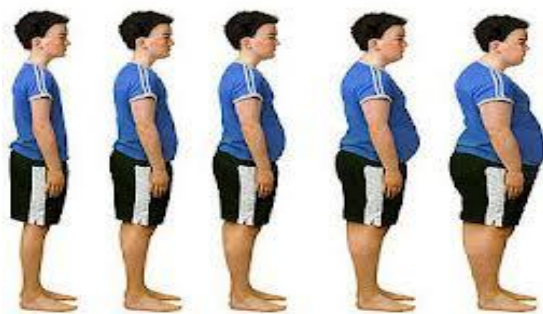
ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES.



Imagen:

Fuente: [guia_adolescentes.htm](#)

Para evaluar el estado nutricional se utiliza el Índice de Masa Corporal



Fuente: [guia_adolescentes.htm](#)

- Necesidad de Energía
- Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con tu sexo, edad y en forma muy importante, con tu nivel de actividad física.



Fuente: guia_adolescentes.htm

Clasifica tu actividad física como ligera, moderada o intensa, principalmente de acuerdo a las actividades que realizas en tu tiempo libre.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1- ACTIVIDAD LIGERA:

Adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabajan como oficinistas y pasan gran parte del día sentados.



Fuente: guia_adolescentes.htm

2- ACTIVIDAD MODERADA:

- Adolescentes que practican como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminan a paso rápido al menos una hora diaria.
- Jóvenes que trabajan como mecánicos, jardineros u actividades agrícolas.



Fuente: guia_adolescentes.htm

3- ACTIVIDAD INTENSA:

- Adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol, atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico, como cargadores, leñadores, escaladores, etc.



Fuente: guia_adolescentes.htm

- La realización del ejercicio físico es muy importante sobre todo en la etapa de desarrollo, aquí podemos trabajar los músculos.
- El ejercicio es el resultado final de los movimientos de las fibras musculares.
- Cuando los músculos inician una actividad necesitan consumir energía, lo que se consigue básicamente mediante la glucosa.
- Cada gramo de glucosa que consume el organismo equivale a 4 kilocalorías.

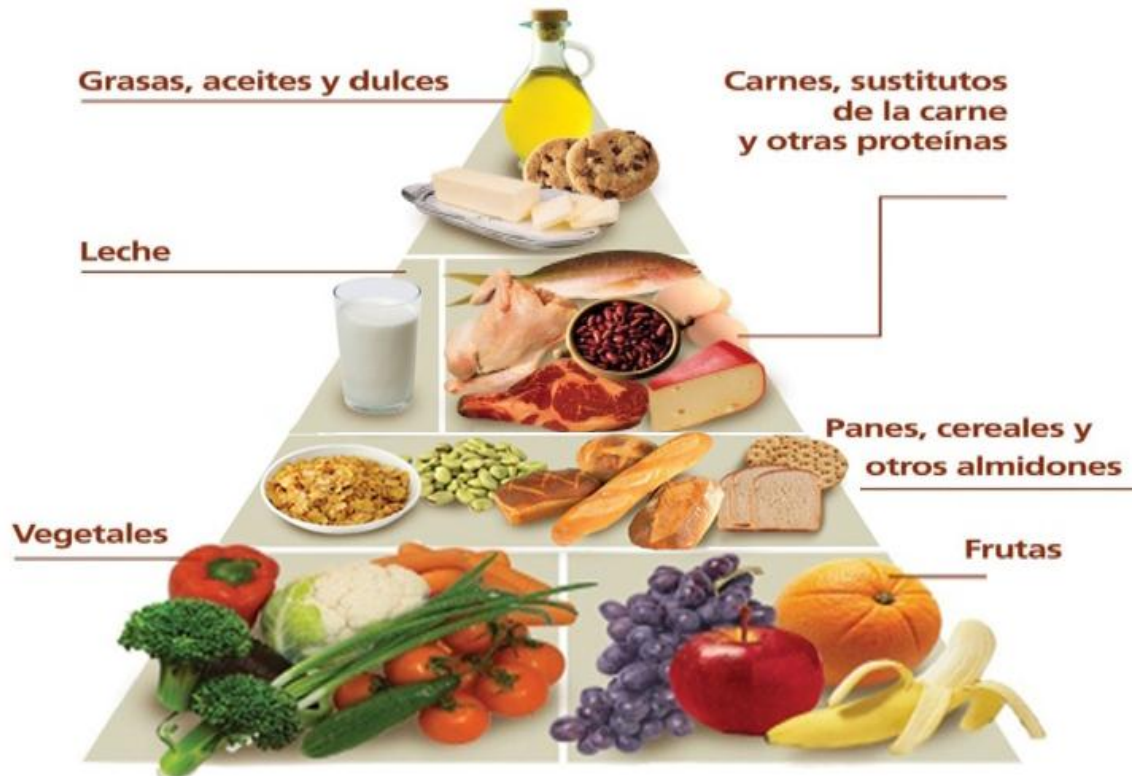
Los Beneficios ejercicio son múltiples

- Favorece la pérdida de peso
- Contribuye en la prevención de la obesidad.
- Mejora el estado anímico, aumenta la autoestima.

ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE:

Pirámide alimentaria:

- El ministerio de salud recomienda usar la pirámide alimentaria, que indica la variedad y proporción de alimentos que se debe consumir durante el día.
- Se debe elegir una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.



Fuente: guia_adolescentes.htm

- Las cantidades de alimentos equivalentes a una porción están listadas a continuación.
- Asegúrate de comer por lo menos el mínimo de las porciones de los cinco grupos mayores. Son necesarios para proveer las vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas.
- Te recomiendo comer alimentos de los grupos que contengan menor cantidad de grasa.
- Debido a que te encuentran en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

La siguiente tabla demuestra la cantidad de calorías (kcal) que necesitas diariamente, según el tipo de actividad física que realizas.

NECESIDADES DE CALORÍAS SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA.

ACTIVIDAD	LIGERA KCAL.	MODERADA KCAL	INTENSA KCAL
HOMBRES			
10 - 14 AÑOS	2200	2500	2800
15 - 19 AÑOS	2450	2750	3100
MUJERES			
11 - 14 AÑOS	1880	2200	2500
15 - 19 AÑOS	1950	2350	2750

Fuente: guia_adolescentes.htm



Fuente: guia_adolescentes.htm

- A continuación se indican las cantidades de alimentos que debes consumir diariamente si tu actividad física es ligera.
- He ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.
- Si practicas algún deporte necesitas agregar algunos alimentos según lo recomendado en cada grupo.



Fuente: guia_adolescentes.htm

¿Por qué necesitas tomar leche?

- La leche, el yogurt, quesillo y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio.
- Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que este funcione normalmente.
- El calcio es esencial para mantener tus huesos sanos y firmes y prevenir la osteoporosis, enfermedad muy común en los adultos.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

4 tazas de leche o yogurt



Fuente: guia_adolescentes.htm

Aumenta el consumo de leche. Prefiere la de bajo contenido graso.

Recuerda que puedes reemplazarlo por yogurt, quesillo o queso fresco.

1 Rebanada de queso reemplaza una taza de leche.



Fuente: guia_adolescentes.htm

¿Por qué necesitas comer carne?

- Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc.
- Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia.
- El pescado contiene además de grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.



Fuente: guia_adolescentes.htm

¿Cuánto necesitas comer diariamente?

Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas solo en ocasiones especiales y pequeña cantidad.

Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.



Fuente: guia_adolescentes.htm

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas?

- Porque contiene minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- También contienen fibra, que favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar en la sangre.



Fuente: [guia_adolescentes.htm](#)

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas.

HAZ MUCHO EJERCICIO TE MANTIENE SANO

Los jóvenes que realizan más actividad física, requieren más energía, por lo que deben aumentar el consumo de pan, cereales y azúcar.

¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se le agregan vitaminas del complejo b, ácido fólico y hierro.
- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.

Consumo diario recomendado

Adolescentes con actividad ligera

	hombres	mujeres
Pan (100 gr)	2 a 3	2
Arroz, fideos, sémola, Otros cereales en sopas, Guisos o postres (tazas en cocido)	2	1

Fuente: guia_adolescentes.htm



Fuente: guia_adolescentes.htm

- Si consumes ocasionalmente galletas, queques, ramitas o similares, reemplaza una cantidad equivalente del pan indicado en el día.
- Prefiere pan y cereales integrales por su contenido en fibra.

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

- Si, una pequeña cantidad de aceite te aporta ácidos grasos esenciales para la salud.
- Prefiere los aceites vegetales (oliva, maíz, soya, maravilla) crudos.



Fuente: guia_adolescentes.htm

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

- 4 cucharaditas de aceite + 2 de mantequilla o margarina.
- Si consumes mayonesa o pateé debes reemplazarla por la mantequilla o margarina.



Fuente: guia_adolescentes.htm

¿Cuánto azúcar puedes consumir?

- 4 a 6 cucharaditas de té al día.
- Disminuye tu consumo de azúcar. Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

DISMINUYE TU CONSUMO DE SAL

- Un excesivo consumo de sal se asocia a un aumento de la presión sanguínea (hipertensión), la que constituye uno de los principales riesgos de enfermarte del corazón.
- Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snack, papas fritas, galletas saladas, sulfitos y otros. Por lo tanto no agregues sal extra a tus



Fuente: guia_adolescentes.htm

- Comidas y prefiere los alimentos con menos sal.
- El alcohol produce adicción, aumenta el riesgo de accidentes y pone en peligro tu vida.

Guía de alimentación diaria para el adolescente.

ALIMENTOS	ACTIVIDAD LIGERA	MODERADA	INTENSA
LACTEOS	4 TAZAS	IDEM	IDEM
PESCADO, CARNES HUEVOS	1 PRESA 4 VECES/SEMANA 1 TAZA LEGUMINOSA	IDEM IDEM	IDEM IDEM
VERDURAS	2 PLATOS, CRUDAS O COCIDAS	IDEM	IDEM
FRUTAS	3 FRUTAS	IDEM	IDEM
CEREALES, PAPAS O PASTAS	1 A 2 TAZAS	2 Y MEDIA TAZAS	3 TAZAS
PAN (100 G)	2 UNIDADES	3 UNIDADES	4 UNIDADES
ACEITE Y OTRAS GRASAS	6 CUCHARADITAS	IDEM	IDEM
AZUCAR	6 CUCHARADITAS	8 CUCHARADITAS	10 CUCHARADITAS

Fuente: guia_adolescentes.htm

- Cuida tu salud realizando más actividad física.
- Ve menos televisión, permanece menos tiempo sentado.
- Realiza 2-3 veces por semana pesas, flexiones.
- Realiza 3-5 veces por semana ejercicios aeróbicos, practica de tenis, basquetbol, futbol, natación.
- Diariamente camina por lo menos media hora, anda en bicicleta, sube y baja escaleras, realiza actividades al aire libre con tu familia o con tus amigos.
- Una presa de pollo, o pescado fresco o en conserva o pavo, o una taza de legumbres cocidas o un huevo
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol.
- Así cuidas tu corazón
- Aumenta tu consumo de frutas, verduras y legumbres, te mantendrán sano y en forma.

6.7 IMPACTOS

El presente trabajo de grado creará impacto en el contorno social, educativo y de salud.

- La propuesta generará impacto en el entorno social permitiendo a los padres de familia guiar de mejor manera en las actividades de sus hijos, puesto a que con la guía metodológica que será entregada tengan un apoyo, y puedan dar el uso adecuado al tiempo libre realizando actividad física, y a la vez permita fomentar la unión y buenas relaciones dentro y fuera de la familia.
- En el ámbito educativo, la propuesta generará cambios importantes en los resultados académicos generando interés y mayor atención en las actividades que sean de realizar en especial de la actividad física, lo que también permite al profesor de educación física tener una visión más adecuada para sacar los talentos deportivos que puedan representar a la institución y tener mayores logros a nivel institucional.
- En el ámbito de salud, la propuesta ampliará el conocimiento nutricional vinculado con la práctica de la actividad física para mantener un adecuado estado físico y mental para un crecimiento óptimo.

6.8 DIFUSIÓN

La difusión se realizará mediante la entrega de la propuesta a las respectivas autoridades del Colegio Universitario "UTN" y padres de familia para que hagan uso de la misma.

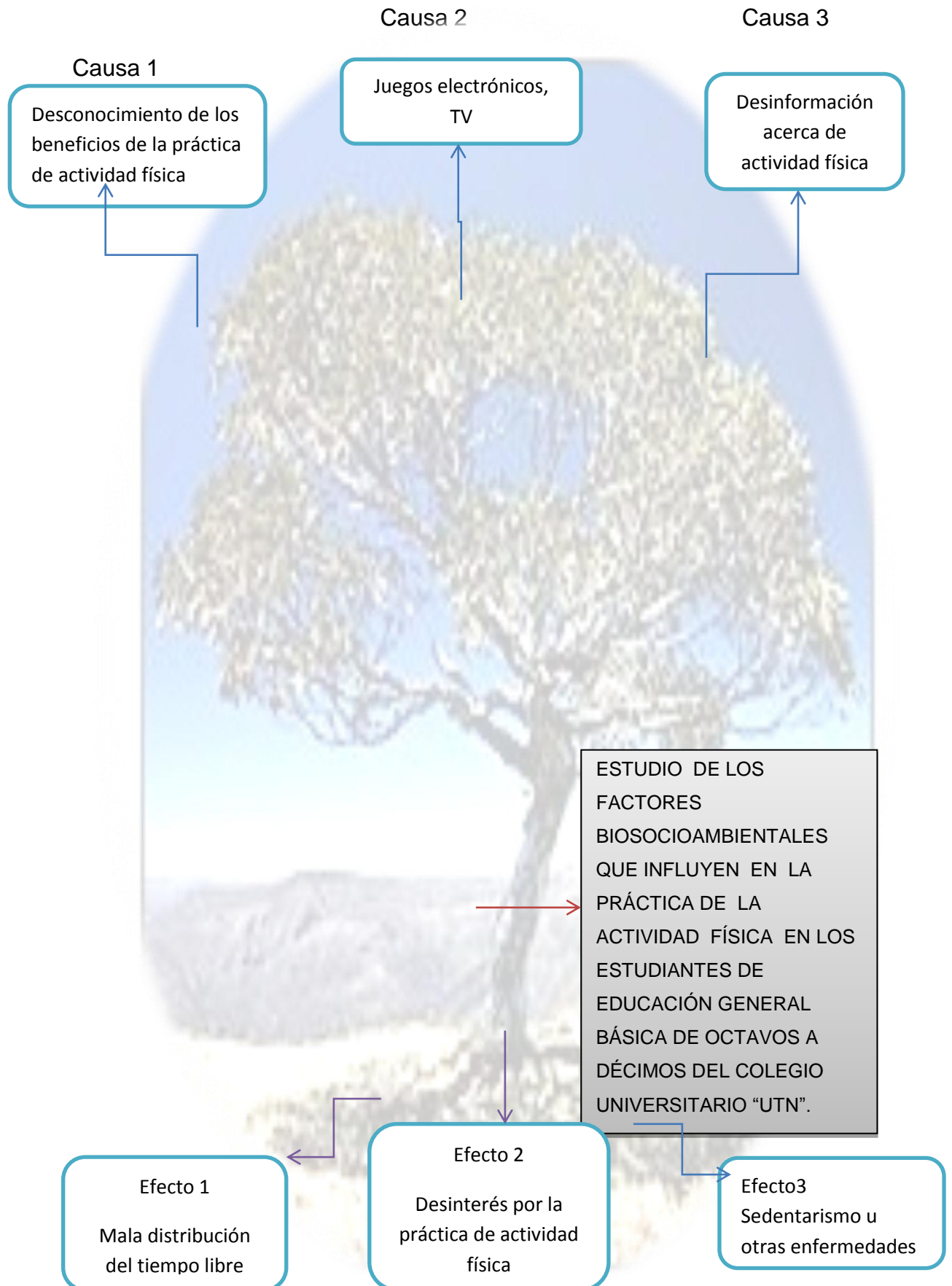
6.9 Bibliografía

1. A. Sánchez Bañuelos, F. la actividad física. Madrid: biblioteca Nueva (2008).
1. ATALAH S., Eduardo et al. Patrones alimentarios y de actividad física en escolares (2010), pp. 483-490.
2. DÍAZ LUCEA Jordi, (2008), "La Evaluación Formativa Como Instrumento De Aprendizaje En Educación Física".
3. ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R. Actividad física y enfermedad, 2009.
4. FOGELHOLM, M., Kukkonen, M. & Harjula, K. (2008). "Does physical activity prevent weight gain".
5. GUYTON, A y J.E.hall. (2009). Tratado de Fisiología Médica. Tomo II. 7ma edición. Editorial pueblo y Educación.
6. HERNÁNDEZ ÁLVAREZ Juan Luis, (2008) "La Evaluación En Educación Física".
7. HERNÁNDEZ CORVO, r. (2008). Morfología Funcional Deportiva. Editorial Científico Técnica. Ciudad Habana.
8. J.M.LÓPEZ. - Lynne Brick. (2008) "**Aerobic programa fitness**". Hispano Europea.
9. KRAMER, Verónica et al. Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes. méd. (2009).

10. LAWLOR, D. A., & Hopker, S. W. (2009). "British Medical Journal"
11. LYNNE BRICK, (2008) "**Aerobic: programa fitness. Ejercicios, sesiones y programas**". Hispano Europea.
12. Marco, Eva. "**Manual de hip-hop y funk**"(2008) Paidotribo.
13. Martínez-Yuste, Julio Mateos (2008).Ediciones Mandala. pp. 26-27.
14. MORAL GONZÁLEZ, Susana. (2008),"**Manual básico de técnicos de aeróbic y Fitness**". Paidotribo.
15. PERREAUT-PIERRE Edith, (2008), "Sofrología Y éxito Deportivo".
16. RUA HERNÁNDEZ, y col. (2009). Folleto de la asignatura Morfología Funcional Deportiva. Consideraciones acerca de la estructura y funcionamiento del organismo humano. CD Universalización de la Cultura Física.
17. Serra Majem, Lluís (2008). Actividad física y salud: Estudio enkid. Elsevier. pp. 2.
18. Serra mano, Lluís (2008). Javier Aranceta Bartrina. Ed español). Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones (2 ediciones). pp. 330..

ANEXOS

Anexo A: Árbol de problemas



Anexo B: Matriz de coherencia

Título del proyecto	Problema de la investigación
Estudio de los factores biosocioambientales que influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos del colegio universitario "UTN" 2012-2013.	Qué factores biosocioambientales influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario "UTN" 2012-2013.
Problema de la investigación	Objetivo general de la investigación
Qué factores biosocioambientales influyen en la práctica de la actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos del colegio universitario "UTN" 2012-2013.	Determinar los factores biosocioambientales que influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario "UTN".
Objetivo específico 1	Pregunta de investigación 1
Identificar los factores sociales que influyen en la práctica de actividad físico deportivas de los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos del colegio universitario "UTN".	¿Cuáles son los factores sociales que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de Octavos a Décimos años del colegio universitario "UTN"?
Objetivo específico 2	Pregunta de investigación 2
Analizar los factores ambientales que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de octavos a décimos años del colegio universitario "UTN".	¿Cuáles son los factores ambientales que intervienen en la práctica de actividad física de los estudiantes de educación general básica de Octavos a Décimos años del colegio universitario "UTN"?
Objetivo específico 3	Pregunta de investigación 3
Elaborar una propuesta alternativa que ayude a incentivar el uso del tiempo libre mediante la práctica de actividad física.	¿Cómo elaborar una propuesta alternativa que ayude a incentivar el uso del tiempo libre mediante la práctica de actividad física?

Anexo C: Matriz categorial

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Reflejo del entorno sociocultural que afecta a desarrollo del aprendizaje y al rendimiento final del alumno.	FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES	<p>Biológicos</p> <p>Sociales</p> <p>Ambientales</p>	<p>Talla, peso, envergadura</p> <p>Familia, Profesor, amigos, Economía</p> <p>Instalaciones, Clima, Barrio</p>
Es cualquier deporte que el ser humano hace para divertirse o para competir, en realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse.	ACTIVIDAD FÍSICA	<p>Educación Física</p> <p>Deportes</p> <p>Recreación</p>	<p>Horas de clase</p> <p>D. Individual y colectivo</p> <p>D. Competitivo</p> <p>D. Educativo</p> <p>Tiempo libre</p>

Anexo D. ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Se está realizando un proyecto de investigación referente al, estudio de los factores que inciden en la práctica de la actividad física en los estudiantes del ciclo básico del colegio universitario "UTN". Para lo cual se necesita de su colaboración, respondiendo con absoluta sinceridad. Sus respuestas serán la base principal para la elaboración de este proyecto. Señale con una X en la respuesta de su preferencia.

1. Le gusta la práctica de la actividad física

Mucho

Bastante

Poco

2. Que deporte practica

Especifique el nombre..... el

3. Cuantos días a la semana práctica actividades deportivas

1 día

2 días

3 días

Todos los días

Ninguno

4. Cuantas horas practica al día actividad física

3 horas
hora

2 horas

1 hora

Ninguna

5. Conoce y sabe los beneficios que brinda la práctica de actividad física

Si conoce Conoce poco No conoce

6. Conoce y sabe de los perjuicios que ocasiona la falta de práctica de la actividad física.

Si conoce Conoce poco No conoce

7. Entiende Ud. O conoce de un programa de actividad física para prevenir enfermedades y estar en una buena forma.

Si conozco No conozco

Si su respuesta fue que sí, indique con breves palabras cuál.....
.....

9. De las siguientes actividades deportivas cuál le gustaría practicar para tener una buena salud.

Actividad deportiva
Actividad Recreativa
Actividad de Educación Física

10. Ud. Sabe que es la Actividad Física

Si sabe Sabe poco No Sabe

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Se está realizando un proyecto de investigación referente al, ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2012-2013. Para lo cual se necesita de su colaboración, respondiendo con absoluta sinceridad. Sus respuestas serán la base principal para la elaboración de este proyecto. Señale con una **X** en la respuesta de su preferencia.

1. En su familia quienes aportan económicamente para las necesidades diarias

Padre Madre Hermanos Todos
Ninguno

2. Cuando termina las clases en el colegio a que se dedica el tiempo restante del día.

Trabaja Deporte Actividades en el hogar Sigue
estudiando

Otros.....

3. Cómo se alimenta usted en su hogar

Desayuno Refrigerio de recreo
Almuerzo
Refrigerio de media tarde Cena

4. Cuando usted realiza actividad física de qué manera se hidrata

Agua Natural

Bebidas hidratantes

No se hidrata

Otros.....
.....

5. Con quién vive usted en su familia

Sus padres

Hermanos

Amigos

Otros.....

6. En su familia existen personas que sufren de enfermedades graves

Sí

No

Si su respuesta es sí responda quién está a cargo de ellos.....

7. En el barrio que usted vive actualmente es

Tranquilo

Poco tranquilo

Nada tranquilo

8. En el colegio que usted se educa tiene espacio para la práctica de actividad física

Sí

No

9. Cree usted que el ambiente que existe en el colegio es adecuado para la práctica de actividad física.

Sí

No

Porque:.....

ANEXO E. FOTOGRAFÍAS









COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"

Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
de la Universidad Técnica del Norte
Ibarra -- Ecuador

Telefax: 2 641 -- 784

Dr. Iván Gómez León
RECTOR COLEGIO UNIVERSITARIO UTN

CERTIFICO:

Que, los señores DARWIN OMAR ARCE ESPINOSA y JUAN PABLO POZO HERNÁNDEZ, realizaron la socialización de la propuesta titulada: GUÍA METODOLÓGICA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, en sesión del Área de Cultura Física del colegio, el 6 de noviembre de 2013, de 10:00 a 11:40, con la presencia de los señores docentes y alumnos maestros del área.

Los interesados pueden hacer uso del presente para los fines que estime necesarios.

Ibarra, 6 de noviembre de 2013

POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA
AL SERVICIO DEL PUEBLO



Dr. Iván Gómez L.

RECTOR

Varn.





**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:	040154694-0		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Arce Espinoza Darwin Omar		
DIRECCIÓN:	MASCARILLA		
EMAIL:	Darwin_10@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0991068784

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2012-2013.
AUTOR (ES):	Arce Espinoza Darwin Omar Pozo Hernández Juan Pablo
FECHA: AAAAMMDD	2013-10-9
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alfonso Chamorro G

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Arce Espinoza Darwin Omar, con cédula de identidad Nro. 040154694-0 , en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 9 días del mes de Octubre de 2013

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Arce Espinoza Darwin Omar

C.C. 040154694-0



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Arce Espinoza Darwin Omar, con cédula de identidad Nro. 040154694-0, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2012-2013. , que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física , 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.

Ibarra, a los 9 días del mes de Octubre de 2013

(Firma)

Nombre: Arce Espinoza Darwin Omar

Cédula: 040154694-0



**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:	040140341-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Pozo Hernández Juan Pablo		
DIRECCIÓN:	La Paz		
EMAIL:	Juanpozo001@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2979182	TELÉFONO MÓVIL:	0969502075

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2012-2013.
AUTOR (ES):	Arce Espinoza Darwin Omar Pozo Hernández Juan Pablo
FECHA: AAAAMMDD	2013-10-9
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alfonso Chamorro G

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Pozo Hernández Juan Pablo, con cédula de identidad Nro. 040140341-5 , 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 (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 9 días del mes de Octubre de 2013

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Pozo Hernández Juan Pablo

C.C. 040140341-5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Pozo Hernández Juan Pablo, con cédula de identidad Nro. 040140341-5, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: ESTUDIO DE LOS FACTORES BIOSOCIOAMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE OCTAVOS A DÉCIMOS AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" 2012-2013. , que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad de Educación Física , 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.

Ibarra, a los 9 días del mes de Octubre de 2013

(Firma) 

Nombre: Pozo Hernández Juan Pablo

Cédula: 040140341-5