



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

"CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE B.G.U. DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” DE LA LOCALIDAD IBARRA"

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

AUTOR:

Silva Ruiz Wilson Fabricio

DIRECTOR:

Msc. Anita Gudiño

Ibarra, Julio 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designad por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **"CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE B.G.U. DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN” DE LA LOCALIDAD IBARRA."** Trabajo realizado por: SILVA RUIZ WILSON FABRICIO, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física, Deportes y Recreación.

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

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 15 de Julio del 2016

Msc. Anita Gudiño

Directora

DEDICATORIA

A Dios, por todos los favores recibidos a lo largo de mi vida estudiantil.

A mis padres: Hugo y Marina, por su esfuerzo y motivación a seguir siempre mis sueños y a mis hermanos Silvia, M^a Esther, Felipe y Mateo por hacer del apoyo algo innecesario, a todos ellos por su amor y su cariño incondicional

Fabricio

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por cada día de bendiciones y por la sabiduría que me dio para culminar este trabajo.

A todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron al desarrollo de esta investigación, en especial a la Msc. Anita Gudiño que fue la persona que encaminó este arduo trabajo y me brindo toda su sabiduría.

A mis maestros y amigos por hacer de cada día de estudio una experiencia enriquecedora e inolvidable.

A la Universidad técnica del Norte, por abrirme sus puertas hacia una educación de calidad.

Fabricio

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.3. Formulación del problema.....	5
1.4. Delimitación.....	5
1.4.1. Unidades de observación.....	5
1.4.2. Delimitación espacial.....	5
1.4.3. Delimitación temporal.....	5
1.5. Objetivos	6
1.5.1. Objetivo general	6
1.5.2. Objetivos específicos	6
1.6. Justificación.....	6
1.7. Factibilidad.....	7
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Fundamentación teórica.....	9
2.1.1. Fundamentación filosófica.....	10
2.1.2. Fundamentación psicológica.....	12
2.1.3. Fundamentación pedagógica	14
2.1.4. Fundamentación sociológica.....	16

2.1.5.	Fundamentación axiológica.....	17
2.1.6.	Fundamentación legal.....	18
2.1.7.	Causas y motivos del abandono de la práctica de actividad física y deportiva.....	21
2.1.8.	Actividad física deportiva.....	36
2.1.9.	Juegos	47
2.2.	Posicionamiento teórico personal	51
2.3.	Glosario de términos	52
2.4.	Interrogantes de investigación	56
2.5.	Matriz categorial.....	57
CAPÍTULO III.....		58
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	58
3.1.	Tipo de investigación.....	58
3.1.1.	De campo.....	58
3.1.2.	Bibliográfica.....	58
3.1.3.	Descriptiva	58
3.2.	Métodos	59
3.2.1.	Inductivo	59
3.2.2.	Deductivo	59
3.2.3.	Estadístico.....	59
3.3.	Técnicas e instrumentos	59
3.3.1.	Encuesta	59
3.4.	Población	60
3.5.	Muestra	60
CAPITULO IV		61
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	61
4.1.	Análisis Descriptivo e Individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	61
CAPÍTULO V		77
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
5.1.	Conclusiones.....	77
5.2.	Recomendaciones.....	78

5.3.	Interrogantes de investigación	78
CAPÍTULO VI		80
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	80
6.1.	Título de la propuesta.....	80
6.2.	Justificación e importancia	80
6.3.	Objetivos	81
6.3.1.	Objetivo general	81
6.3.2.	Objetivos específicos	81
6.4.	Fundamentación teórica.....	82
6.4.1.	Causas y motivos de la inactividad física	82
6.4.2.	Actividades físico deportivas	86
6.4.3.	Juegos pre deportivos	88
6.5.	Ubicación sectorial y física	89
6.6.	Desarrollo de la propuesta	90
6.6.1.	Ficha de evaluación	130
6.7.	Impactos.....	131
6.7.1.	Impacto educativo	131
6.7.2.	Impacto pedagógico	131
6.7.3.	Impacto económico	131
6.8.	Difusión	131
6.9.	BIBLIOGRAFÍA	132
ANEXOS.....		136
Anexo 1: Árbol de problemas		137
Anexo 2: Matriz categorial.....		137
Anexo 3: Matriz de coherencia		138
Anexo 4: Formato de encuesta.....		140
Anexo 5: Certificado de aplicación de encuesta.....		142
Anexo 6: Certificado de socialización de la propuesta		142
Anexo 7: Certificado del CAI.....		144
Anexo 8: Fotografías		145

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población	60
Tabla N° 2: Apoyo en el hogar.....	62
Tabla N° 3: Motivación familiar	63
Tabla N° 4: Consumo de alcohol y cigarrillo	64
Tabla N° 5: Consumo de sustancias psicotrópicas.....	65
Tabla N° 6: Tiempo en redes sociales	66
Tabla N° 7: Actividades en internet.....	67
Tabla N° 8: Discriminación clases de cultura física	68
Tabla N° 9: Bullying por falta de aptitudes deportivas	69
Tabla N° 10: Frecuencia de actividad física	70
Tabla N° 11: Actividad física preferida	71
Tabla N° 12: Práctica deportiva	72
Tabla N° 13: Preferencia por actividad física deportiva	73
Tabla N° 14: Aceptación de la propuesta.....	74
Tabla N° 15: Apertura institucional.....	75
Tabla N° 16: Participación en la propuesta.....	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Apoyo en el hogar.....	62
Gráfico N° 2: Motivación familiar	63
Gráfico N° 3: Consumo de alcohol y cigarrillo	64
Gráfico N° 4: Consumo de sustancias psicotrópicas.....	65
Gráfico N° 5: Tiempo en redes sociales	66
Gráfico N° 6: Actividades en internet	67
Gráfico N° 7: Discriminación clases de cultura física	68
Gráfico N° 8: Bullying por falta de aptitudes deportivas	69
Gráfico N° 9: Frecuencia de actividad física	70
Gráfico N° 10: Actividad física preferida	71
Gráfico N° 11: Práctica deportiva.....	72
Gráfico N° 12: Preferencia por actividad física deportiva.....	73
Gráfico N° 13: Aceptación de la propuesta	74
Gráfico N° 14: Apertura institucional	75
Gráfico N° 15: Participación en la propuesta	76

RESUMEN

La investigación tiene por finalidad identificar las "Causas y motivos del abandono de la práctica de actividad física – deportiva en los alumnos de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario "UTN" de la localidad de la ciudad de Ibarra" para reconocer como el medio y la revolución tecnológica ha incidido en la adopción de un estilo de vida sedentaria por parte de los adolescentes, fenómeno generador de incontables problemas entre los que destacan, afecciones de salud, alteraciones psíquicas y emocionales, todas producto del abandono de las nuevas generaciones por el deporte. Para esto se inició con la identificación de la situación problemática, reconocimiento de los antecedentes, objetivos a alcanzar y los involucrados directos de la investigación así como los beneficiarios, con esto se procedió a recolectar las bases científicas que sustentaron cada una de las etapas inmersas en el trabajo, de manera que su contenido cuente con la validez requerida, al tratarse de un trabajo universitario previo, a la obtención de un título de tercer nivel, los temas desarrollados están presentados en orden, a través de la matriz categorial. Se prosiguió con la descripción de tipos y métodos de la indagación empleados como son de campo, bibliográfica, descriptivo, inductivo, deductivo y estadístico, con el soporte de la técnica utilizada fue la encuesta para recolectar información directamente de los estudiantes y así identificar cuáles son los detonantes y manifestaciones del problema en estudio, con respecto a las características de las actividades físicas que realizan y de la predisposición para participar en una guía de juegos, que contribuya en la tarea de cambiar el estilo de vida de los estudiantes y acercarlos a la actividad física. Esto permitió redactar las conclusiones y recomendaciones definitivas, derivadas del análisis y tabulación de la información recolectada, para finalizar se establecieron las directrices, sobre las cuales se diseñará la propuesta, de manera que contenga título, objetivos, fundamentación teórica y el desarrollo práctico, que consiste en una guía de juegos pre deportivos, encaminados a elevar los niveles de motivación en los estudiantes, respecto a sus actitudes frente a la actividad física deportiva.

ABSTRACT

The research aims to identify the "causes and reasons for the abandonment of the practice of physical activity - sport in students of the third year of B.G.U. of the University "UTN" school in the town of the city of Ibarra" to recognize as the means and the technological revolution has impacted on the adoption of a sedentary lifestyle by teens , generator phenomenon of countless problems among them, health conditions, mental and emotional disorders, all product of the abandonment of new generations for the sport. This began with the identification of the situation conceptualized, background, objectives to achieve recognition and direct involved in research as well as beneficiaries, with this was to collect the scientific basis that supported each one immersed in the work stages, so that its content has the required validity, when it comes from a previous college work , to the obtaining of a title of third level, the topics developed are presented in order, through the matrix categorical. Is continued with the description of types and methods of it inquiry employees as are of field, bibliographic, descriptive, inductive, deductive and statistical, with the support of the technical used was it survey for collect information directly of them students and thus identify what are them detonating and manifestations of the problem in study, with regard to them features of them activities physical that made and of the predisposition for participate in a guide of games to contribute to the task of changing the lifestyle of students and bring closer them to the physical activity. This allowed write them conclusions and recommendations final, derived of the analysis and tabulation of the information collected, for end is established them guidelines, on which is will design it proposed, so contains title, objectives, Foundation theoretical and the development practical, that consists in a guide of games sport, aimed to raise them levels of motivation in them students, concerning their attitudes facing it activity physical sports.

INTRODUCCIÓN

La investigación realizada tuvo por finalidad establecer las "CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE B.G.U. DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" DE LA LOCALIDAD IBARRA", con la finalidad de identificar cual es la dinámica, al interior de la institución, respecto al estilo de vida que presentan los estudiantes y las actividades deportivas que resultan de su interés, sobre las cuales se enfocara, el diseño de la propuesta, que busca reducir las manifestaciones del problema, mejorando las actitudes de los estudiantes, frente a la necesidad de ejercitarse y mantener un adecuado estado de salud.

Para cumplir con lo descrito, se indagó sobre los aspectos, que han alejado a los estudiantes de la actividad deportiva, identificando a los elementos tecnológicos, la disfunción familiar, la proliferación de vicios y los comportamientos inadecuados, como los detonantes de este fenómeno, especialmente en los adolescentes quienes debido a la edad de transición que experimentan, son seres vulnerables ante todos los estímulos presentes en el medio, sean estos negativos o positivos.

Con base a lo mencionado, se procedió a reconocer las actividades físicas deportivas, que pueden ser introducidas con éxito en el contexto educativo, considerando la edad y los interés particulares de los estudiantes, de manera que su ejecución resulte de utilidad para la institución educativa y mejore las condiciones de vida de los estudiantes, trabajando hasta convertir el apego por deportes, en un hábito permanente de vida saludable.

Dentro de este contexto, se dividió la investigación en seis capítulos, como estrategia para presentar el contenido, en forma ordenada y

coherente que facilite su comprensión y aplicación, den beneficio de los estudiantes de los primeros años de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”:

CAPÍTULO I: Contiene la descripción del problema de investigación, en antecedentes, planteamiento y formulación, así como los objetivos que buscan ser alcanzados, delimitación temporo-espacial y justificación general.

CAPÍTULO II: Reúne las bases teórico científicas del trabajo, que sustentaron la consecución de cada una de las etapas de la investigación, de manera que el contenido cuente con la veracidad y actualidad requerida.

CAPÍTULO III: Corresponde a la metodología de la investigación, tipos y métodos de investigación, así como las técnicas e instrumentos empleados para recolectar la información.

CAPÍTULO IV: Presenta los resultados obtenidos a través de la etapa de recolección de la información, a través de tablas y gráficos estadísticos.

CAPÍTULO V: Destinado a las conclusiones y recomendaciones, redactas con base al análisis y tabulación de los resultados, de la etapa previa.

CAPÍTULO VI: Pertenece al desarrollo de la propuesta, con la descripción detallada de objetivos, justificación, fundamentación teórica, ubicación sectorial, parte práctica que consiste en una serie de juegos pre- deportivos y el análisis de los impactos a evidenciarse, con la ejecución de la propuesta en los aspectos educativos, pedagógicos y económicos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

La actividad física ha evolucionado con la humanidad como una alternativa direccionada a mantener el buen estado del cuerpo, de manera que contrarreste desde la antigüedad las manifestaciones del sedentarismo, convirtiendo a estas acciones en “una exigencia de la condición física y el desarrollo de sus condiciones atléticas, indispensables para cumplir con las tareas encomendadas por sus superiores” (Márquez, 2013, pág. 12).

Con el paso de los años, la actividad física se convirtió, en un privilegio de la sociedad, incorporándose a la dinámica diaria, a través de deportes considerados de élite como el caso del tenis, equitación, polo y otros. Fue en los años de 1913 a 1919, que se implementó la asignatura de educación física al currículo de todos los establecimientos educativos, sin distinción de la condición social y económica para promover su práctica recurrente.

La importancia de la actividad física alcanzó su máximo nivel de reconocimiento en la construcción de sociedades más sanas, en el año de 1990, época donde la Organización Mundial de la Salud introduce en el contexto internacional una definición integradora del término actividad como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2015, pág. 1), difundiendo los beneficios que su práctica genera en la vida de los seres humanos, reduciendo enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

En el Ecuador a través del tercer objetivo del Plan Nacional de Buen Vivir busca mejorar la calidad de vida de la población “motivando la práctica del ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población” (Buen Vivir, 2015, pág. 1).

Entre las estrategias impulsadas por el gobierno a nivel nacional, se destaca la ejecución de la “Campaña te quiero sano Ecuador”, emprendida por el Ministerio del Deporte, con la finalidad de erradicar la inactividad y el sedentarismo de la vida de todos los ecuatorianos, especialmente en la niñez, adolescencia y juventud, a través de la actividad física como medida preventiva y complementaria para el establecimiento de una vida saludable sin enfermedades.

Con base a lo expuesto es posible destacar la relevancia de identificar cuáles son las causas para el abandono de la práctica deportiva en los adolescentes, fenómeno sustentado en la apatía que demuestran los estudiantes de nivel medio hacia la asignatura de cultura física y los altos índices de obesidad reportados por el Ministerio de Salud Pública a través de la Encuesta Nacional de Salud, que cataloga a la “obesidad como una epidemia que ataca a 2 de cada 10 adolescentes” (Radio Equinoccio, 2014).

Dentro de este contexto se convierte en una necesidad desarrollar un programa que contrarreste los efectos de estas causas e impulse a los adolescentes, a la adopción de comportamientos más saludables apegados a la práctica permanente de actividad física como elemento constante en su vida diaria, reconociendo su valioso aporte, en la lucha contra enfermedades y fenómenos sociales que abarcan la delincuencia, drogadicción, alcoholismo, etc.

1.2. Planteamiento del problema

El proceso de enseñanza aprendizaje, ocupa un lugar importante en la formación de individuos íntegros, propositivos con capacidades asertivas que le permitan enfrentar situaciones problemáticas y perjudiciales para su desarrollo y salud. Dentro de este contexto la asignatura de cultura física aporta varias herramientas enfocadas a promover a través de la actividad física, el fortalecimiento de los valores y los buenos hábitos.

En el ambiente educativo del Colegio "UTN", anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, se ha evidenciado que existe un alto porcentaje de apatía por parte de los estudiantes de los terceros años de bachillerato hacia la práctica de cualquier tipo de actividad física.

Este fenómeno es considerado un problema de alta incidencia en el establecimiento de un adecuado clima de aula, que ha despertado la preocupación de los docentes de la asignatura, quienes asocian este desinterés con el incremento de varios problemas sociales que afectan el desarrollo adecuado de cada uno de los estudiantes.

Entre las principales causas que han dado lugar al problema identificado se encuentra el apoyo de los padres, los vicios, la tecnología, etc. Y esto hace que los adolescentes no realicen actividades físicas, durante sus tiempos de descanso, generando que los estudiantes cumplan con las actividades propuestas con diferente intensidad y compromiso.

Esto sumado al escasa motivación que existen en el establecimiento, limitan su uso exclusivamente a las horas de cultura física, impidiendo que los estudiantes tengan ganas para practicar deportes y actividad física, en cualquier momento del día.

Otras de las causas identificadas en la evolución del problema es el desorden, la vergüenza, que existe en cultura física durante las horas de clase, reconociendo que de su actitud depende, el nivel de motivación de los estudiantes para la ejecución de las actividades propuestas y el apego que desarrollen hacia la asignatura.

A su vez la presencia de las nuevas tecnologías y su grado de incidencia en los adolescente, ha generado dificultades en el proceso de aprendizaje derivando en la presencia de altos niveles de sedentarismo, han afectado el nivel de interacción que existe entre estudiantes y docentes, factor que transgrede en el establecimiento de conductas inapropiadas como rebeldía, bullying, desobediencia y desorden, aspectos que perjudican al normal desenvolvimiento de las clases.

Con base a lo expuesto es posible afirmar que en el entorno educativo del Colegio "UTN", existe la necesidad de desarrollar una herramienta que cumpla el papel de mediador y elemento motivador para los estudiantes de tercer año de bachillerato a practicar cualquier tipo de actividad deportiva como un acto cotidiano, difundiendo además los beneficios que su presencia aporta a su salud, en la prevención de enfermedades y otras condiciones.

En síntesis resulta indispensable motivar y fomentar en los estudiantes hábitos positivos como la práctica de actividad deportiva, para reducir la presencia de enfermedades y otros fenómenos negativos de índoles social.

1.3. Formulación del problema

¿Cuáles son las causas para que abandonen la práctica de actividad física deportiva los estudiantes de los terceros de Bachillerato General Unificado del colegio Universitario anexo a la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra periodo lectivo 2014 - 2015?

1.4. Delimitación

1.4.1. Unidades de observación

141 estudiantes de los terceros años de Bachillerato General Unificado.

1.4.2. Delimitación espacial

Colegio Universitario anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, de la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra.



1.4.3. Delimitación temporal

La investigación se realizó en el transcurso del año 2014 - 2015.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

- Identificar las causas y motivos del abandono de la práctica de actividad física – deportiva en los alumnos de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra.

1.5.2. Objetivos específicos

- Investigar que actividades físicas deportivas practican los estudiantes de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra.
- Diagnosticar quienes les incentivan las actividades físicas deportivas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de los terceros años B.G.U
- Diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”.

1.6. Justificación

En la actualidad la práctica de actividad física - deportiva se ha convertido en uno de los recursos de mayor importancia a nivel mundial para combatir el sedentarismo, obesidad y un gran número de enfermedades derivadas de la inactividad de la población, al ser catalogado como el cuarto factor de riesgo en los respecta a mortalidad mundial.

Dentro de este contexto, se reconoció la importancia de ejecutar una investigación que facilite el proceso de identificación de las causas que han ocasionado el desapego de los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio “UTN”, a las actividades deportivas y diseñar así un recurso que permita disminuir los efectos del problema identificado.

Además es importante mencionar que la actividad física, se ha convertido en uno de los objetivos esenciales de los establecimientos educativos, en diferentes países es la inclusión de programas que promuevan la práctica de actividad físico-deportiva como media que contribuya al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad, bajo determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración, al ser parte de un modelo o estilo de vida saludables.

Existen a su vez investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol así mismo, desde una consideración holística de la salud.

También es importante mencionar la distribución del tiempo en los estudiantes, en la actualidad no hacen uso adecuado de su tiempo, porque ellos invierten la mayoría de tiempo en la tecnología, pasando gran parte de la tarde en redes sociales y así olvidándose de sus respectivas obligaciones que aun peor sin realizar actividad física.

1.7. Factibilidad

En cuanto a las condiciones técnicas necesarias para la realización de la investigación y la propuesta se contó con el método científico como principal recurso que facilitó el reconocimiento del problema en estudio,

identificado como la apatía de los estudiantes hacia las actividades deportiva.

Además es indispensable mencionar que los gastos derivados de la investigación, fueron de exclusiva responsabilidad del investigador, en cada una de sus etapas de desarrollo. Respecto a las condiciones legales, el presente documento está enmarcado en la Constitución del Ecuador, la Ley de Educación, y todos los lineamientos suscritos en el contexto del Plan Nacional del Buen Vivir, enfocados a preservar la integridad física y psicológica de todos los individuos.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

Para el desarrollo de la investigación que tiene por finalidad, disminuir la apatía de los estudiantes, a la práctica de deportes, se considera indispensable recopilar las bases teóricas científicas que sustenten el contenido de cada una de las etapas inmersas en su ejecución y direcciones el desarrollo de la propuesta, que busca contrarrestar los efectos del problema identificado.

Dentro de este contexto se describen varias teorías psicopedagógicas, relacionadas con el tema en estudio, así como varias posiciones científicas respecto a la naturaleza del problema. A continuación se resume en detalle, todos los postulados teóricos que enmarcaran la investigación, en relación a las variables que forman parte del tema planteado para el siguiente trabajo.

En primer lugar se abordó el análisis de las causas y efectos que dan lugar al abandono de la práctica de actividades físicas deportivas, por parte de los adolescentes, desde varias perspectivas, que incluyen a las relaciones familiares, vicios, el apego desmesurado hacia las redes sociales y el comportamiento inadecuado así como la presencia de enfermedades, al ser los principales limitantes de la actividad.

Con base a esta información, se continuó con la recolección de información sobre las actividades físicas y deportivas como segunda variable, de manera que sea posible determinar, las opciones más

adecuadas y de mayor aceptación para que los estudiantes, se motiven a mantenerse en actividad, evitando las consecuencias que pueden derivarse del sedentarismo y el desinterés de mantenerse en movimiento.

2.1.1. Fundamentación filosófica

2.1.1.1. Teoría humanista

El humanismo es una corriente filosófica que surgió a fines de la Edad Media, en respuesta al declive del pensamiento escolástico, que llegando al siglo XX, los aportes de varios humanistas como Pavlov, Roger, Maslow, Skinner y Dewey, convirtieron al humanismo, en un gran referente para el estudio del comportamiento humano y su relación con diversas facetas de la sociedad.

Dentro de este contexto es posible afirmar que esta teoría se:

Relaciona estrechamente al humanismo, con los estudios realizados a la naturaleza del yo, el existir y el ser, todo en función del impacto que el medio puede generar al comportamiento de todos los individuos, afirmando que esta interacción, convierte al hombre y el entorno, en una sola unidad (Coll, 2010, pág. 2).

Con base a lo expuesto es posible definir a la conducta y el comportamiento, como un término dentro del humanismo, que se produce de manera experimental, resultado directo de la interpretación individual, de los hechos y fenómenos que suceden alrededor del hombre y su proceso evolutivo.

Por tanto el humanismo se convierte en un elemento indispensable para manejar procesos de aprendizaje, adecuados que cuenten con la versatilidad necesaria para adaptarse a los requerimientos de cada

individuo, aportando con estrategias que contribuyan al crecimiento integro del estudiante, utilizando recursos presentes en el medio.

Se reconoce en el humanismo, el potencial para desarrollar habilidades y capacidades facilitadoras del aprendizaje, que permitan en un futuro una mayor inserción e interrelación con sus similares, en diferentes ambientes, situaciones y aspectos donde se desarrolla cada ser, potenciado sus aptitudes innatas (Soler Fernández, 2012, pág. 101).

En el aspecto educativo, la teoría humanista define el papel del docente como un ente de reflexión no de autoritarismo, encargado de promover el aprendizaje, creando un clima de aceptación, confianza y respeto donde se valoran y respetan las opiniones diversas de los estudiantes. El humanismo se convierte en un fenómeno de formación con libertad, que promueve el pensamiento reflexivo, fundamentado en valores y principios que permitan al individuo adaptarse a la sociedad y sus procesos.

Otro de los elementos destacados en el humanismo es la motivación, concepto definido e introducido en el contexto psicológico y del aprendizaje del humanismo por Abraham Maslow, quien afirma que toda acción para ser realizada, necesita de un estímulo interno o externo, que desencadene en el individuo el proceso de reacción.

Donde la cadena de estímulos descrita, dentro del humanismo, se fundamenta en los requerimientos del ser humano, durante su dinámica diaria. Es decir la piramide motivacional, establece el orden jerarquico de satisfacción para las necesidades básicas biológicas. Dentro de esta realidad se puede afirmar que la motivación se produce:

Cuando las personas completan en su mayoría un nivel de necesidades pasan a estar motivadas para completar el siguiente nivel (con ciertas

excepciones, como la del artista hambriento o la huelga de hambre). Una misma conducta puede satisfacer varios niveles de necesidades (por ejemplo, la conducta sexual) (Coll, 2010, pág. 43).

Lo mencionado permite reconocer que la motivación depende de las necesidad que cada individuo busca satisfacer, en relación con el entorno y las demandas del medio para garantizar su supervivencia. En el contexto de la investigación es necesario identificar la incidencia de la motivación para que los estudiantes practiquen deportes con regularidad.

En síntesis el humanismo describe un aprendizaje más dinámico que integre los recursos y fenómenos del medio como principal catalizador para la adquisición de conocimientos. Para cumplir con la presente investigación que busca identificar las causas y efectos del desapego de los estudiantes hacia la actividad física, se consideran a todos los postulados del humanismo, elementos que facilitaron la comprensión de ese fenómeno, reconociendo la participación del entorno, en la evolución de este fenómeno.

2.1.2. Fundamentación psicológica

2.1.2.1. Teoría cognitivista

En el marco de la investigación es importante contar, con el soporte de los principios y fundamentos de la teoría cognitiva, que presenta al estudiante como el artifice de su propio conocimiento, donde el docente es unicamente el mediador, en el proceso de adquisición de conocimientos.

Esta teoría se alinea con la naturaleza del humanismo que describe la importancia del medio y el entorno en la construcción de los saberes. Dentro del cognitivismo se describe la importancia de dividir la evolución

del individuo por etapas, especificando cuales son las destrezas y habilidades que se consolidan en cada período.

- **Adolescencia:**

Tiene su inicio entre los diez y doce años, extendiéndose hasta los diez y ocho, época donde el individuo ha alcanzado la madurez definitiva. Es una etapa marcada por una serie de cambios psicológicos, sexuales y sociales, que marcan su comportamiento y conducta. La adolescencia se convierte en una etapa de transición, llena de inestabilidad y ambigüedad emocional.

Esta falta de decisión y estabilidad propia de la adolescencia, se convierte en un factor determinante para la falta de actividad física y deportiva, desestimando la importancia de su práctica, en esta etapa de desarrollo, donde existe un aumento de los depósitos de grasa, aparición de acné, resultado de los cambios hormonales propios de la edad, fenómenos que pueden ser atacados y ver una disminución en sus manifestaciones, con la práctica frecuente de actividades físicas y deportivas (Amigó, y otros, 2014, pág. 23).

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

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

2.1.3. Fundamentación pedagógica

En el estudio de la asignatura de educación física como parte de un modelo educativo, dentro del humanismo deportivo, existen nuevos métodos pedagógicos que pueden ser considerados fundamento básico para el desarrollo de la investigación propuesta, de manera que su contenido cumpla con los objetivos planteados por el investigador:

2.1.3.1. Teoría naturalista

La teoría naturalista propone un nuevo concepto de educación física, donde se abandone la concepción mecánica de la asignatura, para adoptar una nueva postura integradora, en la que se incorporen nuevos saberes, enfocados al fortalecimiento de la identidad y crecimiento integral del individuo, e relación directa con el medio social.

En síntesis la teoría naturalista:

Utiliza como material pedagógico el movimiento humano en todas sus formas. Se caracteriza por una filosofía de la educación que busca para el hombre un mayor conocimiento sobre sí mismo, mejor ajuste de su conducta, autonomía y acceso a responsabilidades en el marco de la vida social (Morejón, 2011, pág. 23).

Lo expuesto demuestra que los postulados del naturalismo están ligados, al establecimiento de un nuevo método pedagógico, considerando que se trata de un modelo activo que busca direccionar la adquisición de habilidades y destrezas motoras, de forma que estén ligadas al desarrollo de actitudes y la práctica permanente de valores, de esta manera la práctica deportiva se convierte en un recurso indispensable para mejorar el desarrollo personal.

A través de esta teoría, la educación física, busca convertirse en un recurso mediador del aprendizaje, donde el medio sea la principal fuente de información y escenario propicio para experimentar y aprender. De esta manera la educación física alcanza una mayor representatividad en el aprender.

A su vez el naturalismo parte de la reeducación y en un contexto más experimental que en el de Le Boulch, ellos llegan a una educación psicomotora que define como a este método como una “Acción pedagógica y psicológica, que utiliza los porcentajes de la educación física con el fin de mejorar el comportamiento del niño” (Morejón, 2011, pág. 39).

Esta concepción pedagógica, demanda del docente la adaptación de las actividades a cumplir, en la programación de la asignatura de educación física, en función del desarrollo psicomotor del niño, “contemplando el desarrollo de tres tipos de conducta:

- Conductas motoras instintivas
- Conducta neuromotora fundamentas en la maduración del sistema nervioso.
- Conductas perceptivo motoras, en función del desarrollo cognitivo donde se incluye la reestructuración espacio-temporal.

Con base a lo expuesto es posible reconocer que el naturalismo, busca favorecer la relación de los estudiantes con el medio, en función de la influencia con la sociedad sobre los procesos de aprendizaje. En este sentido la educación física pasa de ser netamente un proceso corporal a formar parte activa de la evolución integral del individuo, específicamente en tres ejes principales:

- Exploración
- Conciencia
- Control de sí

Es evidente que el naturalismo exige de los modelos pedagógicos, una mayor relación con el medio, y los recursos que se encuentren presentes en el, para facilitar su ejecución, en la búsqueda de mejorar la calidad y funcionalidad de los contenidos que se imparten, durante la asignatura de cultura física.

2.1.4. Fundamentación sociológica

2.1.4.1. Teoría socio crítica

La investigación busca identificar porque los estudiantes del Colegio UTN, muestran desinterés hasta la práctica de deportes y actividad física, situación que ha generado varios contratiempos al normal desempeño, de la asignatura de educación física. Dentro de este contexto, el investigador considera necesario indagar como la sociedad influye en el aprendizaje, de manera positiva o negativa.

La teoría del aprendizaje social descrita por Albert Bandura, en el año de 1925, describe las ventajas y desventajas del impacto medio social, sobre los procesos de enseñanza – aprendizaje, especialmente en lo referente a la práctica de valores y principios para el desarrollo de habilidades y destrezas (Díaz Lucea, 2011, pág. 11).

El interés de Bandura por conocer como el contexto limita y potencia el aprendizaje, nace de una necesidad personal de identificar las causas para varios fenómenos sociales, donde se encuentra la delincuencia y otros que explicarían el diferente desarrollo cognitivo entre niños de la misma edad pero ubicados en diferentes stratos de la ciudad.

El aprendizaje socio crítico esta fundamentado en procesos de tipo observacional, donde se identifican las siguientes etapas, hasta la consolidación de una posición crítica y asertiva, donde sea le propio individuom quién decida que hacer y determinar que acciones le favorecen y cuales le perjudican, como sucede con la necesidad que tienen de ejercitarse:

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

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

2.1.5. Fundamentación axiológica

2.1.5.1. Teoría de valores

La teoría de valores fue desarrollada como una alternativa filosófica, orientada a describir la importancia de las acciones humanas, dentro del contexto moral, donde tiene lugar la reflexión, sobre la naturaleza y el carácter de toda acción realizada. A todo este proceso se le conoce como “juicio de valor”, aspecto que se relaciona con la investigación, considerando el interés del trabajo, por motivar a los adolescentes, a practicar actividades físicas deportivas, por encima de otras que resulten más atractivas.

Dentro de este contexto se define a los valores como:

Producto de dos rangos fundamentales y únicos, con capacidad de ser aplicados, en cualquier situación; la polaridad aspecto que divide a los valores en positivos y negativos, y la jerarquización, reconociendo que cada uno tiene una percepción diferente, que dependiendo del grupo puede considerarse de mayor o menos importancia (Hersh, Reimer, & Politto, 2014, pág. 121).

Es evidente que la teoría de valores, aporta al contexto educativo la información necesaria para reconocer la forma adecuada, de fomentar entre los estudiantes de cualquier edad, un pensamiento crítico que les permita optar por actividades beneficiosas para su crecimiento integral, alejando su crecimiento de acciones negativas como el vandalismo, el sedentarismo, delincuencia, etc.

Lo expuesto permite reconocer la relación que existe, entre el establecimiento de una conducta asertiva - crítica y la práctica deportiva, considerando que de un pensamiento racional, depende la interacción moral del individuo con el entorno, cuidando su sano desarrollo, en todos los aspectos donde el deporte tiene la capacidad de contribuir, ámbito social, emocional, físico y motriz.

2.1.6. Fundamentación legal

2.1.6.1. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

En el contexto de la investigación y el diseño de la propuesta que tiene por finalidad, motivar a los adolescentes en edad escolar, a mantenerse activos y adoptar la práctica de actividades físicas deportivas, está fundamentada en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, como parte del Plan Nacional del Buen Vivir y la Ley de Educación,

instrumentos diseñados para promover el desarrollo integral de los ecuatorianos.

Por consiguiente a través de los artículos parte de esta ley , se evidencia el interés por parte del gobierno y el entorno educativo, por crear espacios adecuados, donde los niños, niñas y adolescentes, se sienta a gusto y libres de ejercitarse y mantener una vida activa. Dentro de esta realidad para una mayor comprensión, es necesario mencionar el ámbito, objeto y alcance de la ley:

- **Artículo 1. Ámbito:**

“Las disposiciones la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado” (Asamblea Nacional, 2015, pág. 1) .

- **Artículo 2. Objeto:**

“Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir” (Asamblea Nacional, 2015, pág. 1).

- **Artículo 3. De la práctica del deporte, educación física y recreación:**

“La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la

formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado” (Asamblea Nacional, 2015, pág. 1).

- **Artículo 4. Principios:**

“Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna” (Asamblea Nacional, 2015, pág. 1).

- **Artículo 5. Gestión:**

“Las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano” (Asamblea Nacional, 2015, pág. 1).

En síntesis y con relación a lo descrito, es posible afirmar que en el Ecuador, existen las condiciones legales necesarias para crear espacios e introducir al contexto educativos propuestas que fomentan la práctica deportiva y establezcan en los individuos, la cultura del deporte como acción preventiva para enfermedades, alteraciones nerviosas y la presencia de fenómenos sociales como la delincuencia, vandalismo, adicciones y todos actos que resultan nocivos para la sociedad, especialmente para los adolescentes.

2.1.7. Causas y motivos del abandono de la práctica de actividad física y deportiva

Actualmente el abandono de la sociedad, hacia la práctica frecuente de actividades físicas y deportiva, es resultado de la presencia de varios factores o fenómenos de índoles social, que han alterado el estilo de vida de la población, limitando cada vez más, el acceso de los individuos a espacios adecuados, donde ejercitarse, sobre todo como resultado del aumento de los índices de pobreza, que obligan a trabajar por largas jornadas, manteniéndose por varias horas en inactividad, dificultando considerablemente el contacto con el medio deportivo.

Es tan grande el problema del sedentarismo y el abandono de la actividad física deportiva por parte de los adolescentes, que se considera:

Existe la presencia de un 60% de personas de toda edad, a nivel mundial que no practican ningún tipo de ejercicio físico o deportivo, desconociendo su valioso aporte, en el mantenimiento de un adecuado estado de salud, así como en la consolidación de una personalidad integra, asertiva y definida por la disciplina que exige el efectuar algún deporte (Cecchini, Méndez, Contreras, & Onofre, 2011, pág. 23)

Con base a lo expuesto es evidente, que las causas y motivos para este fenómeno son múltiples, existiendo la necesidad de identificarlas y delimitarlas, de manera que las acciones correctivas, contrarresten su presencia y resulten de utilidad para los involucrados, incrementando la oportunidad de tener éxito, en la tarea de erradicar el sedentarismo en niños, niñas y adolescentes, a través de propuestas que incluyan acciones motivantes y persuasivas, que a su vez difundan los beneficios de ejercitarse permanentemente, creando un hábito en la sociedad.

Entre las múltiples causas y motivos de la temática descrita, a continuación se describen de forma detallada, varios de los más comunes, en la adolescencia, al tratarse de los beneficiarios directos de la investigación:

2.1.7.1. Familia

Uno de los factores determinantes, en el abandono de la práctica de actividades físicas deportivas, por parte de los adolescentes, recae en la familia, como entorno básico de aprendizaje, donde el niño adquiere los primeros hábitos y rasgos de la personalidad, producto de los ejemplos que percibe durante su crecimiento, afirmando que de padres sedentarios, provienen el mayor porcentaje de hijos inactivos y con sentimientos de apatía hacia el ejercicio, en cualquiera de sus formas.

El modelo familiar actual predice la baja implicación en una práctica deportiva de los adolescentes, demostrando que la falta de motivación proveniente del hogar, para que los hijos ejecuten alguna actividad física, da como resultado una población sedentaria, con serios problemas de salud derivados de su presencia, en la vida actual (Carlin, 2015, pág. 6)

Evidentemente un inadecuado ambiente familiar, carente de propósitos, ejemplos motivadores sobre la importancia de ejercitarse, contribuyen definitivamente a la formación de seres sedentarios, carentes de iniciativas y hábitos saludables, donde el mantenerse en forma sea parte indispensable de su diario convivir, en la búsqueda de mantener un estado de salud adecuado, libre de obesidad, enfermedades cardiovasculares y otros factores derivados de la inactividad.

a. Padres en el extranjero

Dentro de la temática familiar y su influencia, en el crecimiento de la inactividad física deportiva por parte de los adolescentes, la ausencia de los padres producto de su migración al extranjero, es uno de los factores de mayor frecuencia, en el mundo actual, considerando que cada vez se incrementa el número de progenitores que deciden viajar a otro país, para obtener mayores ingresos para sus familias.

Desconociendo notablemente que:

Los niños son altamente influidos por los padres hasta la edad aproximada de 8 años pues están más tiempo con la familia, aún no han establecido una red de relaciones sociales y confían en el feedback de los adultos para evaluar su competencia personal. Debemos tener en cuenta de cara al papel socializador del deporte, que lo que para los padres significa el triunfo o la diversión en el juego, el respeto por las reglas o la victoria a cualquier precio, serán aspectos decisivos que condicionarán la manera de entender y vivir el deporte de sus hijos/as (Cruz, Boixados, Torregrosa, & Mimbbrero, 2013, pág. 301)

Lo expuesto demuestra que la presencia de los padres es invaluable, y resulta irremplazable, permitiendo afirmar que varias de los problemas que los adolescentes enfrentan son resultado de la falta de la dirección paternal durante la primera infancia, época donde el niño adquiere los principales hábitos, entre los que se encuentra el apego por la actividad física y la necesidad primordial de ejercitarse con cierta frecuencia.

La realidad descrita, no es ajena al Ecuador y la provincia de Imbabura, provincia donde el número de niños, al cuidado de otras personas, producto de la migración de los padres, corresponde al 16% de la población local para el año 2010, según datos oficiales del Censo de

Población y Vivienda, realizado por él (INEC, 2015). Por consiguiente es evidente que este factor, afecta a la población estudiantil del Colegio Universitario, al tratarse de un fenómeno de alta incidencia en el contexto local.

b. Padres separados

La inconstancia de los hogares productos de múltiples factores, como la incomprensión de pareja, la migración y otros, ha incrementado la tasa de divorcios a nivel país y provincial, identificándose para el año 2013, que existen 432.543 casos de separación, cifras que constantemente se incrementan preocupando a la sociedad. Actualmente “la tasa de crecimiento de divorcios es del 95%, lo que quiere decir que 5 de cada 10 parejas, opta por la separación legal, en el primer lustro de unión conyugal” (INEC, 2013).

Esta situación repercute de manera directa, en la evolución cognitiva y emocional de los niños, quienes ante la falta de uno de los progenitores, pierden el interés por varias actividades, sobre todo en las relacionadas, con el género y los roles que cada uno de los padres cumple en el hogar, producto de la presencia de los estereotipos sociales, por ejemplo la falsa creencia, que solo el padre es el responsable del desempeño motriz y la motivación del individuo por la actividad física deportiva (Hernández Ávila, 2014, pág. 98).

En relación a lo descrito es posible mencionar, que la falta de uno de los progenitores, especialmente del padre repercute en la frecuencia, con que los estudiantes practican deportes, sobre todo en el medio local, donde se considera responsabilidad ineludible del género masculino, el mantenimiento de un adecuado estado de salud y el éxito en los deportes.

c. Vivir con algún familiar

Los fenómenos descritos con anterioridad, padres ausentes a consecuencia de la migración y los divorcios, han ocasionado que los hijos se queden, al cuidado de terceras personas, entre las destaca la presencia de abuelos, tíos, familiares lejanos e incluso hermanos mayores o el abandono total del menor, permitiendo dependiendo de su edad, que este viva solo y sea el único responsable de sus acciones.

En relación al abandono de la práctica de actividad física deportiva, por parte de los adolescentes, esta causa se convierte en un detonante del problema debido a que:

La ausencia de los progenitores en el hogar, trastorna el desarrollo del individuo emocionalmente, afectando el autoestima, elemento indispensable, al momento de practicar actividad física, sobre todo por la confianza y desarrollo motriz, que exige la ejecución de cualquier deporte, limitando el acceso o apego de estos niños, por miedo al fracaso a ejercitarse (Hernández Ávila, 2014, pág. 103).

En síntesis está comprobado con lo descrito, en cuanto a las causas y motivos derivados de la familia, que un ambiente desordenado, poco dinámico, donde el niño no recibe los estímulos necesarios para desarrollarse íntegramente, el apego por la actividad física deportiva es mínimo, casi nulo e imperceptible.

Es esta desorganización del núcleo familiar, un factor decisivo en la vida del niño y futuro adolescente, especialmente en la consolidación de hábitos saludables, debido a la falta de ejemplos positivos, que promuevan la necesidad de ejercitarse, y el pensamiento crítico como elemento clave para decidir entre acciones positivas y negativas,

evaluando el aporte que estas traerán, a la vida de desarrollo del ser humano.

2.1.7.2. Vicios

En el estudio de las causas y motivos, que dan lugar a que los adolescentes abandonen la práctica de actividad física deportiva, se encuentra la vulnerabilidad propia de su edad, para incurrir en el control de los vicios como consumo de alcohol, cigarrillo y todo tipo de sustancias psicotrópicas, situaciones que afectan al sistema nervioso e impiden que el individuo actúe con claridad y en función de satisfacer sus necesidades básicas positivas, donde se encuentra el mantener un estado óptimo de salud.

Es dentro de esta realidad que la práctica de actividad física deportiva, resulta de gran importancia, debido a su influencia en la:

Adopción de hábitos saludables y disciplinados como exige el deporte, permitiendo reconocer que el ejercicio, no solo incide en el establecimiento de un adecuado estado de salud y físico, favoreciendo el desarrollo positivo de las capacidades cognitivas, afectivas y sociales del individuo, contribuyendo activamente, en mantener lejos de prácticas negativas a la población (Sánchez Vidal, 2012, pág. 103).

Lo descrito permite reconocer la importancia de la actividad deportiva, en las actividades de prevención, respecto a la presencia de vicios, en la adolescencia, convirtiéndose en un efecto de feedback la relación entre estos factores, considerando que los vicios se convierten en una causa y una consecuencia de la inactividad o sedentarismo.

a. Consumo de sustancias psicotrópicas

Entre los vicios el consumo de sustancias psicotrópicas es el aspecto de mayor preocupación en la sociedad, al ser identificado como una de las principales amenazas para la niñez y juventud a nivel mundial, debido a su alta incidencia en la deserción escolar, delincuencia, afectaciones nerviosas y fisiológicas y por consiguiente de todo tipo de actividad física, que requiere de una vida ordenada y saludable.

Al hablar del consumo de sustancias psicotrópicas en un contexto deportivo, conviene centrarse en los efectos inmediatos que tienen en el rendimiento y no en sus consecuencias, a mediano plazo (de hecho, las drogas que potencian el rendimiento producen el efecto buscado, aunque su consumo supone engaño y este comportamiento desnaturaliza el deporte) (Red Mundial de Jóvenes, 2013, pág. 43).

Está demostrado, a través del contenido descrito que el consumo de este tipo de sustancias, impide al individuo a desarrollarse y relacionarse de manera adecuada, producto de la alteración sensorial que provocan, limitando significativamente, el acceso de personas dependientes, a poder realizar cualquier tipo de actividad física, considerando que estas para su ejecución requieren de un adecuado estado físico, motriz, sensorial, afectivo, es decir integral.

2.1.7.3. Redes sociales

El mundo actualmente, producto de un proceso de globalización, que se cumple aceleradamente, se ve sometido al poder de la comunicación, a través de las nuevas tecnologías, que si bien facilitan muchas de las tareas y actividades cotidianas, han incrementado los niveles de inactividad, sobre todo en niños, niñas y adolescentes, quienes prefieren

todo tipo de aparatos tecnológicos, a interactuar con sus semejantes y el entorno.

Dentro de este contexto, resultado de la revolución tecnológica las redes sociales son las alternativas de mayor aceptación entre las nuevas generaciones, convirtiéndose en las actividades predilectas para pasar el tiempo libre, acentuando la presencia de inactividad y sedentarismo en la población:

El atractivo de las redes sociales en niños, niñas y adolescentes, se caracteriza por la facilidad de interacción virtual que ofrece, así como de las múltiples actividades que pueden realizarse de forma simultánea, permitiendo estudiar, jugar, conocer, sin la necesidad de salir del hogar, razón que determina el abuso de las nuevas generaciones por el internet y todos los recursos, que en el coexisten (Estrada, Cruz, & Aguirre, 2010, pág. 23)

Es evidente que la versatilidad y las ventajas que ofrece el internet, a través de las redes sociales, sobre todo para interactuar y establecer relaciones de amistad que traspasen barreras, reduciendo la exposición directa, situación que genera cierto sentimiento de confianza y seguridad, ante la ausencia de rechazo. Sin embargo esta comodidad mal entendida, mantiene a los adolescentes lejos de la actividad física deportiva, estableciendo el sedentarismo como un nuevo estilo de vida.

En esta realidad descrita, las redes sociales de mayor uso entre los adolescentes están aquellas dirigidas al público más joven, como sucede con Facebook, WhatsApp y twitter, seguidas de nuevas aplicaciones como snapchat e instagram, recursos que permiten compartir imágenes, audios y todo tipo de contenido en tiempo real.

A continuación se presentan varios conceptos y descripciones de las redes sociales, que dominan el mundo juvenil, manteniendo a los niños, niñas y adolescentes lejos de la actividad deportiva, sumergidos en las pantallas, perdiendo contacto con el entorno:

a. WhatsApp

Uno de los recursos que los adolescentes usan con mayor frecuencia para comunicarse es el WhatsApp, al permitir mantener una comunicación simultánea con varias personas, a través de textos, notas de voz, video e imágenes, múltiples actividades que mantienen a los chicos sometidos a sus atractivos, sucumbiendo en el sedentarismo.

Las aplicaciones de esta red social son variadas y abarcan varios sectores de la sociedad, convirtiéndose “en una herramienta cada vez más utilizada y con mayor creatividad por grandes y pequeñas empresas, así como personas, su popularidad nace por las facilidades de comunicación que ofrece, a bajo precio, en tiempo real, sin importar las distancias” (Ramos, 2015, pág. 54).

Si bien es evidente, que se trata de un recurso de mucha utilidad para la sociedad, en manos de adolescentes, se ha convertido en un recurso mal utilizado, que lejos de resultar beneficioso, genera varias dificultades sociales en su desarrollo, entre las que destaca, el deterioro de las habilidades sociales y especialmente la inactividad que promueven, al mantener a las nuevas generaciones, por largos períodos en una misma posición.

b. Facebook

Sin lugar a dudas facebook es la red social de mayor aceptación entre los adolescentes, hoy es común y casi un requisito tener una cuenta en

esta red, para compartir información de diferentes tipos, y mantenerse comunicado con su entorno. Su evidente naturaleza comunicativa, se describe como “una herramienta maravillosa para mantener contacto con seres queridos a pesar de la distancia. También es útil para encontrar personas con quienes se ha perdido contacto (antiguos compañeros de trabajo, escuela, vecino, etc.)” (Plaza Nogueira & Córtez Carranza, 2011, pág. 5).

Con base a lo expuesto es posible afirmar, que las múltiples ventajas que ofrece facebook, han logrado que los adolescentes desarrollen una dependencia sobre su uso frecuente, dedicando varias horas del día, en el manejo de sus aplicaciones, reduciendo el espacio o tiempo para ejercitarse o realizar cualquier tipo de actividades físicas y deportivas, generando un alto porcentaje de inactividad y por consiguiente las complicaciones de salud, emocionales y físicas que se derivan del sedentarismo.

c. Twitter

Otra de las redes sociales de mayor popularidad entre los adolescentes es twitter, recurso que se emplea con frecuencia para difundir información de diferentes tópicos, especialmente de aquellos que necesitan crear tendencias e informar algo importante para ser respaldado repudiado, su definición la presenta como una “herramienta para microblogging, es decir, publicar mensajes cortos de texto para un grupo de seguidores. En muy poco tiempo, ha experimentado un crecimiento sorprendente y el número de usuarios aumenta por segundos” (Rodríguez Fernández, 2011, pág. 272).

La naturaleza de twitter capta la atención de los adolescentes de mayor edad, porque permite difundir información específica de varios temas, y a su vez seguir solo aquellos que resulten de interés para cada individuo,

de manera que se mantenga actualizado, sin importar la hora y su ubicación.

En síntesis es evidente que las características de las redes sociales, mantienen a los adolescentes seducidos con sus aplicaciones y numerosas actividades. Si bien se considera un recurso de mucha utilidad, el uso no es el adecuado y actualmente se evidencian mayores efectos negativos, que positivos, sobre todo en el ámbito del desarrollo físico, considerando a las redes como el punto de origen del sedentarismo y la inactividad en las nuevas generaciones.

2.1.7.4. Comportamiento inadecuado o enfermedades

En el estudio de las causas y motivos que promueven la inactividad física y deportiva entre los adolescentes están los comportamientos inadecuados derivados de falencias en el área social y emocional, así como alteraciones fisiológicas, que provoquen enfermedades o trastornos, que reduzcan la posibilidad de ejecutar actividades, que demanden el dominio corporal y el movimiento constante.

Dentro de este contexto, los problemas de disciplina son la motivación para la aparición de este tipo de comportamientos negativos, dentro y fuera del ámbito educativo:

Resultando comunes en todas y cada una de las áreas de desarrollo humano, especialmente en el aula y aquellas asignaturas que demandan de un mayor nivel de interacción entre estudiantes, convirtiéndose en un problema social, limitante del proceso de enseñanza – aprendizaje, entorpeciendo la adquisición de conocimientos, y el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales (Peiró Gregóri, 2012, pág. 207).

Es evidente que los comportamientos inadecuados, entorpecen no solo el aprendizaje dentro del aula, interfieren en la adecuada evolución del individuo en todos los aspectos, limitando su desempeño con actitudes negativas y de apatía para realizar actividades positivas como asistir a la escuela, cumplir con las tareas y responsabilidades asignadas y mantenerse en actividad física deportiva frecuentemente.

A continuación se describen varios de los comportamientos inadecuados de mayor frecuencia entre los adolescentes, población identificada como beneficiarios de la investigación realizada, con la finalidad de diseñar una propuesta que aleje a los estudiantes de la inactividad física deportiva:

a. Bullying

El bullying o acoso escolar, se ha convertido en un grave problema para el campo de la educación, debido a las implicaciones sociales, que su presencia genera dentro y fuera de clases. A su presencia se le atribuye, el incremento en los porcentajes de deserción escolar, la depresión de niños, niñas y adolescentes y en casos más graves, suicidios y el deterioro del clima de aula.

Es evidente que el bullying, se presenta como un factor:

Condicionante del desarrollo y evolución normal en los adolescentes, interfiriendo con el establecimiento de sus habilidades sociales, dificultando la interacción con el entorno, reduciendo notablemente la motivación para ejecutar actividades cotidianas como deportes, música y todas que requieran o demanden de exposición social (Rivera Nieves, 2011, pág. 64).

En conclusión la presencia de este factor en la evolución de los adolescentes, debido a sus serias implicaciones sociales, genera bajos

niveles de autoestima, que disminuyen la motivación de los individuos por realizar otras actividades, que exijan el abandono de su zona segura para su cumplimiento, como sucede con los deportes, que no solo exigen salir de casa, sino la exposición al fracaso. Por consiguiente el bullying se convierte en un fenómeno determinante, al momento de estudiar las causas y motivos para la inactividad física deportiva de los estudiantes.

b. Discriminación

El temor a la discriminación ante la falta de aptitudes deportivas, genera en los adolescentes sentimientos negativos como nerviosismo y ansiedad, factores que impiden un apego o el establecimiento de un hábito de ejercitarse con frecuencia, por miedo al rechazo, las burlas y las críticas.

En definitiva para cumplir con un régimen deportivo o lo que es similar la práctica frecuente de cualquier actividad física deportiva, requiere de altos niveles de confianza, aceptación y conocimiento personal, que eludan episodios discriminatorios, si no se posee las condiciones físicas consideradas como idóneas para el grupo (Rivera Nieves, 2011, pág. 81).

En síntesis es evidente que los deportes y su práctica, se convierte en un factor de gran aprensión para los adolescentes, ante un inminente fracaso y rechazo por parte de los amigos o compañeros de equipo, que desencadene en el apartamiento definitivo del grupo, afectando enormemente la autoestima de quien, no posee cualidades atléticas.

c. Rebeldía

La adolescencia es una etapa de la vida del individuo, caracterizada por los cambios psicológicos, físicos y fisiológicos, que dan como resultado un período de inestabilidad emocional, con la presencia de

estados de ánimo volubles, que impiden al adolescente aceptar la autoridad de los adultos, volviéndose vulnerables ante la presión social, con la finalidad de sentirse aceptados.

La rebeldía común de la adolescencia se debe esencialmente a la aparición de nuevos intereses. Ahora en la adolescencia, algunos de esos intereses son arriesgos e imprudentes y los adultos que están a su alrededor tienen que decirle no, ante esta negativa, él reacciona con un estado de frustración que a su vez produce la rebeldía (Gallego, 2011, pág. 109).

Lo mencionado por el autor, pone en evidencia el peso del cambio emocional que sufre el adolescente, especialmente en la adopción de comportamientos inadecuados y rebeldes frente a la autoridad, razón para ser considerada una causa de la inactividad física deportiva que demuestran los estudiantes, considerando que todo tipo de actividad deportiva, requiere de liderazgo y disciplina, elementos rechazados durante la adolescencia.

d. Vergüenza

El practicar algún deporte o actividad física deportiva de cualquier tipo, implica la exhibición públicas de las muchas o pocas aptitudes deportivas que el adolescente tenga, razón para sentir vergüenza de ejercitarse, frente a otras personas, limitando el apego que los individuos sienten hacia mantenerse en actividad.

La timidez o vergüenza es una de las mayores preocupaciones para los adolescentes, que si bien puede superarse, es más común que persista limitándolas actividades a realizar por miedo al ridículo, acentuándose como un rasgo permanente de la personalidad, que impide alcanzar el éxito, en uno o varios ámbitos del desarrollo social (Gallego, 2011, pág. 99).

Con base a lo expuesto es posible afirmar que la timidez o vergüenza, se constituye como uno de los principales limitantes de la actividad física deportiva en los adolescentes, quienes por temor al rechazo o ridículo, prefieren evitar todo tipo de actividad, que demanda la exhibición pública de sus falencias o virtudes sobre todo en el ámbito motriz.

e. Enfermedades

Las enfermedades son una causa para el abandono de la práctica de actividades físicas deportivas, sin embargo es un factor que no puede ser previsto por quien la padece, estas pueden presentarse en distintas etapas de la vida, repercutiendo en varios escenarios de desarrollo social, emocional, fisiológico y físico. Sin embargo los padecimientos llegan también como resultado de la inactividad o sedentarismo, estilo que deteriora el funcionamiento del cuerpo humano.

En el ámbito deportivo las enfermedades se consideran una causa y consecuencia de la inactividad física, que puede limitar significativamente la evolución del ser humano, permitiendo ampliar sus horizontes de aprendizaje y la consolidación de una personalidad integra, donde confluya la relación de mente y cuerpo, siempre en búsqueda de la realización personal del individuo (Coll, 2010, pág. 206).

Una vez concluido el análisis de las causas de la inactividad o abandono de la práctica de actividades físicas deportivas, derivadas de las conductas inadecuadas propias de los adolescentes es evidente que todas son propias de la edad, y corresponden a los múltiples cambios psicológicos y fisiológicos que experimentan los estudiantes durante esta etapa. A excepción de las enfermedades, que al ser consideradas una causa, no pueden ser evitadas o prevenidas, considerando que estas aparecen en su mayoría, a factores genéticos de tipo hereditario y otras condiciones similares.

2.1.8. Actividad física deportiva

El tema propuesto tiene por propósito principal identificar las causas y motivos de la inactividad de los estudiantes, con la idea de identificar las actividades físicas deportivas que resulten de su agrado para ser introducidas a las clases de educación física y así motivar a los adolescentes a mantenerse en actividad, evitando adoptar un estilo de vida sedentario, que produzca serias complicaciones en el estado de salud, repercutiendo en la autoestima y estado emocional.

La actividad física deportiva, se puede presentar como una herramienta de doble filo, que si bien las personas pueden realizar esfuerzos físicos de intensidad moderada, en forma frecuente presentan un mejor estilo de vida y salud, aquellas que son sedentarias o con exceso de actividad física pueden con el tiempo desarrollar patologías o enfermedades. Si bien las actividades físicas y deportivas están relacionadas entre sí, existe una gran diferencia en su naturaleza y ejecución, considerando que la actividad física responde a toda acción generadora de movimiento y gasto energético, mientras la actividad deportiva corresponde a un proceso especializado, donde existe un compromiso y disciplina frente al deporte (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2012, pág. 129).

Es evidente que este tipo de actividades deben realizarse bajo las indicaciones y guía de una persona con la preparación necesaria, de manera que resulten beneficiosas y puedan obtenerse varios de los beneficios derivados de su práctica frecuente. A su vez existe la posibilidad de identificar cuáles son las potencialidades y aptitudes deportivas de cada individuo para perfeccionarlas, convirtiéndose en un deportista profesional.

Para una mejor comprensión del tema, se abordara este tema desde dos perspectivas la física y la deportiva, esto con la finalidad de identificar

de manera más sencilla que actividades son las adecuadas para cumplir con las expectativas del investigador:

2.1.8.1. Actividad física

El componente físico es la primera variable o premisa que forma parte de las actividades físico deportivas, se entiende que se trata de un recurso que puede incluirse en la vida cotidiana, sin la necesidad eminente de un instructor profesional, considerando que esta se encuentra presente en la mayor parte de acciones realizadas diariamente, por consiguiente no requieren de una asesoría, ni el conocimiento de una norma sobre su desempeño o naturaleza, sin que esto implique el abuso de la acción a realizar.

Con base a lo descrito es posible afirmar que la actividad física:

Corresponde a un conjunto de movimientos realizados por el individuo, con la finalidad de producir un gasto considerable de energía, que active el metabolismo basal, evitando la acumulación y proliferación de depósitos de grasa, que deterioren la salud, comprometan el adecuado funcionamiento fisiológico del organismo (Medina Jiménez, 2010, pág. 74).

Es evidente que las actividades físicas resultan de gran utilidad para la sociedad, sobre todo en los adolescentes porque su presencia y ejecución regular, pueden prevenir la presencia de patologías y enfermedades, derivadas de la inactividad o el sedentarismo, como sucede con la obesidad, fenómeno que no solo compromete el funcionamiento del organismo, al afectar las condiciones emocionales ante los sentimientos de insatisfacción que produce la apariencia física.

a. Caminar

La indagación teórica sobre la naturaleza de las actividades físicas, permitió identificar que se trata de acciones que se realizan en el diario convivir y que sirven para activar el metabolismo, mantenerse activos y evitar la acumulación y formación de depósitos de grasa. En el marco de esta definición el caminar o la caminata se convierte en una de las actividades de mayor uso diariamente, debido a que puede ser realizada por cualquier persona y durante varias veces en el día ofreciendo:

Varias ventajas para quien decide adoptarla como un hábito saludable, en el caso de las mujeres, retrasa la aparición de la osteoporosis, favorece el mantenimiento de huesos y articulaciones incrementando el porcentaje de asimilación de minerales, reducen la presencia de celulitis y contribuye en el tratamiento de padecimientos emocionales. En el caso de hombres, niños y personas de la tercera edad los beneficios son similares, con una variación de la intensidad (Bös, 2011, pág. 12).

En síntesis la caminata o la acción de caminar con frecuencia es una de las actividades más beneficiosas y fáciles de realizar para cualquier persona, de la duración y constancia con que se cumpla, dependerán los resultados que se obtengan. Sin embargo es el recurso adecuado para personas que no disponen de mucho tiempo para ejercitarse y que sienten la necesidad de adoptar un estilo de vida más dinámico.

b. Trotar

Dentro de las actividades físicas existen algunas, que requieren de un mayor compromiso y disciplina para su ejecución como sucede con el caso del trote, acción que demanda del individuo una preparación previa, así como la constancia que impida la aparición de complicaciones, resultado de su ejecución esporádica e irresponsable.

El trote corresponde a una variante de mayor intensidad de la acción de caminar, donde se requiere un proceso de calentamiento y preparación previa como requisito para evitar fracturas y complicaciones de salud, las ventajas de su ejecución son similares a la caminata, con un mayor desarrollo de la capacidad respiratoria (Bös, 2011, pág. 17).

En conclusión el trote corresponde a una variante más compleja de la caminata, donde se aumenta la velocidad para obtener un mayor gasto calórico y mejorar la resistencia aeróbica del organismo, especialmente de la capacidad respiratoria, contribuyendo de esta manera con la salud del sistema cardiorrespiratorio.

c. Correr

Al correr se ponen a prueba todas las condiciones físicas del individuo especialmente la capacidad de respirar y coordinar los movimientos con cierta velocidad, durante un período de tiempo y una distancia determinada, aportando al organismo una herramienta para mejorar la resistencia del individuo, permitiéndole desarrollar las capacidades y habilidades requeridas para iniciarse, en la práctica de algún deporte donde el desplazamiento resulte esencial.

La acción de correr demanda un mayor compromiso por parte del individuo, se considera la cúspide de las actividades cardiovasculares, donde existe el involucramiento de todos los músculos del cuerpo, en forma coordinada y alternada, permitiendo de esta manera alcanzar una zancada de mayor tamaño para cumplir recorridos, en una mínima porción de tiempo (Bös, 2011, pág. 21).

Lo descrito por el autor permite reconocer que el correr es el resultado de un proceso previo de preparación muscular, esquelética, motriz y

respiratoria, requisitos que se obtienen con la ejecución frecuente de la caminata y el trote, acciones preparatorias para cumplir con esta actividad de mayor complejidad.

d. Camping

Para mantenerse saludable y activo es necesario movilizarse e interactuar con el medio y sus elementos, en espacios que permitan reconocer el estado de las condiciones físicas del organismo, a través de situaciones donde solo se dispone de las habilidades propias del individuo para salir de cualquier problema o simplemente desarrollarse con normalidad.

En esta línea de interacción con el entorno, una de las actividades de mayor uso es el campin o acampada, acción que se ejecuta directamente con la naturaleza y se define como toda:

Actividad que puede ser realizada por uno o más individuos, donde se busca establecer un contacto estrecho con el entorno, especialmente con la naturaleza, con la finalidad de mejorar las condiciones de supervivencia y mantener al organismo en constante actividad física que beneficie el funcionamiento del organismo (Johnson, 2012, pág. 4).

Sin lugar a duda el acampar es una actividad que no solo exige del individuo mantenerse en actividad, al incluir el establecimiento de espacios propicios para la convivencia con la naturaleza, evitando la presencia de aparatos tecnológicos o todo tipo de distractores, reconocidos actualmente como los responsables del sedentarismo.

De esta manera se estaría promoviendo un estilo de vida más saludable y amigable con el ambiente, al motivar a las personas a cuidar su entorno, a apreciar las ventajas de contar con un ambiente libre de

contaminación, adecuado para olvidarse de la rutina y el estrés presente en la cotidianidad del mundo moderno.

e. Bicicleta

En la actualidad usar la bicicleta se ha convertido en sinónimo de una vida saludable para quien decide adoptarla como una forma de vida, que le permite mantenerse activo todo el tiempo y mejorar el funcionamiento del organismo. A la vez que reduce los niveles de contaminación producto de la presencia de vehículos, en las grandes ciudades son estos aspectos, los que han convertido a la bicicleta en un movimiento cultural donde se afirma que:

Usar frecuentemente la bicicleta para mantenerse en actividad aporta grandes beneficios entre los que destaca, la contribución a un mayor desarrollo muscular, sistema esquelético, protección de articulaciones, reduce estados de estrés y ansiedad, favorece la oxigenación del organismo, al mejorar la capacidad respiratoria y la resistencia cardiovascular, reduce la presencia de obesidad, colesterol y otros padecimientos producto del sedentarismo (Carmichael & Burje, 2013, pág. 12).

Las bondades de usar la bicicleta con frecuencia son completas, a la vez que permiten mejorar la salud de quien la usa, contribuye con el ambiente, reduciendo los niveles de contaminación. Esta y muchas otras razones han logrado que se convierta, en una de las actividades de mayor popularidad entre los adolescentes que deciden adoptarla como medio de transporte y herramienta para mantenerse activos.

f. Bailoterapia

En la actualidad la bailoterapia se ha convertido en la primera opción de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores para

ejercitarse, considerando que reúne varias características atractivas para la población como diversión, socialización y una pérdida considerable de calorías durante una hora de ejecución.

Es una de las más novedosas formas de mantenerse en actividad, su aceptación social es producto de la versatilidad que ofrece, al intercalar pasos de baile con movimientos atléticos, al son de la música de moda, combina resistencia física con la disciplina que exige cualquier práctica deportiva (Garrote & Del Cojo, 2015, pág. 21).

Es evidente que bailar no solo permite que las personas se mantengan activas, se ha demostrado que su práctica frecuente produce bienestar y sentimientos de felicidad en quien la realiza, son tantos los beneficios que hoy se considera un recurso ideal para terapias de relajación, modificación de conducta y talleres ocupaciones, entre otras aplicaciones.

2.1.8.2. Actividad deportiva

Una vez concluido el análisis de las actividades física fue posible reconocer, que se trata de los requisitos previos para la práctica de actividades deportivas, considerando que estas resultan de mayor intensidad, por tanto exigen un mayor nivel de compromiso para prepararse con disciplina y así cumplir con los objetivos y lineamientos de cada actividad o deporte.

En esta línea descriptiva, el concepto que define con más claridad a este término, afirma que las actividades deportivas:

Abarcan todas las actividades derivadas de la ejecución de cualquier deporte que involucra el cumplimiento de reglas normas es decir cumplir con la disciplina dispuesta, con el propósito de cumplir con los objetivos planteados, dentro de un espacio específico o el dominio de recursos

determinados, su naturaleza es competitiva y de perfeccionamiento constante (Molina, 2014, pág. 2).

En conclusión es posible afirmar que las actividades deportivas son aquellas que emplean los principios y la naturaleza de cada disciplina deportiva, con la finalidad de consolidar mayores destrezas físicas y de resistencia, que le permitan fortalecer su sistema muscular y esquelética, así como prevenir la aparición de enfermedades producidas por el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

a. Fútbol

Uno de los deportes de mayor reconocimiento a nivel mundial es el fútbol, disciplina considerada el rey de los deportes por su historia, evolución y reconocimiento, así como por el movimiento financiero que genera por campeonatos, venta de jugadores y la comercialización de productos de cada equipo como camisetas, accesorios, etc.

En el campo educativo y con la finalidad de conocer e identificar la naturaleza del fútbol, se define como:

Una disciplina que consiste en una actividad disciplinada y coordinada, donde intervienen dos equipos de 11 jugadores, en un cancha de césped con dos arco lacada extremo, el objetivo principal es introducir el balón o pelota, en la portería contraria durante los 90 minutos que dura cada encuentro (Schreiner, 2011, pág. 5).

La popularidad de este deporte hace que la mayor parte de niños y adolescentes decidan adoptarlo y practicarlo, buscando tener una carrera profesional, con la rentabilidad que esto genera. Por consiguiente proponer juegos que dependan de su dinámica, resulta sencillo considerando la predisposición positiva de los estudiantes hombres y mujeres.

b. Básquet

El básquet o baloncesto es una actividad conocida y popular entre niños y adolescentes, que si bien no es apreciada con la misma intensidad del fútbol, se convierte en un recurso de utilidad para mantener a los estudiantes activos y motivados por ejercitarse. Dentro de este contexto académicamente se lo define como:

Un deporte donde se enfrentan dos equipos de 5 jugadores, en un tiempo que no puede exceder los 50 minutos en cancha, dividido en 2 o 4 períodos, de acuerdo a la normativa del campeonato, país, federación u organización ejecutora, se realiza en una cancha con dos canastas en cada extremo, el juego consiste en realizar la mayor cantidad de anotaciones, en la canasta contraria (Costoya, 2012, pág. 19).

Es posible afirmar que debido a la naturaleza de este deporte y la mínima inversión requerida para su ejecución, se convierte en un recurso positivo para motivar a los estudiantes a adoptar un estilo de vida activo, saludable y sano, alejado de comportamientos inadecuados, que pueden limitar su desarrollo físico, emocional, cognitivo y motriz.

c. Natación

Para un gran número de personas la natación es un deporte completo, que permite al individuo desarrollar una personalidad sana e integra, donde apremie el control de las emociones y la disciplina, características indispensables de todo nadador que ha decidido adoptar a esta disciplina como una forma de vida que le permita mantenerse activo y saludable.

Su naturaleza y particularidades así como los beneficios que aporta a quien lo practican, define a la natación como:

Uno de los deportes más completos y disciplinado que existe, al conjugar el dominio de las destrezas corporales, con el control de las funciones fisiológicas básicas como es el caso de la respiración y la relajación, durante su ejecución dentro del agua (Hannula & Thornton, 2010, pág. 73).

Sin embargo pese a todos los beneficios y bondades que se derivan de la práctica de la natación es una actividad limitada para la mayor parte de los estudiantes, considerando que son pocas las instituciones educativas que disponen de una piscina propia para practicar con frecuencia esta disciplina y obtener los resultados deseados.

d. Ecuavóley

Al momento de introducir actividades deportivas, en el contexto educativo de los estudiantes es necesario considerar a aquellas que forman parte de su cultura y tradición como sucede con el ecuvóley, disciplina que nace de la iniciativa de varios deportistas ecuatorianos que desean practicar un deporte conocido como voleibol pero adaptado a las condiciones del medio, con la finalidad de promover la actividad constante entre personas de todas las edades.

Para una mayor comprensión se define al ecuvóley como:

Una variante del voleibol profesional propia del Ecuador, donde se considera uno de los deportes tradicionales desde 1958 donde fue creada es ejecutada por dos equipos conformados por tres jugadores, en dos sets, donde el objetivo principal es anotar 15 puntos al equipo contrario, cruzando la pelota a través de una red ubicada a 2,85 metros del suelo (Díaz, 2011, pág. 42).

Al tratarse de una actividad propia de la idiosincrasia nacional, que no requiere de materiales y recursos costosos, se convierte en una herramienta de gran utilidad para captar la atención de los estudiantes y

comprometerles a adoptar un estilo de vida más activo, alejado de costumbres y prácticas sedentarias.

e. Tenis

El tenis ha sido considerada una de las disciplinas elitistas debido a los requerimientos de indumentaria y logística que exige para su práctica, razón para ser considerada una actividad de pocos. Sobre todo si se considera que el número de canchas apropiadas y que cumplan con las especificaciones deportivas es mínima. Sin embargo es innegable que se trata de un deporte completo como todos los demás donde:

Se enfrentan 2 o 4 jugadores, dependiendo de la naturaleza del juego simple o doble, se desarrollan en una cancha de césped o arcilla, delimitada por líneas y dividida por una red que distingue el campo o espacio de cada jugador. Este consiste en traspasar una pelota pequeña por encima de la red, con el apoyo de una raqueta (Ortiz Rodríguez, 2014, pág. 1).

Es evidente que el tenis es un recurso que no puede ser realizada o incluida en todas las instituciones educativas, porque requiere de una inversión considerable para adquirir las raquetas, elemento indispensable para su ejecución. Por consiguiente lejos de mejorar la actitud de los estudiantes frente a los deportes, puede generar ansiedad y frustración ante las dificultades que pueden derivarse, ante la falta de apoyo y recursos necesarios.

f. Ciclismo

El ciclismo por su parte es una actividad también considera costosa, considerando que si es realizada a nivel profesional, requiere de una inversión considerable para adquirir el equipo y la bicicleta adecuada, que

permita potenciar las capacidades y aptitudes innatas del deportista. Al tratarse de una actividad que:

Se realiza al aire libre con el respaldo de una bicicleta, este puede desarrollarse en varias modalidades y niveles de complejidad. Es considerado una de las actividades deportivas más complejas y de resistencia física así como de gran exposición cuando se trata de carreras o travesías en carretera (Greor & Conconi, 2012, pág. 3).

Al igual que en el tenis y la natación la reflexión es la misma, el ciclismo se trata de una actividad de difícil acceso, por tanto incluirla al ambiente educativo y a las clases de educación física resulta complicado, convirtiéndose en un deporte que debe ser practicado fuera de la institución como parte de las actividades complementarias que toda persona debe realizar, si desea manejar con éxito su tiempo libre y mantenerse saludable.

2.1.9. Juegos

El juego es una actividad de mucha importancia en la formación integral del individuo. En el área afectivo, social y en las etapas de fortalecimiento motriz y esquema corporal. También los juegos pueden “ser libres y espontaneo, existen reglas para que el niño/a guarde respeto al momento de jugar, los juegos generan alegrías y por ende debe ser motivador tampoco hay que exagerar por que pueden llegar a una rutina” (Bucher, 2010, pág. 34).

Estos tipos de juegos pueden ser motivados con narraciones de cuentos o imitando los personajes, o simplemente con una canción infantil y estas recreaciones pueden ser de carácter sensorial, de movimientos, educativos y folklóricos

2.1.9.1. Importancia del juego

La importancia del juego en el contexto educativo es un factor que no puede desconocerse, es así que en la declaración hecha por las Naciones Unidas determina que por ninguna razón o circunstancia podemos apartar a los niños y niñas de los juegos recreativos.

Por consiguiente es una necesidad imperiosa que todas:

Las autoridades de todas las localidades deben estar prestos a ser cumplir o promover el goce de este derecho, muchos docentes y padres de familia desconocen este tipo de recreación y piensan que los niños/as pierden tiempo jugando, y gracias a estas actividades propuestas aprenden a socializarse, a conocerse así mismo, y a conocer la actitud y comportamiento de los demás y desarrollan sus potencialidades en las siguientes actividades (Brinnitzer Rodríguez, 2011, pág. 103).

La evidente naturaleza el juego, a través de sus características dinámicas y flexibles, convierte a este en un recurso de gran utilidad para trabajar en el desarrollo de aspectos físicos, motrices, emocionales, sociales y actitudinales que contribuyan en la consolidación de una personalidad integra y positiva.

2.1.9.2. Juegos predeportivos

Se reconoce que la práctica de juegos pre deportivos, estimula y motiva a los seres humanos, a cumplir con una rutina de actividades físicas, de manera regular, sobre todo porque contribuye al desarrollo de habilidades y destrezas que mejoran, el desempeño deportivo de cada individuo, reduciendo la presencia de fenómenos donde el estudiante, no es capaz de cumplir con un ejercicio planteado, generando burlas por parte del entorno. Los juegos pre deportivos son “aquellos que requieren

habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello gustan tanto a los chicos y chicas de esta edad” (García Nozal, 2012, pág. 13).

Los juegos pre deportivos están ligados, a los deportes que se reconocen como populares o de práctica frecuente, según el medio o entorno donde se ejecuten:

- Baloncesto
- Natación
- Fútbol
- Tenis
- Pin pon
- Vóley

Dentro de este contexto se reconoce que los juegos pre deportivos, están encaminados a promover el juego, como principal agente motivador para despertar en los estudiantes de todo nivel, el interés genuino por hacer deporte, reconociendo que su práctica frecuente contribuye con el mantenimiento de la salud, etc.

Para concluir el juego pre deportivo corresponde a una:

El juego pre deportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades (García Nozal, 2012, pág. 23).

En síntesis los juegos pre deportivos corresponden, a la inclusión de actividades físicas, relacionados con el desarrollo de habilidades y destrezas necesarias para desempeñarse con facilidad, en cualquier tipo

de deporte. Además contribuye de manera lúdica en la evolución de aspectos cognitivos y sociales requeridos para una adaptación natural al medio.

a. Características

Las principales características que presentan los juegos predeportivos están derivadas de la naturaleza de cada deporte que evocan, durante su práctica, considerando que la finalidad de estos es desarrollar competencias y habilidades enfocadas, a mejorar el rendimiento de cada individuo en la disciplina de su agrado:

Se fundamentan en el desarrollo de habilidades y destrezas requeridas para la práctica deportiva. La inclusión de los juegos predeportivos aporta al contexto educativo, con recursos físicos y técnicos para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes. Estimulan es establecimiento de un comportamiento disciplinado, de respeto hacia las reglas y la normativa que exige su práctica frecuente (García Nozal, 2012, pág. 85).

Es evidente que los juegos predeportivos son recursos valiosos para impulsar la práctica deportiva, en individuos de cualquier edad, considerando que su desempeño está fundamentado en el juego y la recreación.

Aportando mayor dinamismo y ludicidad al aprendizaje, comprometiendo a los estudiantes a practicar con regularidad deporte, convirtiéndose en un elemento indispensable del desarrollo cotidiano, promoviendo con su ejecución la creación de espacios de libertad, donde el estudiante tiene la capacidad de despertar su creatividad y formación integral.

2.2. Posicionamiento teórico personal

Una vez concluida la recolección y análisis de las bases teórico científicas señaladas como elementos indispensables para el desarrollo de la presente investigación, que tiene por finalidad identificar las causas y motivos de la apatía y desinterés de los estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio UTN, hacia la actividad deportiva y los contenidos inmersos en la asignatura de educación física.

El autor considera necesario enmarcar cada una de las etapas inmersas en la consecución del trabajo propuesto en los postulados descritos por el humanismo, quien destaca que la educación física cumple un papel preponderante, en el fortalecimiento y crecimiento holístico de cada individuo.

Esta teoría filosófica destaca el rol de la actividad física para el desarrollo de habilidades y destrezas que permiten al individuo, desenvolverse en el medio con responsabilidad y disciplina, deslegitimando el rol pasivo de sus contenidos, al asegurar que su ejecución en el contexto educativo, genera un ambiente más lúdico.

Esta nueva concepción que el humanismo otorga a la educación física y la actividad deportiva, permite reconocer la importancia de realizar la investigación para identificar cuáles son las estrategias a desarrollar para motivar a los estudiantes a practicar deportes de forma frecuente.

En este punto se vuelve indispensable considerar la dinámica de la motivación descrita por Maslow, como parte del humanismo quien afirma que toda acción requiere de un estímulo externo, que desencadene la respuesta esperada. En este sentido se busca reconocer que agentes negativos están generando el apego hacia el sedentarismo. A su vez se consideró necesario conocer cuáles son las etapas que atraviesa el

individuo desde su nacimiento, en el aspecto fisiológico, cognitivo y motor, como una medida que permita reconocer cuales son los ejercicios a desarrollar, en función de la capacidad motriz de los beneficiarios.

Los postulados y teorías descritas permitieron conocer, el papel que se le debe dar al medio para conseguir los resultados esperados, en esta tarea se considera como base pedagógica al método psicocinético de Le Boulch, que destaca la valía de incluir al deporte, direccionado al juego como principal agente motivador, aquí se identifica como principal recurso deportivo a los juegos pre deportivos.

En síntesis el posicionamiento teórico del autor esta cimentado en las teorías del humanismo deportivo, cognitiva y del aprendizaje social, apoyándose en el método psicocinético y los juegos pre deportivos que se emplearan para incentivar la práctica deportiva.

2.3. Glosario de términos

- **Actividad**

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

- **Aptitudes**

“Capacidad para realizar ciertas tareas o actividades con éxito, que es susceptible de desarrollarse con los conocimientos y la práctica” (Definicionabc, 2015).

- **Desarrollo**

“Secuencias de cambios de un sistema que se prolonga desde su origen hasta su madurez” (Definicionabc, 2015).

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

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

- **Educabilidad**
 “La educabilidad es una cualidad humana, conjunto de disposiciones y capacidades, que permiten a una persona recibir influencias para construir su conocimiento. Herbart fue el primer autor que utilizó este término y resume la capacidad del individuo para aprender” (Definicionabc, 2015).

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

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

- **Enseñanza**
 “Acción de coordinación que tiene por finalidad hacer que los alumnos y alumnas atraviese por experiencias significativas e indispensables para generar aprendizajes” (Definicionabc, 2015).

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

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

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

- **Habilidad**
 “Son procedimientos conductuales orientados a la adquisición y desarrollo de habilidades necesarias” (Definicionabc, 2015).

- **Inferencia**
 “Es un proceso en el cual se delega a una proposición y se la afirma sobre la base de otras proposiciones aceptadas como punto de partida del proceso” (Definicionabc, 2015).

- **Infraestructura deportiva**
 “Se define escenario Deportivo o Instalación Deportiva como un espacio físico en donde se desarrollan una o más actividades o disciplinas deportivas. Su dimensionamiento se realiza con base en especificaciones arquitectónicas, de ingeniería y deportivas” (Definicionabc, 2015).

- **Juego**
 “Acción de formación infantil en el área social afectiva” (Definicionabc, 2015).

- **Lúdico**

“A través del término Lúdico se refiere a todo aquello propio o relativo al juego, a la diversión, es decir, un juego de mesa, una salida con amigos a un parque de diversiones” (Definicionabc, 2015).
- **Motivación**

“Es un elemento importante en el proceso de aprendizaje proviene de la propia práctica o extrínseca, cuando el estímulo procede de aspectos exteriores no relacionados con la propia tarea, como puede ser la familia los compañeros o el profesor” (Definicionabc, 2015).
- **Motricidad**

“Habilidades que desarrollan mediante movimientos voluntarios e involuntarios” (Definicionabc, 2015).
- **Orientación**

“Es la acción de determinar la posición de un objeto respecto a la referencia espacial, igualmente es la acción” (Definicionabc, 2015).
- **Percepción**

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

“Es la sistemática que reúne las influencias que se han de transferir al educando, tomando siempre en consideración el bagaje personal que el alumno ha vivido y vive en otros ambientes” (Definicionabc, 2015).
- **Psicomotricidad**

“Aspecto psicológico del comportamiento motor, que constituye el primer índice del grado de maduración del niño” (Definicionabc, 2015).

- **Razonamiento**

“Es cualquier grupo de proposiciones tal que de una de ellas se afirma que deriva de las otras” (Definicionabc, 2015).

- **Recursos**

“Son los medios auxiliares que se emplean dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, para lograr un mayor estímulo en la recepción de conocimiento por parte de los alumnos” (Definicionabc, 2015).

- **Sociológico**

“Estudio de las sociedades humanas y de los fenómenos religiosos, económicos, artísticos” (Definicionabc, 2015).

2.4. Interrogantes de investigación

- ¿Cuáles son las actividades físicas deportivas practican los estudiantes de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra?
- ¿Quiénes incentivan las actividades físicas deportivas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de los terceros años B.G.U?
- ¿Por qué diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”?

2.5. Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
<p>“Son condicionantes internos y externos que provocan falta de interés en ciertas actividades como: trabajo, estudio, deportes, etc” (Cecchini, Méndez, Contreras, & Onofre, 2011, pág. 23).</p>	Causas y motivos	Familia	Padres en el extranjero
			Padres separados
			Vivir con algún familiar
		Vicios	Consumo de sustancias psicotrópicas
			Redes sociales
		Facebook	
		Twitter	
		Comportamiento o inadecuado o enfermedades	Bullying
			Discriminación
			Rebeldía
Vergüenza			
<p>“La actividad física - deportiva es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Ya sea de forma lúdica o por competencia, Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de cada individuo” (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2012, pág. 129).</p>	Actividad física-deportiva	Actividad física	Caminar
			Trotar
			Correr
			Camping
			Bicicleta
			Bailoterapia
		Actividad deportiva	Fútbol
			Básquet
			Natación
			Ecuavóley
			Tenis
			Ciclismo

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. De campo

Mediante la investigación de campo se obtuvo información directa de los adolescentes según el medio en el que se están desarrollando y se desenvuelven en la institución, permitiendo así observar si en los estudiantes afecta la no práctica de actividad física para poder plantear una respectiva solución para el mejoramiento de la convivencia estudiantil.

3.1.2. Bibliográfica

La investigación bibliográfica consistió en una indagación documental que permitió, entre otras cosas, apoyar la investigación que se realizó para tomar conocimiento de experimentos ya hechos para repetirlos cuando sea necesario.

3.1.3. Descriptiva

Este método se empleó para realizar la exploración de cada una de las partes de estudio, a través de la tabulación de las encuestas y entrevistas realizadas tanto a los docentes del área de educación física, y a los estudiantes de los terceros años de bachillerato general unificado de la institución.

3.2. Métodos

3.2.1. Inductivo

Este método fue utilizado en la observación de la realidad para comparar dicha realidad con los conocimientos adquiridos en la parte académica, esto permitió abstraer las semejanzas y diferencias y así determinar las generalizaciones, por lo tanto utilizar técnicas como: la encuesta y la observación para recopilar información.

3.2.2. Deductivo

El método deductivo se aplicó para demostrar, comprender y aplicar las fases de la investigación, y así visualizar de mejor manera la pertinencia o no del problema de estudio, permitiendo desglosarlo y analizarlo por separado, de manera que identificó con facilidad la dinámica del problema en estudio.

3.2.3. Estadístico

Este tipo de investigación se utilizó para procesar la información obtenida de la población conformada por los docentes del área de cultura física y los estudiantes de los terceros años de BGU, del Colegio UTN, de manera que todos los datos presentados sean considerados verídicos, otorgándole pertinencia a la propuesta objeto del estudio.

3.3. Técnicas e instrumentos

3.3.1. Encuesta

En el marco de la presente investigación, la recolección de la información se realiza, a través de la encuesta aplicada a los 104

estudiantes de los terceros años de bachillerato del Colegio UTN, con la finalidad de contar con datos válidos, expresados con la libertad que otorga el anonimato.

De esta manera se garantiza que todo el contenido de la investigación, sea validado y considerado un recurso útil para contrarrestar los efectos generados, del problema identificado. Con base a la técnica empleada para recolección de la información, el instrumento empleado fue el cuestionario de la encuesta.

3.4. Población

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

Tabla N° 1: Población

Colegio Universitario "UTN"			
Curso	hombres	mujeres	total
3ro BGU "A"	27	15	42
3ro BGU "B"	25	19	44
3ro "TEC"	7	11	18
Total	59	45	104

Fuente: Base de datos del Colegio Universitario

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

3.5. Muestra

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

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente capítulo corresponde al análisis e interpretación de los resultados obtenidos, a través de la encuesta aplicada a los docentes y estudiantes de los terceros años de bachillerato general unificado, población identificada como la idónea para reconocer la dinámica del problema investigado.

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

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

4.1. Análisis Descriptivo e Individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los estudiantes.

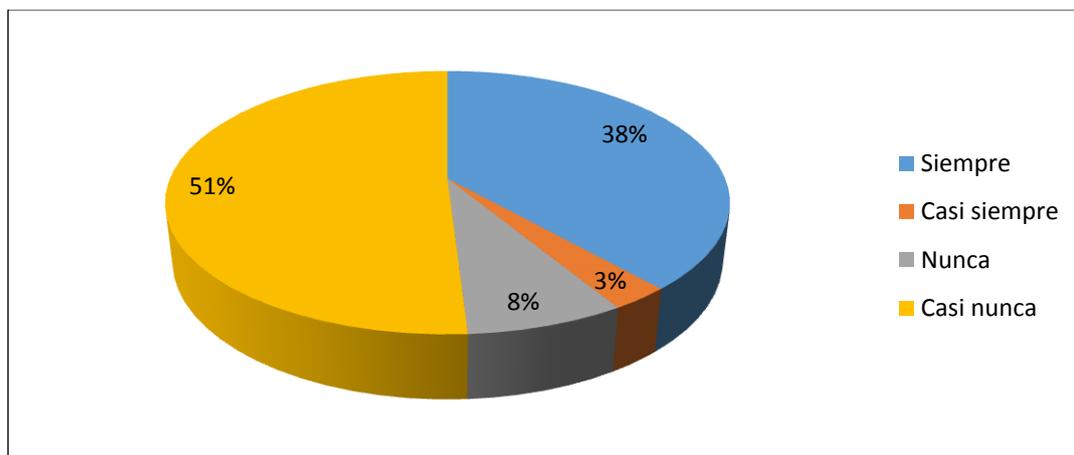
1. ¿Tus padres te apoyan constantemente para que realices actividad física deportiva?

Tabla N° 2: Apoyo en el hogar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	38%
Casi siempre	3	3%
Nunca	8	8%
Casi nunca	53	51%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 1: Apoyo en el hogar



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

Más de la mitad de los estudiantes afirmaron que sus padres casi nunca los motivan para realizar actividades físicas y mantenerse en actividad como base en el establecimiento de un adecuado estado de salud, libre de las consecuencias y complicaciones que el sedentarismo genera en los individuos a cualquier edad, especialmente en la adolescencia, época llena de cambios físicos y psicológicos.

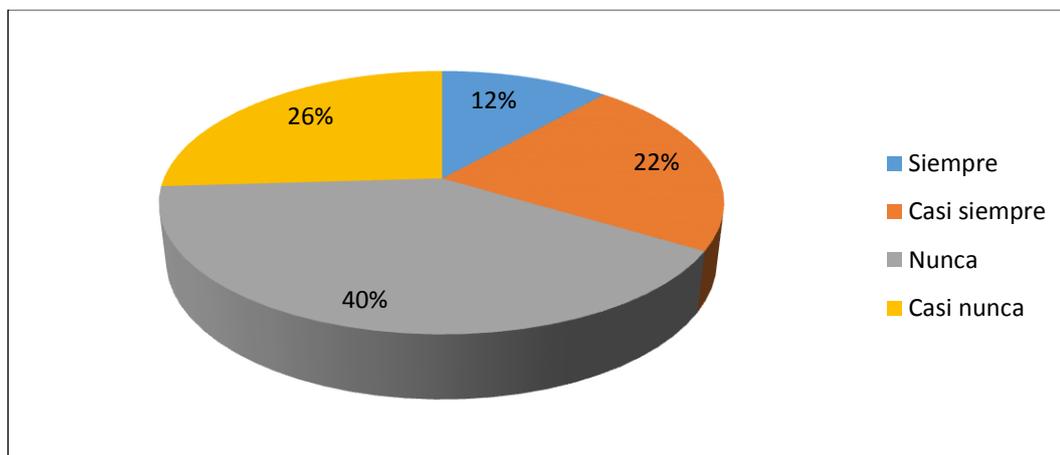
2. ¿Alguien de tu familia te motiva a la práctica de actividad física?

Tabla N° 3: Motivación familiar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	12%
Casi siempre	23	22%
Nunca	42	40%
Casi nunca	27	26%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 2: Motivación familiar



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

En porcentajes similares que corresponden a menos de la mitad de los estudiantes encuestados es evidente que el nivel de motivación que proviene de cada uno de los miembros de su familia, sobre mantenerse en actividad es nulo, casi nulo y poco frecuente, dejando un porcentaje mínimo para aquellos que siempre son impulsados a ejercitarse de forma frecuente.

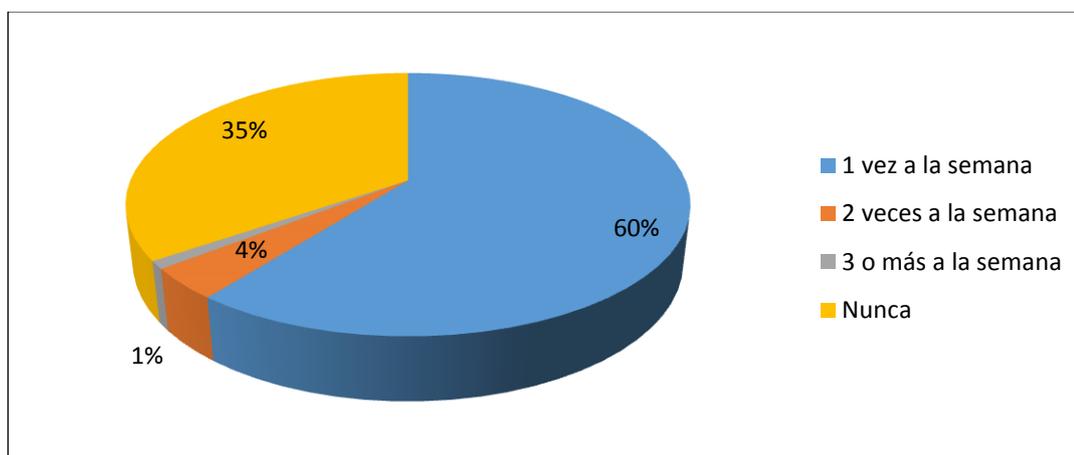
3. ¿Con que frecuencia ingieres alcohol o fumas?

Tabla N° 4: Consumo de alcohol y cigarrillo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	63	61%
2 veces a la semana	4	4%
3 o más veces a la semana	1	1%
Nunca	3	35%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 3: Consumo de alcohol y cigarrillo



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

En cuanto al consumo de alcohol y cigarrillo más de la mitad de los estudiantes afirmaron que lo hacen frecuentemente, es decir una vez por semana, menos de la mitad dos veces por semana y en un número menos 3 o más veces o nunca. Esto permite reconocer que los adolescentes realizan actividades perjudiciales para su salud y que los mantienen alejados de una vida activa.

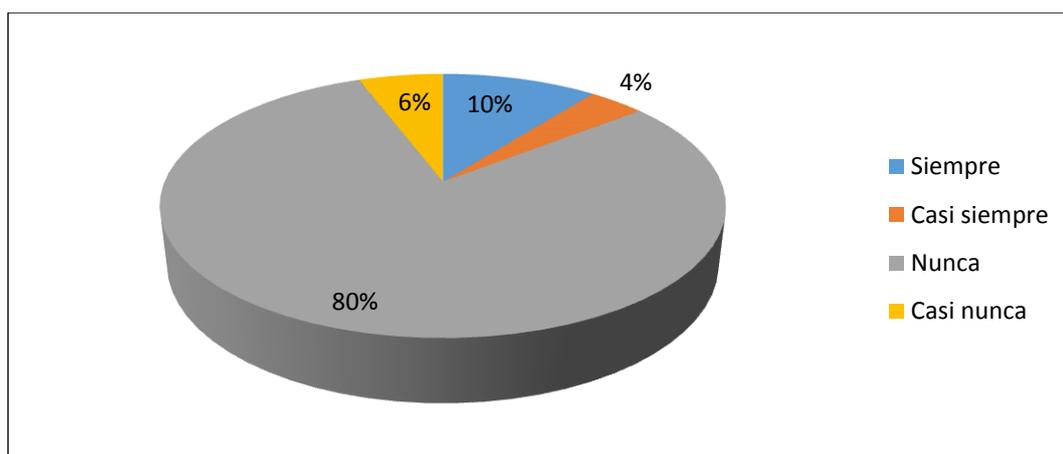
4. ¿Consumes algún tipo de sustancia estupefaciente o psicotrópica?

Tabla N° 5: Consumo de sustancias psicotrópicas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	10%
Casi siempre	4	4%
Nunca	83	80%
Casi nunca	6	6%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 4: Consumo de sustancias psicotrópicas



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

Más de la mitad de los estudiantes, se mostraron opuestos al consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes, afirmando que nunca las han probado, ni sentido la necesidad de hacerlo, esto permite afirmar que no es un problema de consideración o signo de alarma en el ambiente educativo del Colegio Universitario "UTN".

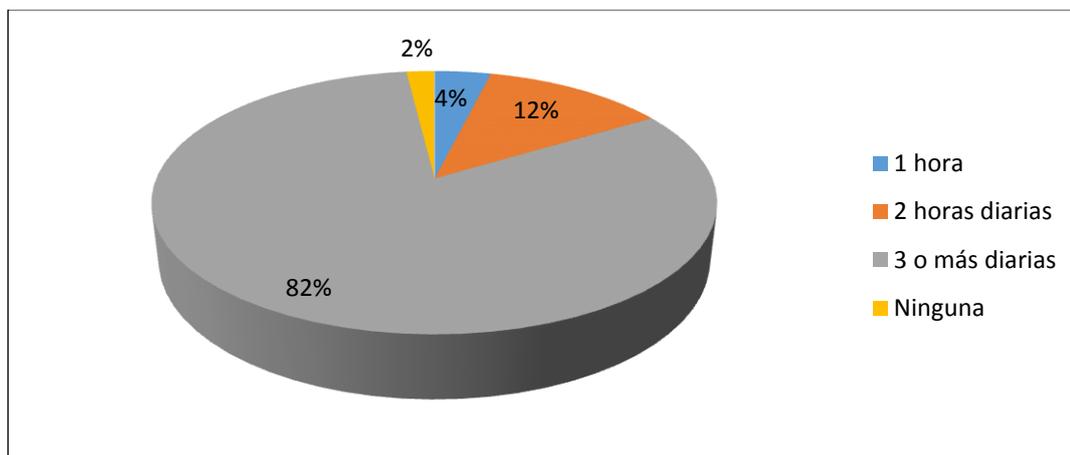
5. ¿Qué tiempo destinas a las redes sociales?

Tabla N° 6: Tiempo en redes sociales

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 hora diaria	4	4%
2 horas diarias	13	12%
3 o más horas diarias	85	82%
Ninguna	2	2%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 5: Tiempo en redes sociales



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

Más de la mitad de los estudiantes afirma destinar tres o más horas del día, a utilizar las redes sociales con múltiples propósitos, entre los que destaca socializar y conocer más personas, ampliando el número de amigos virtuales, reduciendo notablemente el número o espacio que los adolescentes tienen para ejercitarse o mantenerse en actividad frecuente, a través de cualquier actividad como caminar, correr, pasear con amigos, nada, fútbol, etc.

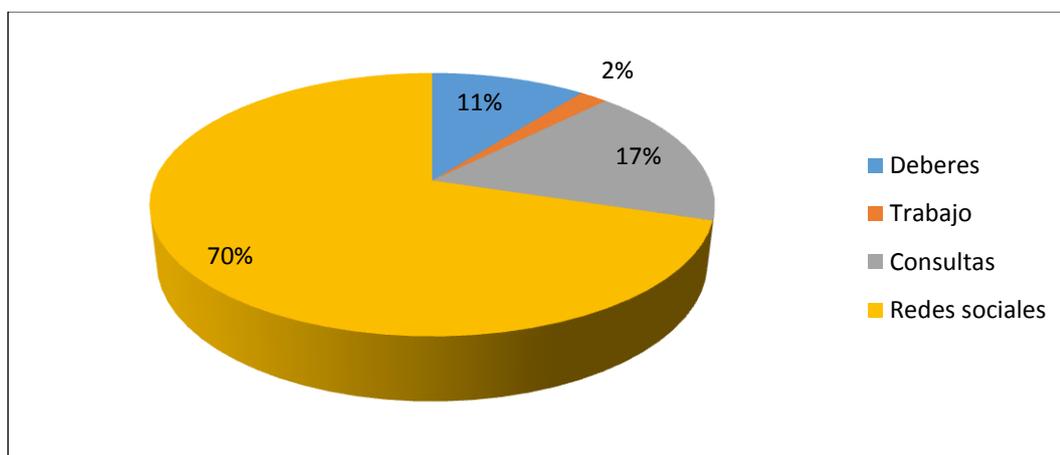
6. ¿El tiempo que dedicas a internet lo destina a?

Tabla N° 7: Actividades en internet

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Deberes	11	11%
Trabajo	2	2%
Consultas	18	17%
Redes sociales	73	70%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 6: Actividades en internet



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

El internet se ha convertido en uno de los recursos de mayor uso entre los estudiantes para cumplir con múltiples actividades, entre las que destaca el uso de redes sociales, en un porcentaje mayor a la mitad, en porcentajes menores afirman usarlo para deberes, trabajo y consultas. Esto permite reconocer que las nuevas tecnologías son de las principales causas de la presencia del sedentarismo.

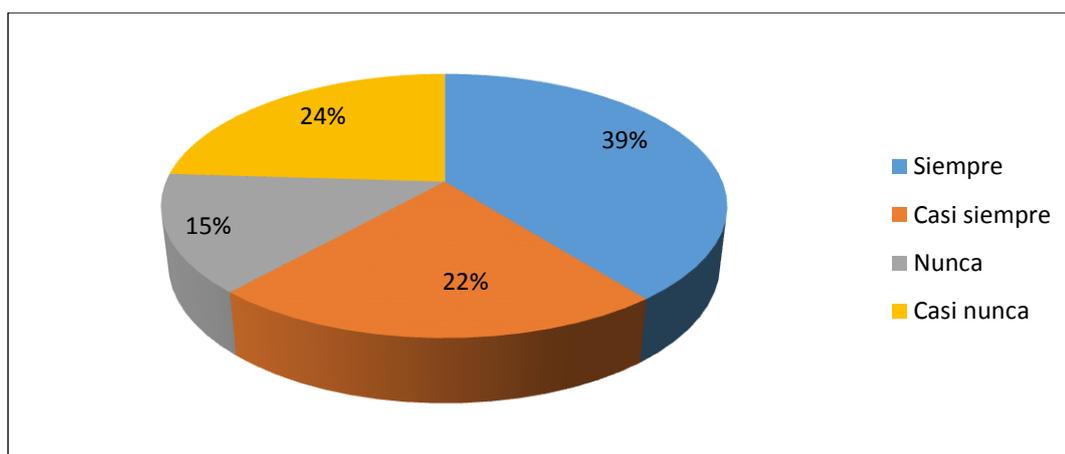
7. ¿Has sido testigo de discriminación hacia algún compañero durante las clases de cultura física?

Tabla N° 8: Discriminación clases de cultura física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	41	39%
Casi siempre	23	22%
Nunca	15	15%
Casi nunca	25	24%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 7: Discriminación clases de cultura física



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

En porcentajes similares que corresponde a menos de la mitad del total de estudiantes encuestados, indican haber sido testigos de episodios de discriminación durante las clases de educación física, ante la falta de aptitudes deportivas por parte de sus compañeros, frente a esta perspectiva la cantidad de educandos que no han evidenciado estas actividades es mínima.

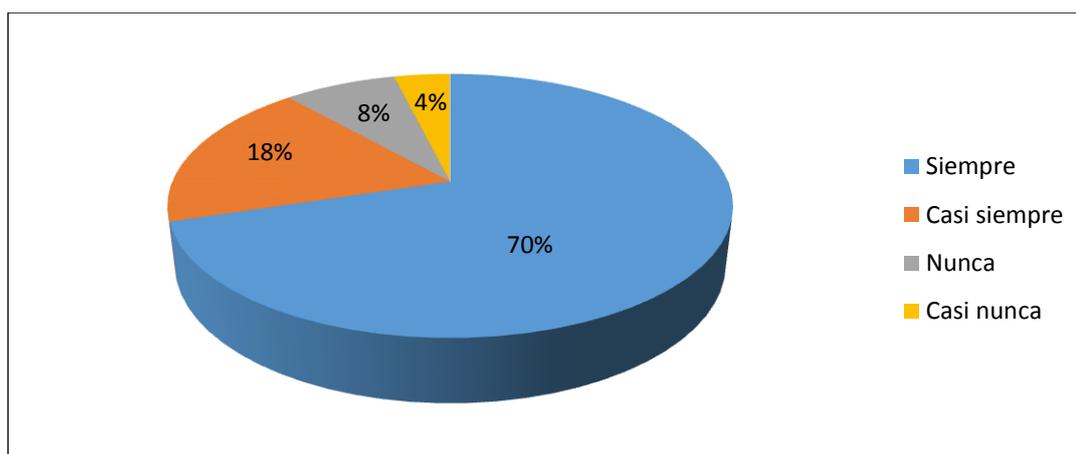
8. ¿Has evidenciado episodios de bullying ante la falta de habilidad deportiva de algún compañero?

Tabla N° 9: Bullying por falta de aptitudes deportivas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	73	70%
Casi siempre	19	18%
Nunca	8	8%
Casi nunca	4	4%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 8: Bullying por falta de aptitudes deportivas



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

La opinión de los estudiantes respecto la presencia de bullying durante las clases de educación física, ante las deficientes aptitudes deportivas de otros estudiantes corresponde a más de la mitad del total de encuestados, quienes afirman haber sido víctimas de burlas, discriminación y otras formas de acoso por no ser considerados aptos para cumplir con diferentes actividades deportivas.

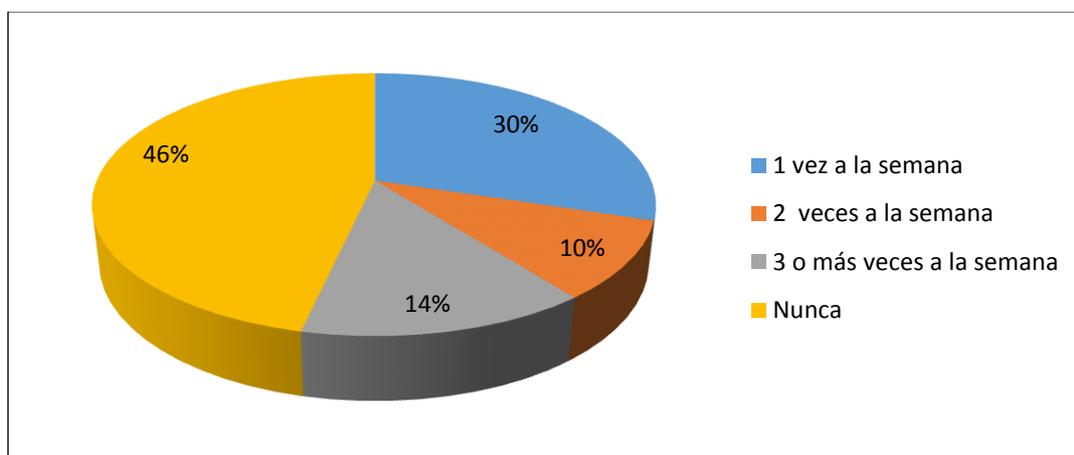
9. ¿Con que frecuencia realizas actividad física?

Tabla N° 10: Frecuencia de actividad física

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	34	30%
2 veces a la semana	11	10%
3 o más veces a la semana	6	14%
Nunca	53	46%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 9: Frecuencia de actividad física



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

La mitad de los estudiantes afirma nunca ejercitarse, evidenciándose que un alto número de adolescentes permanece en total sedentarismo, frente a un porcentaje menor que manifiesta hacerlo 1 o 2 veces a la semana y muy escasamente 3 o más veces a la semana, cifras que permiten reconocer el poco apego que sienten por las actividades físico deportivas.

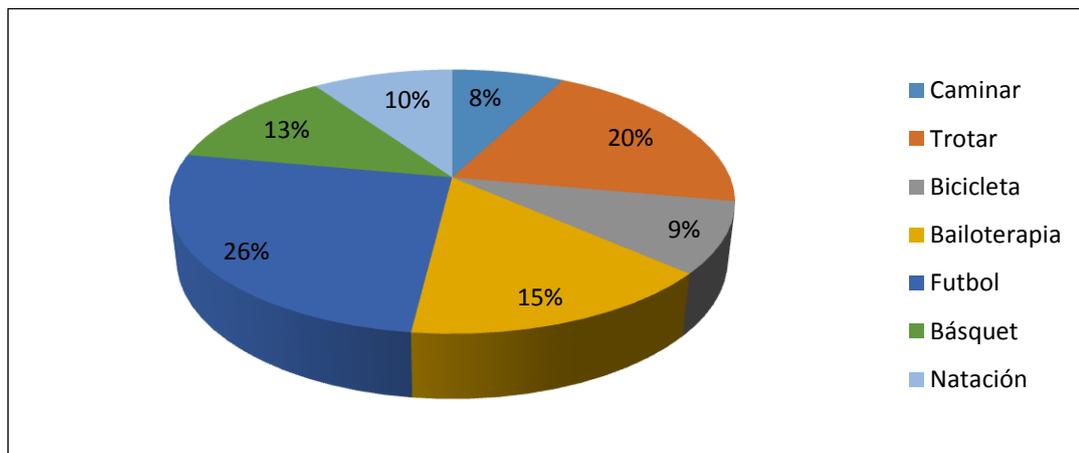
10. ¿Qué tipo de actividad física deportiva realizas con mayor frecuencia?

Tabla N° 11: Actividad física preferida

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	9	8%
Trotar	21	20%
Bicicleta	9	9%
Bailoterapia	16	15%
Fútbol	27	26%
Básquet	13	13%
Natación	10	10%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 10: Actividad física preferida



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

Las actividades físicas deportivas que resultan de interés para los estudiantes en porcentajes similares son variadas e incluyen acciones sencillas como caminar hasta la práctica de deportes, sin embargo los de mayor puntuación son el fútbol y la bailoterapia.

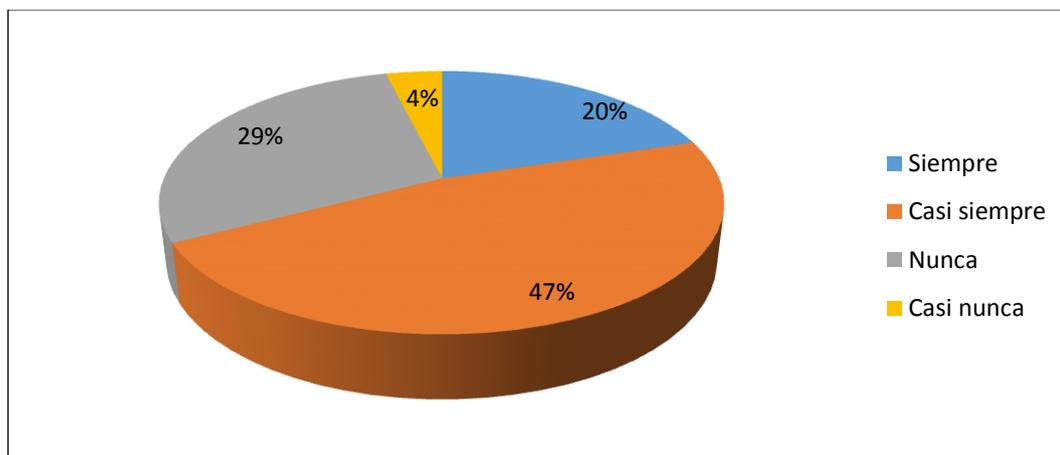
11. ¿Prácticas algún deporte?

Tabla N° 12: Práctica deportiva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	21	20%
Casi siempre	49	47%
Nunca	30	29%
Casi nunca	4	4%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 11: Práctica deportiva



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

El mayor porcentaje de estudiantes manifiesta ejercitarse casi siempre, en cantidades iguales se encuentran quienes afirman cumplir con actividades deportivas siempre y otros nunca, mientras que la menor cifra es de quienes casi nunca realizan actividad de cualquier tipo. Estos datos permiten reconocer fácilmente que la falta de apego por las actividades deportivas es alta, adoptando el sedentarismo como un estilo de vida poco saludable y bastante perjudicial.

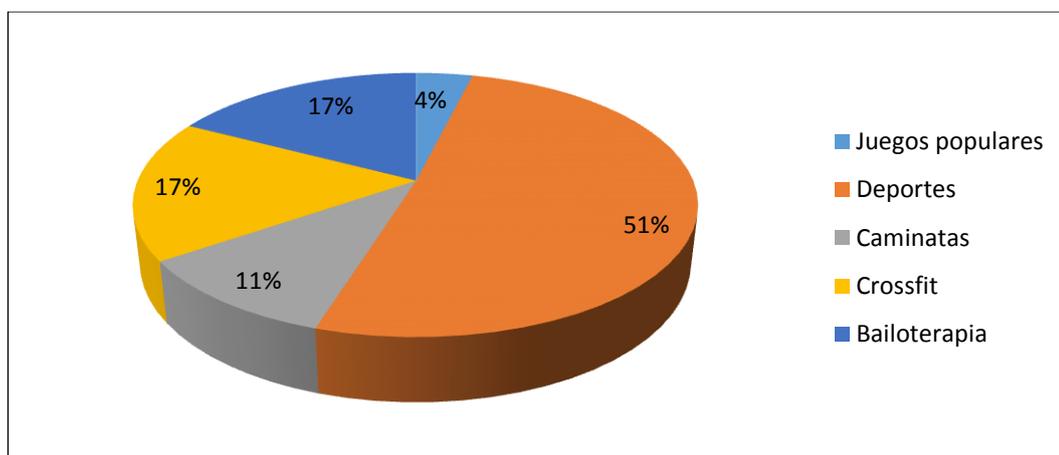
12. ¿Qué tipo de actividad física deportiva, te gustaría practicar?

Tabla N° 13: Preferencia por actividad física deportiva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Juegos populares	4	4%
Deportes	53	51%
Caminatas	11	11%
Crossfit	18	17%
Bailoterapia	18	17%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 12: Preferencia por actividad física deportiva



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

La actividad física deportiva de mayor agrado por los estudiantes, en más de la mitad de los encuestados corresponde a los deportes y las acciones inmersas en su práctica como juegos, competencias, entre otros, reconociendo que en el ámbito educativo es el recurso más accesible, con el cual los docentes de educación física podrían motivar e incentivar el ejercicio frecuente entre los adolescentes.

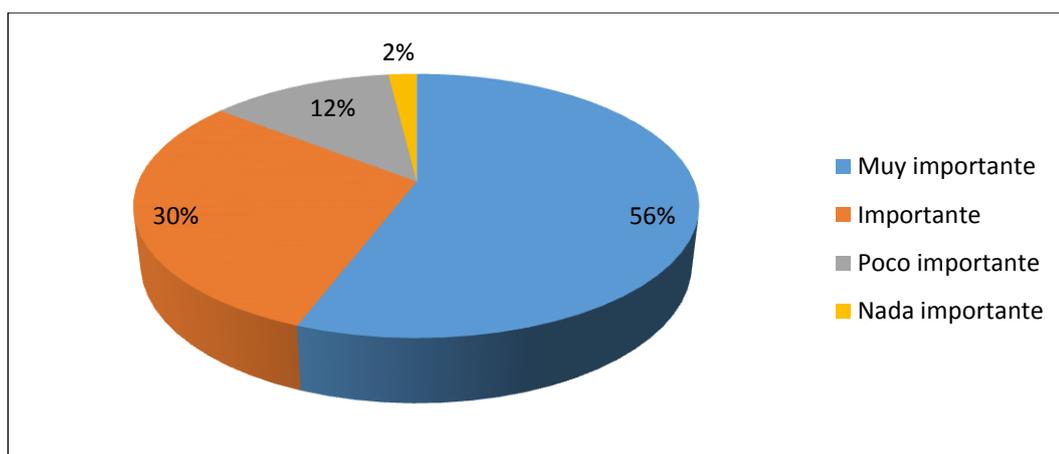
13. ¿Según tu criterio, consideras importante elaborar una propuesta alternativa de juegos predeportivos?

Tabla N° 14: Aceptación de la propuesta

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	58	56%
Importante	31	30%
Poco importante	13	12%
Nada importante	2	2%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 13: Aceptación de la propuesta



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

Para la mayor parte de los estudiantes, la construcción de una propuesta activa, diseñada para motivarlos hacia la adopción de un estilo de vida más activo, resulta de gran importancia para sus necesidades educativas y físicas, considerando que el sedentarismo es la principal causa de problemas y afecciones de salud, derivadas de la falta de actividad como la obesidad, trastornos alimenticios, etc.

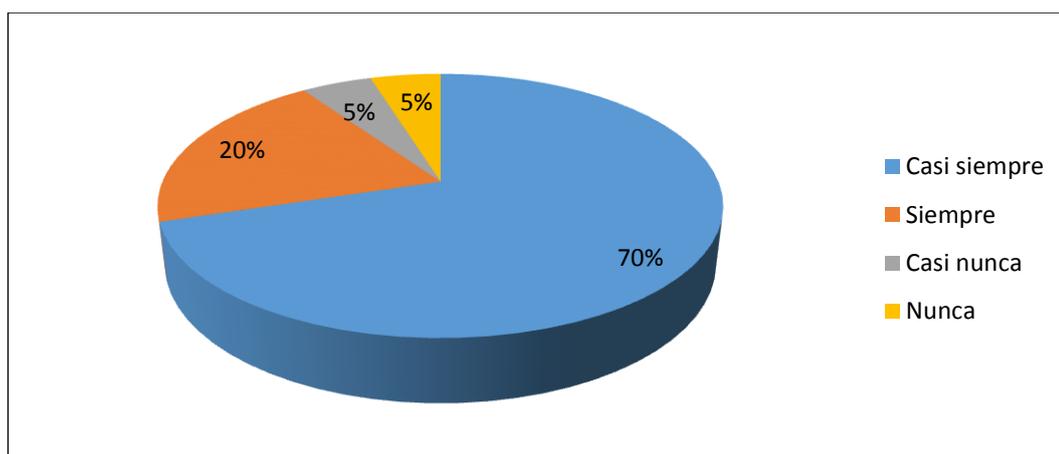
14. ¿El personal docente y autoridades de la institución apoyan para que exista la práctica de actividades físico deportivas?

Tabla N° 15: Apertura institucional

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	73	70%
Casi siempre	21	20%
Nunca	5	5%
Casi nunca	5	5%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 14: Apertura institucional



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

Más de la mitad de los estudiantes reconoce que en la institución, existe la apertura e interés suficiente por parte de docentes y autoridades para incluir en el contexto educativo, recursos y estrategias que incrementen el nivel de actividad entre los educandos especialmente como una herramienta para reducir la frecuencia del sedentarismo, afectación que puede provocar serias complicaciones al organismo.

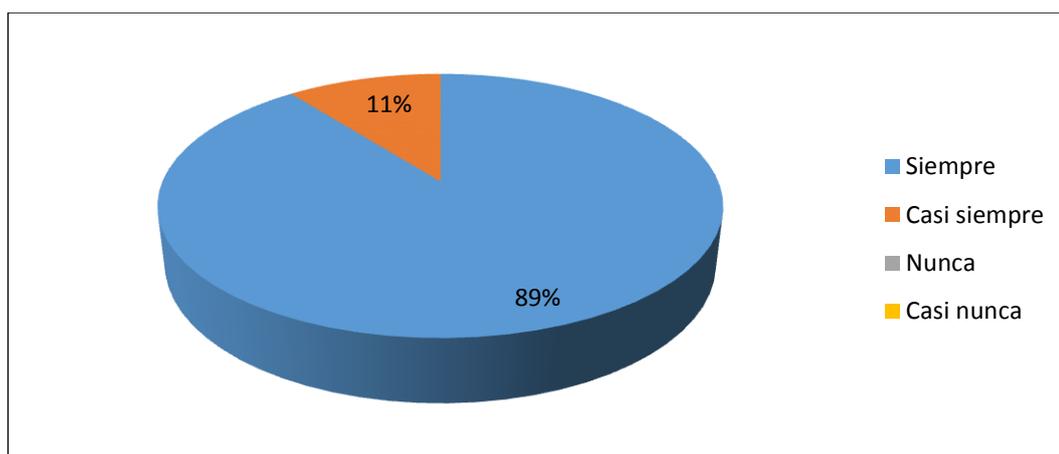
15. ¿Si en tu institución se desarrolla una guía didáctica de juegos predeportivos, te gustaría participar?

Tabla N° 16: Participación en la propuesta

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	93	89%
Casi siempre	11	11%
Nunca	0	0%
Casi nunca	0	0%
Total	104	100%

Fuente: Entrevista estudiantes Tercero BGU Colegio UTN, 2016

Gráfico N° 15: Participación en la propuesta



Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Análisis

La totalidad de los estudiantes se muestra receptivo e interesado por ser parte activa del diseño e implementación de la propuesta objetivo principal de la investigación, que busca incentivar entre los adolescentes el amor por la actividad física, de manera que se convierta en un hábito constante como requisito en la búsqueda de un estado de salud en óptimas condiciones.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Es evidente que los estudiantes de los terceros de bachillerato, no se ejercitan con frecuencia, identificando que entre ellos predomina un estilo de vida sedentario. Sin embargo dentro de las pocas actividades físicas deportivas que realizan, los adolescentes prefieren la práctica de deportes especialmente fútbol y la bailoterapia, opciones dinámicas y populares entre las nuevas generaciones.
- Los estudiantes no reciben motivación o un ejemplo que favorezca la práctica de actividades físicas deportivas, de manera que se convierta en un hábito para los adolescentes, alejándolos de una vida sedentaria llena de problemas de salud, reconociendo que el único espacio o agente motivador que poseen los estudiantes para mantenerse en actividad son las clases de educación física.
- En la institución existe la necesidad de diseñar una guía didáctica que incluya actividades y estrategias que fomente la práctica de actividades físicas deportivas, en forma regular como una medida que reduzca los niveles de inactividad presente en los estudiantes de los terceros de bachillerato del Colegio Universitario UTN, alejando a las nuevas generaciones de los efectos nocivos de una vida sedentaria.

5.2. Recomendaciones

- Los docentes de la asignatura de educación física deberían incluir en sus clases actividades que combinen la disciplina y beneficios de los deportes con el dinamismo y ludicidad que ofrecen los juegos, de esta manera se garantiza un ambiente lleno de estímulos positivos que comprometan a los estudiantes con la importancia de mantenerse activos.
- La institución puede organizar talleres y reuniones periódicas con padres de familia, con la finalidad de socializar con el ambiente familiar, los amplios beneficios que produce el ejercitarse, a través de varias actividades físicas deportivas, de manera que desde el hogar, los estudiantes reciban la motivación necesaria para mantenerse saludables y activos.
- Para garantizar la aplicación de la guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de los terceros años de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, es necesario socializar el contenido de la propuesta, con los actores e involucrados con los procesos de enseñanza aprendizaje de todas las asignaturas, especialmente con los contenidos y objetivos de las clases de educación física.

5.3. Interrogantes de investigación

Pregunta 1:

¿Cuáles son las actividades físicas deportivas practican los estudiantes de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra?

Las actividades físicas deportivas que practican los estudiantes de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad

Ibarra son mínimas y en algunos casos nulas, sin embargo las más realizadas por los adolescentes son las relacionadas con la práctica de actividades inmersas en diferentes disciplinas deportivas y otras opciones más populares y actuales como la bailoterapia, recurso de gran utilidad para mantenerse saludable y reducir los niveles de estrés presentes en la actualidad.

Pregunta 2:

¿Quiénes incentivan las actividades físicas deportivas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de los terceros años BGU?

Es evidente que quienes incentivan las actividades físicas deportivas dentro y fuera del establecimiento, en los momentos libres de los estudiantes de los terceros años BGU son los docentes de educación física, reconociendo que el núcleo familiar no se muestra interesado y comprometido con brindar un ejemplo práctico sobre la importancia de ejercitarse y mantenerse en actividad para reducir los niveles de sedentarismo.

Pregunta 3:

¿Por qué diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”?

La importancia de diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”, radica en la utilidad que su inclusión representa para el ambiente educativo, especialmente en la construcción de una personalidad holística integral, donde se conjugue el crecimiento cognitivo y físico, reconociendo la veracidad de la premisa que destaca la relación que existe entre cuerpo sano y mente sana.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

GUÍA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA PROMOVER LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

6.2. Justificación e importancia

La investigación propuesta tiene por finalidad desarrollar una “GUÍA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA PROMOVER LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA”, en los estudiantes, a través de estrategias que motiven a los estudiantes, no solo al fortalecimiento de su desarrollo motriz, al incluir en su ejecución, la presencia de valores y principios como la disciplina y el respeto hacia sus compañeros.

Dentro de este contexto se busca, mejorar la dinámica de las clases, introduciendo recursos metodológicos innovadores, que conviertan al espacio destinado a la asignatura de cultura física, en un momento de esparcimiento, que convenza a los estudiantes de la importancia de ejercitarse para mantener una vida saludable, donde se conjugue el cuerpo y la mente.

En cuanto a las condiciones técnicas necesarias para la realización de la investigación y la propuesta se contó con el método científico como principal recurso que facilitó el reconocimiento del problema en estudio, identificado como la apatía de los estudiantes hacia las actividades deportiva. De esta manera se justifica la realización de la propuesta que

consiste en una guía de juegos pre deportivos que motive la práctica deportiva.

Además es indispensable mencionar que los gastos derivados de la investigación, serán de exclusiva responsabilidad del investigador, en cada una de sus etapas de desarrollo. Respecto a las condiciones legales, el presente documento está enmarcado en la Constitución del Ecuador, la Ley de Educación, Código de Convivencia de la institución y todos los lineamientos suscritos en el contexto del Plan Nacional del Buen Vivir, enfocados a preservar la integridad física y psicológica de todos los individuos.

6.3. Objetivos

6.3.1. Objetivo general

Diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de los terceros años de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”.

6.3.2. Objetivos específicos

- Contribuir a la formación integral de los estudiantes de los terceros BGU, del Colegio UTN, a través de juegos y actividades deportivas encaminadas a promover el desarrollo de habilidades deportivas.
- Incentivar a los estudiantes a la práctica deportiva, reconociendo la importancia de su ejecución como requisito para mantener un estado de vida saludable.
- Socializar el contenido de la propuesta con los involucrados del proceso educativo para garantizar el éxito de la iniciativa.

6.4. Fundamentación teórica

6.4.1. Causas y motivos de la inactividad física

El sedentarismo es la falta de actividad física en forma regular. Se considera que una persona es sedentaria cuando no llega a hacer actividad física de una intensidad moderada durante 30 minutos por día al menos 5 días de la semana. Es importante saber que el sedentarismo es uno de los factores de riesgo cardio - vascular.

La inactividad física es ya una epidemia mundial y uno de los graves problemas de salud pública. “Su prevalencia se estima que va desde un 4 hasta un 84% en los países desarrollados y de un 17 hasta un 91% en los países en vías de desarrollo” (OMS, 2015, pág. 4).

Sus principales consecuencias se manifiestan en enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares y cardiovasculares, así como algunos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud estima que para el año 2030 la mortalidad como resultado de dichos padecimientos en los países en vías de desarrollo será de alrededor del 65% del total de muertes.

El cuerpo del ser humano ha sido hecho para moverse y es muy necesario que lo haga para mantenerse en funcionamiento y para evitar las enfermedades; se necesita seguir teniendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que no se hace. Conforme van pasando los años las ganas de querer hacer actividad física se va perdiendo (Márquez, 2013, pág. 45).

Una de las consecuencias es que aumenta las probabilidades de desarrollar y mantener la obesidad; las grasas, calorías y energía que comemos deben ser también quemadas, al no existir desgaste físico las

grasas que consumimos se almacenan en diversas áreas de nuestro cuerpo, provocando que estas aumenten de volumen, induciendo así al desarrollo de la obesidad y junto con un gran número de enfermedades, algunas de ellas con consecuencias irreversibles incluso pueden provocar la muerte.

La falta de actividad física provoca un debilitamiento de los huesos, es decir, hace que los huesos pierden fuerzas, abriendo paso a enfermedades como la osteoporosis. Otra consecuencia más es que la falta de ejercicio físico provoca que el cuerpo pierda condición para realizar actividades, así ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como:

Subir escaleras, caminar, levantar objetos, o correr, será la fatiga lo primero que experimentemos, ahora bien, lo que no vemos es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no utilizamos, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja doble, lo que trae como resultados los problemas cardiacos (Medina Jiménez, 2010, pág. 56).

También se presenta consecuencias a nivel mental y emocional, por ejemplo, la falta de actividad hará que por las noches nos cueste más trabajo conciliar el sueño, y sabemos que no dormir bien tendrá como resultado mal humor, dolor de cabeza, cansancio, mala coordinación de nuestros movimientos, rendiremos menos en el trabajo, no podremos concentrarnos, entre otras secuelas.

El descenso de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y en el hogar. Del mismo modo, un aumento del uso de modos «pasivos» de transporte también contribuye a la inactividad física.

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como:

- El miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores
- Un tráfico denso
- La mala calidad del aire y la contaminación
- La falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Otros de los detonantes identificados y comprobados que alejan a los adolescentes de la actividad física son:

6.4.1.1. Familia

Los hijos aprenden de sus padres y esto también se aplica a los hábitos poco saludables. Según varios estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, los hijos adolescentes de personas sedentarias tienen cuatro veces más probabilidades de ser inactivos físicamente.

En la actualidad es común ver a padres y madres y adultos en general, exigir a los niños que se muevan, que no vean la tele, que no jueguen tanto con los videojuegos, con los móviles, que dejen el Whatsapp un ratito, que salgan al parque a jugar con los amigos, etc (Peiró Gregóri, 2012, pág. 44).

En el fondo de estas exigencias se le está reclamando al niño que no tenga un estilo de vida sedentario, porque sabemos que del sedentarismo se derivan gran cantidad de problemas de salud, tanto a nivel físico como psicológico. También sabemos los aspectos positivos que aporta la actividad física al organismo de un niño, y si es sedentario, dejaría de recibir esta gran influencia positiva.

6.4.1.2. Vicios

Las adicciones son un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos. El origen de las mismas es multifactorial, entre los que podemos mencionar factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Algunos síntomas característicos de las adicciones son:

- Daño o deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva.
- Pérdida de control caracterizada por la práctica compulsiva de la conducta adictiva.
- Negación o auto engaño que se presenta como una dificultad para percibir la relación entre la conducta adictiva y el deterioro personal.
- Uso a pesar del daño, lo cual se manifiesta como la práctica continuada de la conducta adictiva. Este daño es tanto para la persona como para los familiares. (Cecchini, Méndez, Contreras, & Onofre, 2011, pág. 33)

Estudios demuestran que existen cambios neuroquímicos involucrados en las personas con desordenes adictivos y que además es posible que exista predisposición biogenética a desarrollar estas enfermedades, puede desarrollarse adicciones tanto a sustancias psicotrópicas como a actividades y hasta relaciones. Algunos casos de adicciones que podemos mencionar son las sustancias psicotrópicas, como el alcohol, la nicotina y diferentes tipos de drogas

Esta situación de adicción y dependencia a sustancias nocivas para el organismo, determina la falta de apego e intencionalidad de ejercitarse, alejando a los adolescentes de espacios de sano esparcimiento, donde puede evidenciarse un eminente deterioro de la salud.

6.4.1.3. Redes sociales

Las nuevas tecnologías trajeron consigo además de entretenimiento una nueva cultura en la que la ley del menor esfuerzo físico es la que prima. El uso desmedido de videojuegos, televisores, teléfonos móviles con acceso a redes sociales y computadores, ha cambiado los hábitos de la humanidad y creado generaciones cuya principal característica es la pereza para realizar diferentes actividades.

Sin ir más lejos, un 66% de la población nacional cuenta con una conexión permanente a internet según la Subsecretaría de Telecomunicaciones, mientras que en el mercado local existen más de 10 millones de smartphones. Tampoco nos quedamos atrás en el uso de redes sociales como Twitter y Facebook: Chile lidera el tiempo dedicado a estas plataformas en Latinoamérica (Ramos, 2015, pág. 101).

Pero estos avances tecnológicos también han cambiado la forma en que las personas utilizan su tiempo libre, surgiendo así una nueva era: la del ocio sedentario. La situación cobra especial importancia en los niños y jóvenes, pues prefieren entretenerse utilizando distintas tecnologías en desmedro de la vida al aire libre y la práctica de algún deporte.

Al respecto se demostró que los adolescentes que practican deporte al aire libre tienen una mejor salud y un mejor comportamiento social que aquellos que pasan la mayor parte de su tiempo jugando con los aparatos electrónicos o practicando otras actividades sedentarias al interior del hogar.

6.4.2. Actividades físico deportivas

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas,

educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de cualquier tipo de enfermedad, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2012, pág. 187).

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

Dentro de este contexto los beneficios de la actividad física en los jóvenes son:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2012, pág. 121).

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

6.4.3. Juegos pre deportivos

Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpesos, recepciones, desplazamientos y por ello gustan tanto a los chicos y chicas de esta edad. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón como fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol.

Se denominan juegos predeportivos a aquellos que exigen habilidades y destrezas propias de los deportes, es decir, lanzamientos, recepciones, desplazamientos, entre otros. En tanto, la práctica de este tipo de juego es normalmente recomendada como preparación

para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que la práctica de éstos les reportará una muy buena cantidad de recursos físicos y técnicos (García Nozal, 2012, pág. 88).

De alguna manera, los juegos predeportivos pueden ser considerados como una variante de los juegos menores, especialmente caracterizados por consistir de la adquisición de determinados movimientos, acciones, habilidades primarias que sirven de base, de cimiento, para asimilar las habilidades deportivas. A partir de los juegos predeportivos, los niños se acercan a la noción de competencia y además pueden empezar a ejercitarse en cuanto a la percepción, análisis y toma de decisiones vinculadas al juego.

6.5. Ubicación sectorial y física

Colegio Universitario anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, de la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra.



Fuente: Base de datos del Colegio Universitario

6.6. Desarrollo de la propuesta

A continuación se presentan varias actividades o juegos, destinados a fortalecer el desarrollo físico de los estudiantes, siempre en función de actividades más complejas, requeridas para desempeñarse, en deportes derivados de la ejecución de los juegos predeportivos, de manera que se desarrollen competencias para desempeñarse con éxito en el fútbol, baloncesto, etc.

Juego N° 1	
Nombre del Juego: La vasija divertida	Objetivo: Incrementar la rapidez y el espíritu de compañerismo.
Desarrollo: En este juego se necesita a todos los estudiantes del curso que va a participar, ellos tienen que formar un semicírculo cogiéndose de los brazos mientras que un estudiante elegido por sus compañeros trata de atrapar a otro estudiante elegido por el profesor mientras que sus compañeros se mueven para el oponente no logre entrar al semicírculo y no logre atrapar a su compañero. Reglas: No permitir que el juego se alargue por más de un minuto por pareja, si esto sucede el profesor tendrá que elegir a otra pareja y los competidores eliminados tendrán que hacer una penitencia elegida por sus compañeros.	
Variante: Para atrapar a su oponente tendrá que usar una pelota.	
Material didáctico: La pelota que se usara tendrá que ser una pelota hecha por los estudiantes a base de papel periódico y cinta de embalaje.	
	
Recursos: Pelota reciclada	
Evaluación: Comprobar que número de estudiantes logro vencer a su oponente y Verifica el tiempo en el que lo logran.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 2	
Nombre del Juego: El monumento	Objetivo: Incrementar la rapidez y mejorar la paciencia y la postura del cuerpo de los estudiantes
Desarrollo: El juego se ejecuta entre dos compañeros de la siguiente forma, un estudiante tendrá que perseguir a su compañero hasta llegar a un lugar destinado por el profesor como sitio de encuentro si el estudiante es alcanzado por su oponente tendrá que quedarse quieto e intercambiar roles.	
Variante: Para detener a su compañero tendrá que topar su cabeza y para librarlo de la penitencia otro compañero tendrá que pasar debajo de sus piernas.	
	
Recursos: Patio principal de la institución	
Evaluación: Comprobar que todos los participantes cumplan con las normas de la dinámica de modo que esta actividad beneficie al grupo.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 3	
Nombre del Juego: Los cuatro bordes	Objetivo: Incrementar la rapidez y aumentar el compañerismo.
Desarrollo: Se necesita cuatro estudiantes que tienen que ubicarse en los bordes formando un cuadrado y otro estudiante tendrá que estar en la mitad y cuando el profesor de la orden deben intercambiar posiciones y el de la mitad debe aprovechar para conseguir un pesto en alguno de los bordes,	
Reglas: Si el jugador de la mitad no logra conseguir un puesto en algún borde tendrá que realizar alguna penitencia si algún jugador de los bordes pierde su puesto tendrá que ubicarse en la mitad.	
Variante: Se trabajara la actividad en parejas, en diferentes posturas; como de la carretilla, etc.	
	
Recursos: Patio de la institución	
Evaluación: Comprobar que los alumnos hagan la actividad según los requerimientos establecidos con dinámicas de movimiento y desplazamiento.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 4	
Nombre del Juego: El Armadillo	Objetivo: Incrementar la rapidez y la destreza de los alumnos.
Desarrollo: En un equipo debe haber dos jugadores que hagan de armadillo he intenten alcanzar a otros jugadores para que queden de armadillo y tomen su lugar haciendo que los que estaban de armadillo pasen al grupo y se conviertan en los perseguidos.	
Reglas: El jugador que es perseguido puede inclinarse en forma de armadillo para evitar que su oponente lo logre topar.	
Variante: Para rescatar a su compañero y conseguir que regrese a la dinámica, tendrá que pasar por la mitad de las piernas de su compañero.	
	
Recursos: patios de la institución, campo abierto	
Evaluación: Comprobar que los alumnos obedezcan las normas de la dinámica.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 5

Nombre del Juego:

La bandera

Objetivo: Incrementar la rapidez y reanimar el interés de los estudiantes

Desarrollo:

Se forman dos grupos que tienen que ubicarse uno frente al otro y en la mitad se coloca el profesor con una bandera en la mano.

Cada participante debe elegir un número y cuando el profesor diga el número las dos personas que tengan el mismo saldrán corriendo en dirección al profesor y el que logre conseguir el pañuelo regresará a su fila con él.

Reglas: el jugador que no logre conseguir la bandera tendrá que perseguir a su oponente que si la consiguió e intentara quitársela sin pasarse de su campo.

Variante: Los alumnos participantes deberán ubicarse detrás de sus compañeros.



Recursos: Banderas.

Evaluación:

Calcular la duración de los estudiantes que venzan a sus compañeros por varias veces para determinar a los mejores.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 6	
Nombre del Juego: Reacción Mental	Objetivo: Incrementar la rapidez y el compañerismo.
Desarrollo: Los estudiantes tienen que dividirse y a cada participante se le da un número, un nombre de un animal y un color, dos personas tendrán el mismo color, el mismo animal o el mismo número, el profesor tiene que tener esos datos en una hoja para constatar los datos y para que los estudiantes no hagan trampa. Todos los estudiantes tendrán que trotar en un círculo y el profesor colocará tres postas con la distancia de diez metros cada una. El profesor tendrá que decir algún número, animal o color y los estudiantes deberán gritar lo que el profesor haya señalado para poder encontrar a su pareja que tenga lo mismo que él o ella, si es animal tendrán que hacer el sonido del animal y cuando lo encuentre tendrán que salir los dos a la primera posta, después uno tiene que marcar al otro hasta avanzar a la siguiente posta y luego tienen que correr en forma de carretilla al revés, es decir el que marco al compañero tendrá que caminar con las manos mientras que el otro compañero tendrá que cogerle los pies hasta llegar a la posta final	
Reglas: Los participantes tendrán que hacer silencio hasta que el profesor de la voz de mando y todos comiencen a buscar a su pareja, esta prohibido empujar a otros jugadores mientras estén corriendo, al último el profesor sacará sus apuntes para constatar si los estudiantes no han hecho trampa.	
Variante: Los jugadores tendrán que encontrar a su pareja con los ojos cerrados.	
	
Recursos: Posta, pañuelos, sogas, etc.	
Evaluación: Tener un registro de las personas que se desarrollaron velozmente y del modo apropiado.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 7

Nombre del Juego:

La cosecha

Objetivo: Promover el respeto bilateral en los miembros del grupo.

Desarrollo:

En esta dinámica todos los estudiantes tienen que participar, una zona del patio se llamara cosecha y en ese lugar no podrán coger a nadie, cuando el profesor de la orden un estudiante empezara a perseguir a sus compañeros, la persona que haya sido atrapada tendrá que perseguir a sus compañeros.

Variante: Cada estudiante tendrá que portar una soga, y el estudiante que más sogas tenga será el ganador.



Recursos: Sogas

Evaluación:

Calcular analizando las conductas, actitudes, rapidez y diversas formas que el profesor crea adecuadas.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 8	
Nombre del Juego: El ratón y el queso	Objetivo: Ayudar a la dinámica natural para aumentar el pulso y reanimar la curiosidad y el análisis independiente de los estudiantes.
Desarrollo: El ratón se ubica en la mitad de la bomba que han hecho sus compañeros que vendrían hacer los quesos. RATÓN: toc, toc QUESOS: quién es? RATÓN: el ratón QUESOS: que quieres? RATÓN: queso QUESOS: suave y fresco o verde y maduro? Después de esto el ratón persigue a sus compañeros que hacen de queso y el que es alcanzado se convierte en ratón.	
Variante: Se pondrá un globo en el tobillo y el estudiante que sea el ratón tendrá que pisarlo, cada alumno que no tenga globo tendrá que convertirse en ratón.	
	
Recursos: Globos, fundas o pelotas.	
Evaluación: Calcular analizando las conductas, actitudes, rapidez y diversas formas que el profesor crea adecuadas.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 9	
Nombre del Juego: El león y la liebre	Objetivo: Ayudar a la dinámica natural con acciones iniciales que reanimen la atención de los alumnos.
Desarrollo: <p>Todos los estudiantes tienen que formar un círculo mientras se toman de la mano, la liebre tendrá que estar adentro y el león tendrá que estar afuera mientras inicia el diálogo.</p> <p>LEON: liebre...liebre</p> <p>LIEBRE: que quieres querido león</p> <p>LEON: devorarte</p> <p>LIEBRE: no creo que puedas</p> <p>LEON: pues lo lograre</p> <p>LIEBRE: agárrame si puedes</p> <p>Entonces la liebre sale corriendo mientras que el león la persigue y sus compañeros tienen que encargarse de que el león no logre atrapar a la liebre, si la atrapa pierde el juego y pasara otra pareja elegida por el profesor.</p>	
Variante: La dinámica se hará con las parejas que el profesor crea conveniente dependiendo del tiempo que designe para esta actividad.	
	
Recursos: patios de la institución, campo abierto.	
Evaluación: Reconocer los logros obtenidos.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 10	
Nombre del Juego: Cintas de seda	Objetivo: Incrementar la rapidez y la resistencia de alejamiento.
Desarrollo: Los estudiantes se dividen en dos grupos, cada uno tiene que ubicarse en cada extremo, el profesor tiene dos cintas de seda en las manos, cuando el de la orden un representante de cada equipo tiene que salir corriendo a coger la cinta, después tiene que amarrarlo al pe o la mano de algún compañero del equipo oponente, luego tiene que regresar a su grupo y desamarrar a su compañero de su equipo, el primero que regrese con la cinta donde su profesor será el ganador.	
Variante: Cumplir la actividad en un tiempo determinado.	
	
Recursos: Cintas de seda.	
Evaluación: Evidenciar la eficacia de los alumnos durante la actividad.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 11	
Nombre del Juego: Capacidad animal	Objetivo: Incrementar la rapidez y la resistencia de los estudiantes.
Desarrollo: Los estudiantes tienen que dividirse en 5 o 6 grupos dependiendo de cuantos estén, cada participante tiene que imitar a un animal mientras va a hacia el cono o hacia el lugar que el profesor haya indicado, ejemplo: Oso: Sobre las cuatro patas moviendo la mano y el pie del mismo lado a la vez. Cangrejo: De espaldas al suelo, apoyando las manos y los pies en el suelo y andando de espaldas.	
Variante: Se efectuara la dinámica en pareja con desplazamientos sincronizados.	
	
Recursos: Conos, campo abierto.	
Evaluación: Se determinara la rapidez de los participantes que actúen de mono.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 12

Nombre del Juego:

El conejo que persigue al oso.

Objetivo: Incrementar la rapidez y la resistencia de desplazamiento,

Desarrollo:

Los participantes tendrán que sentarse en forma de círculo mientras un alumno elegido por sus compañeros hace de conejo, él tiene que dar vueltas tocando la espalda de todos los participantes y cuando él quiera tiene que ponerle una colita de algodón a cualquiera de sus compañeros y cuando lo haga los dos tiene que salir corriendo hacia la dirección contraria mientras los demás compañeros cantan:

- Conejo que te atrapa el oso,
- Conejo que te va a atrapar,
- Si no te atrapa esta noche,
- Mañana te atraparé.

Variante: En lugar de un pañuelo se realizara la actividad con una pelota



Recursos: Pañuelo, pelota, cinturón, etc.

Evaluación:

Comprobar que los alumnos no hagan trampa y que respeten las normas de la actividad.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 13

Nombre del Juego:
Múltiplos deportivos.

Objetivo: Incrementar la rapidez de resistencia de los estudiantes.

Desarrollo:

Todos los alumnos tienen que cogerse de la mano y formar un círculo mientras cantan en voz alta un número, cuando el profesor diga un número que ya acordaron antes o algún múltiplo de ese número los alumnos tienen que cambiar de dirección.

Por ejemplo el número acordado es el 5, cuando el profesor diga 5 tienen que cambiar de actividad y enumerarse, el primero dice 1 el siguiente 2 y así hasta llegar al 5 y tener que volver a cambiar, luego tienen que seguir hasta llegar al 5, al 10, al 15 o a otros números que sean múltiplos de este.

Variante: Cuando el profesor señale el número que han seleccionado como clave todos cambiarán de dinámica, es decir que si están corriendo tienen que empezar a gatear o a saltar.



Recursos: campo abierto, patios de la institución.

Evaluación:

Reconocer las destrezas y las fallas de cada estudiante.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 14	
Nombre del Juego: La tonalidad.	Objetivo: Incrementar la rapidez de resistencia de los estudiantes.
Desarrollo: <p>Los alumnos tienen que dividirse en parejas espalda con espalda en el medio del patio.</p> <p>Los que están a la derecha tienen que escoger una tonalidad o un número mientras que los que están a la izquierda tienen que elegir otra tonalidad u otro número.</p> <p>Según señale el profesor unos tienen que salir corriendo a tocar la espalda de los otros (Amarillos, los amarillos tendrán que escapar) (azules, los azules correrán)</p> <p>Cada estudiante tendrá que ir por su pareja, el participante que ganara es el que llegue primero al patio.</p>	
Variante: Todos tendrán que moverse brincando en un pie.	
	
Recursos: patios de la institución, campo abierto.	
Evaluación: Inspeccionar que los alumnos no apoyen las manos para levantarse.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 15	
Nombre del Juego: Pista de sustitución.	Objetivo: Incrementar la rapidez en lo más ágil posible.
Desarrollo: El profesor hará una pista con algunos materiales pedagógicos, de modo que los estudiantes tendrán que dominar todas las pruebas que les pongan, al inicio se pondrán 5 o más aros por los que los estudiantes tendrán que saltar, después tienen que saltar en zigzag por tres conos, luego tendrán que saltar un banco y al final harán una carrera hasta un cono colocado por el profesor, ahí los estudiantes tendrán que correr para que un compañero los sustituya.	
Variante: Se domina cada prueba sin usar las manos.	
Material didáctico: baldes, ulas, botellas llenas de agua, conos, tiza de pizarra, vallas.	
	
Recursos: campo abierto, patios de la institución.	
Evaluación: Comprobar que los alumnos no realicen ningún tipo de engaño y que cumplan todas las reglas establecidas.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 16	
Nombre del Juego: La fiera y sus victimas	Objetivo: Perfeccionar la rapidez mediante juegos de movimiento de un lugar a Otro.
Desarrollo: Se dibujara en el patio dos circunferencias anchas distanciadas una de la otra, que se utilizaran como acogida de los corderos. En su totalidad el conjunto se distribuirá en uno de ellos, durante el tiempo que uno dramatizara a la fiera afuera de la circunferencia. Al primer signo acordar meterse a la diferente circunferencia durante el tiempo en el que la fiera Coge a los que con siga, que se cambian a ser fieras la siguiente ocasión que pasen los corderos.	
Variante: Se maneja una bola o balón para agarrar a los corderos.	
Material didáctico: Las bolas o balones se pueden elaborar con utensilios reciclados, es decir, se puede lograr realizar un balón con hojas hasta lograr una forma redonda y cubrirla con cinta adherente.	
	
Recursos: Balón o bola	
Evaluación: Calcular la destreza y rapidez de reemplazamiento de los alumnos, examinando cuantas ocasiones transitaron de una circunferencia a otra.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 17

Nombre del Juego: Agarro mi saco

Objetivo: Engrandecer la rapidez mediante juegos de transportación de un sitio a otro.

Desarrollo:

Se elaboraran dos conjuntos los cuales se colocaran en columna, en un espacio considerado que tendrán sus sacos pertinentes, pues al primer signo del maestro tendrán que irse los primeros de cada columna ,buscar su saco y colocárselo ,regresar y pegar un golpe en la mano al próximo para que haga lo mismo, así seguidamente hasta que la columna termine y el conjunto que se demore menos será el Campeón.

Variante: Deberán colocarse el saco con una sola mano



Recursos: sacos del uniforme.

Evaluación:

Revisar que los alumnos cumplan las reglas del juego.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 18	
Nombre del Juego: Bombas de colores	Objetivo: Perfeccionar la rapidez de contraataqué
Desarrollo: Separar a los estudiantes en dos o tres conjuntos semejantes y se les proporcionara un número a cada uno, en tal caso colocaremos un número de círculos de color en el patio, varios de Cada color. La profesora dice una cosa y un número ej. "LÁPIZ 3", el número 3 de cada conjunto tiene que trotar y esconderse en el Círculo que pertenezca al color de la cosa. La primera participante que entre en la circunferencia correcta obtiene un punto para so conjunto. Recomendaciones: Rojo: Manzanas, corazón Azul: nubes, laguna Verde: Hierba, peras Amarillo: plátano, mango Marrón: cacao, chocolate, madera. Te recomiendo que al comienzo del juego expliques que bombas son de que matiz ya que pude haber niños que no distinguen los colores.	
Variante: Reemplazar los matices por animales, y los concursantes tendrán que moverse remedando al animal.	
	
Recursos: Tiza de colores	
Evaluación: Anotar los aciertos de los concursantes mientras que el maestro dice las indicaciones	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 19

Nombre del Juego:
Parto y regreso

Objetivo: Intensificar la rapidez de contraataque mediante la práctica de juegos de atención.

Desarrollo:

Todos tendrán que estar asentados en una columna (indígena), adentro de un círculo cada uno con su número. Como van diciendo los números se pondrán de pie y realizaran un giro completo a la columna y se volverán a sentar en el lugar en donde se hallaban y el que llegue antes de los demás tendrá un punto, al concluir el conjunto que tenga más bonificaciones ganara el juego.

Variante: El movimiento de un lugar a otro se realizara brincando en un pie



Recursos: La utilización de la Ula ula

Evaluación:

Revisar que los estudiantes lleven a cabo el cumplimiento de las normas del juego y el nivel de competición que demuestran durante el juego

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 20

Nombre del Juego:

Tú la trasladas

Objetivo: Colaborar el incremento de la agilidad de la rapidez mediante juegos en equipo

Desarrollo:

Los concursantes se trasladaran por una extensión establecida. Uno del equipo será el que "la mueve" y deberá rozar a sus camaradas. Ellos para protegerse de ser tocados tendrán que decir con un tono de voz alta el nombre de una fruta a la vez que se quedaran inmóviles y con las piernas abiertas y los brazos ensanchados.

Para trasladarse algún concursante tendrá que moverse arrastrándose por debajo de sus piernas. En el momento de que alguien sea tocado, este será el quien "la lleva, cambiándose el rol con su camarada. A este se dará el nombre de alguna fruta **como "Piña"**, y quien diga esta palabra pasará rápidamente a "llevarla"

Variante: Cuando se toque a un participante, no se moverá de rol, sino que dos estudiantes serán los quienes "la llevan", y así se irán aumentando la complicación de este juego.



Recursos: patios de la institución.

Evaluación:

Revisar que los estudiantes cumplan con normalidad las normas del juego y que no regresen a la actividad sin cumplir las estas.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 21	
Nombre del Juego: Las cacerolas	Objetivo: Incentivar mediante juegos la superación o mejoramiento la estabilización del cuerpo y la retentiva.
<p>Desarrollo: Chicos y chicas, se sientan agachados llamándolas a cada una cacerolita, esta tiene un nombre de utensilio de cocina. Las cacerolas son pertenencia de un competidor que dramatiza como comerciante, a través de una conversación se apresta a vender con el comprador (participan 2)</p> <p>Cientas.- Pam pam Comerciantes.- ¿Quién llama? Cientas.- Yo Comerciantes.- ¿Qué quiere comprar? Clienta.- Una sartén Comerciante.- Mire está es muy bonita Cliente.- ¿Cuánto vale? Comerciante.- Seis dólares Cliente.- Le doy dos Comerciante.- Bueno...bueno tome...</p> <p>En este momento, el o los clientes toman a la cacerola por los brazos y le llevan a 10 m de distancia. Una vez que han comprado todas las cacerolas, el comerciante y clientes se van aparentando ir a la eucaristía, al regresó encuentran a las cacerolas muy dañadas, caídas al piso en cuanto les ven, las persiguen para morderlas.</p>	
Variante: Este juego se realizara completamente con lenguaje de señas	
	
Recursos: patio abierto	
<p>Evaluación: Aplicar el método de observación y evaluar la motricidad, la armonía del cuerpo y el relacionamiento en su entorno social y al final hacer una apreciación según su comportamiento.</p>	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 22

Nombre del Juego:

Los valientes y los criminales

Objetivo: Desarrollar la concentración y la ubicación del lugar o espacio y el descubrimiento corporal.

Desarrollo:

Se forma 2 equipos, los valerosos y los cobardes, los valerosos son los “chullas” nunca mueren los delincuentes persiguen a los chullas sin pausa hasta ya no aguantar más. Se lo realiza en un sitio ancho porque participan dos conjuntos de estudiantes.

Variante: Los bandidos deberán marcar a los chulla y llevarlos hasta su guarida y viceversa, triunfará el equipo que tenga más prisioneros



Recursos: campo abierto, patios de la institución.

Evaluación:

Evaluar observando las actitudes, aptitudes, resistencia, etc.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 23	
Nombre del Juego: carreras en cadenas	Objetivo: Incrementar el soporte mediante el rebote para así para aprovechar del espíritu de compañerismo.
Desarrollo: El equipo se separa en 2 conjuntos, que se halla en forma de cadena o línea, apoyados de los hombros en forma horizontal, formando una secuencia. El maestro se colocara en la mitad del lugar de juego y a la señal o al primer signo de él comenzaran a ir saltando sin soltase nadie y llegar hasta la mitad del centro del lugar y regresar a la posición inicial. El primer conjunto que lo haga será el equipo triunfador.	
Variante: Realizar lo similar con uno solo	
	
Recursos: patios de la institución, campo abierto.	
Evaluación: Se calculara los tiempos y logros de cada conjunto para así determinar el ciclo de La destreza en el juego	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 24	
Nombre del Juego: El chimpancé travieso	Objetivo: Fomentar el soporte de la actividad corporal durante un tiempo establecido
Desarrollo: Un alumno fingirá el comportamiento de un chimpancé y seguirá a sus amigos hasta que el los acaricie, cuando los toque rápidamente se cambiarán a monos. Entonces así por ultimo ganará el que no se convierta en mono.	
Variante: Para cambiar a un amigo en mono, se deberá frotar los pies de otro concursante.	
	
Recursos: campo abierto, patios de la institución.	
Evaluación: Reconocer al jugador más ágil y rápido del grupo en todo el juego-	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 25

Nombre del Juego: El insecto movedido	Objetivo: Incrementar la agilidad en el campo de juego mediante juegos de recreación
---	---

Desarrollo:

Los concursantes harán 4 grupos en cadena o secuencia además deberán moverse en conjunto e ir por todo la cancha sin soltarse. Al primer silbato del pito tienen que trotar desde el primero de cada hilera para agarrar al último de otro conjunto o hilera, si lo consigue, el concursante que tiene el último lugar se cambiara al principio de la columna. Si se destruye la secuencia, el que se haya soltado tendrá que colocarse primero en la columna.

Variante: Coger al último concursante de la columna de los otros conjuntos.



Recursos: campo abierto, patios de la institución.

Evaluación:

Evaluar las reglas del manejo que cada uno de los concursantes que se encuentran al principio y al final de cada columna tienen para realizar el juego correctamente.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 26

Nombre del Juego:

Trencito

Objetivo: Desarrollar la resistencia para fomentar el espíritu de compañerismo en los estudiantes.

Desarrollo:

Se forma un pequeño grupo de estudiantes en medio del patio, los cuales estarán sujetos de la cintura formando un pequeño “trencito”, los cuales deberán atrapar al resto de estudiantes.

Si se los atrapa deberán formarse en la parte de atrás del “trencito” y así sucesivamente hasta que no quede ningún estudiante fuera.

Variante: El resto de estudiantes se moverá a través del patio de cualquier forma.



Recursos: patios de la institución.

Evaluación:

Evaluar la velocidad y destreza de cada estudiante

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 27	
Nombre del Juego: Orejas de conejo	Objetivo: Desarrollar la resistencia para mejorar el estado físico.
Desarrollo: Un estudiante deberá retirar las orejas de conejo de los demás estudiantes. Cuando este consiga las orejas el estudiante que ya no las tenga deberá salir del juego El estudiante debe sacar a todos las orejas	
Variante: El estudiante que atrape las orejas será el ganador.	
	
Recursos: Papel ,cinta	
Evaluación: Evaluar la resistencia del estudiante	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 28	
Nombre del Juego:	Objetivo: Desarrollar la resistencia mediante el juego y la cooperación entre los estudiantes.
Desarrollo:	
<p>En este juego cada estudiante deberá intentar sacar del juego a los demás</p> <p>Los balones estarán en medio del patio formando una línea</p> <p>Se realizaran dos grupos.</p> <p>Cuando el profesor de la orden los estudiantes de cada grupo intentaran coger los balones cuando uno</p> <p>Cuando tenga los alones deberá intentar golpear al estudiante del otro equipo sin herir los estudiantes se quedan quietos cuando ya no hay balones</p> <p>Cuando un estudiante sea golpeado con un balón este saldrá del juego</p>	
Material didáctico: Los balones o pelotas serán realizados con material didáctico como cinta papel, lana, tela.	
Variante: Se introducirán varias pelotas.	
	
Recursos: Pelotas pequeñas	
Evaluación:	
Evaluar la destreza del estudiante.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 29

Nombre del Juego:

Menos es más

Objetivo: Desarrollar la resistencia través de ejercicios.

Desarrollo:

Se realizaran 2 grupos de 7 personas, cada grupo deberá estar sujeto de los abrazos eh intentara meter gol en la portería mientras el otro grupo intenta impedirlo y tratar de meter

Cuando un grupo meta gol un estudiante del grupo saldrá

Variante: Cambiara la dificultad dependiendo del número de goles metidos.



Recursos: Pelota de fútbol

Evaluación:

Evaluar la condición física y trabajo en equipo.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 30

Nombre del Juego:
Zombi come cerebro

Objetivo: Desarrollar la resistencia y trabajo en equipo de los estudiantes.

Desarrollo:

Se separan a los estudiantes por tres categorías: zombis, vivos y doctores.

Los zombis trataran de matar a los vivos cuando esto pase el doctor tratara de curarlo procurando que el zombi no lo mate.

Variante: Aumentara el número o disminuirá



Recursos: patios de la institución

Evaluación:

Registrar el tiempo que tomo matar a todos los estudiantes

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 31	
Nombre del Juego: Todos quietos	Objetivo: Desarrollar la resistencia para así desarrollar mayor cantidad de ejercicio físico.
Desarrollo: Los alumnos deberán ponerse en las esquinas de la pista para así poder atrapar a una pequeña cantidad de estudiantes, cuando estos sean atrapados deberán quedarse inmóviles en el lugar en donde los hayan atrapado. Para poder regresar al juego un compañero vivo deberá abrazarlo.	
Variante: aumentara el número de personas que queden vivas.	
	
Recursos: instalaciones de la institución.	
Evaluación: Comprobar cuál es el número de alumnos que pueden completar con el juego.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 32

Nombre del Juego: Corre rápido.

Objetivo: Desarrollar mayor resistencia en el estudiante

Desarrollo:

Se forman grupos integrados de cuatro estudiantes en filas, de manera que los grupos queden formados en diferentes extremos, se selecciona un jefe en cada grupo que es quien empezará la carrera.

A la señal del profesor, el jefe de un grupo correrá hasta el otro extremo donde se encuentra el otro equipo, rodeará a sus compañeros hasta llegar donde está el último estudiante de ese grupo, lo tocará con el balón y ocupará su lugar. Luego de que ese equipo haya cavado seguirá el siguiente realizando esta actividad dos veces seguidas.

Cada vez que un estudiante realice esta acción se le medirá el tiempo.

Reglas:

- Ganará el equipo que tenga menor tiempo.
- Si un estudiante no realiza viendo el juego o no rodó al estudiante se le sumaran 10 segundos al tiempo total.

Variante: El juego se mantiene de la misma forma los dos veces que se repite solo cambia que la segunda veces el estudiante deber rodear al otro más cerca que la primera vez.



Recursos: Balón, patio del colegio

Evaluación:

Aumentar las destrezas de cada estudiante mediante la ejecución del juego.

Juego N° 33

Nombre del Juego:
el primero

Objetivo: Aumentar la resistencia por medio de ejercicios de concentración y desarrollar la colaboración entre estudiantes

Desarrollo:

Se forman una fila de 5 estudiantes, en cada fila un estudiante debe estar a una distancia de dos pasos del otro.

Cuando el profesor de la orden los estudiantes de cada equipo salen corriendo. Cuando lleguen donde esta una señal, el ultimo que este en la fila deberá intentar pasar al primero de esta fila.

Si este no ha llegado a pasar al primero deberá tomar el puesto en donde se encuentre.

De esta manera deberán pasar por 5 señales más el que termine primero gana

Reglas:

- Ganará el estudiante que termine primero.
- Ningún estudiante debe salir antes de llegar a la señal.

Variante: Pueden utilizarse diferentes recurso que aumente la velocidad



Recursos: banderas, conos, etc.

Evaluación:

Verificar el potencial al correr de cada estudiante.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 34	
Nombre del Juego: Pasa el palo y gana	Objetivo: Lograr mayor resistencia, mediante un mayor esfuerzo físico para así poder completar el ejercicio.
Desarrollo: Se forman los equipos en hileras, el ultimo estudiante de cada fila deberá pasar el palo al primero cuando este llegue el primero deberá salir corriendo y pasar diferentes obstáculos y llegar a la meta donde estará otra estudiante quien cogerá el palo y regresara donde el otro Cada estudiante debe realizar este ejercicio. .	
Variante: Se mantiene el juego de la misma forma. Se verá la diferencia dependiendo de la velocidad de cada estudiante	
	
Recursos: Palo y pito.	
Evaluación: Comprobar que equipo es el más veloz.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 35	
Nombre del Juego: lanza recto	Objetivo: Aumentar la resistencia al exigir que se realicen las reglas.
<p>Desarrollo:</p> <p>Se dividirá a los estudiante en dos grupos, los grupos estarán divididos por un alineo que estará en el centro de la pista</p> <p>Uno de los estudiantes de un equipo tendrá un balón que será lanzado a la señal del profesor, en dirección a las piernas de un estudiante del otro equipo ,si este no acierta se le dará el balón al otro equipo</p> <p>El otro estudiante deberá intentar lo mismo.</p> <p>Cuando el balón toque las piernas de un de los contrincantes este se retira del juego</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gana el equipo con más cantidad de estudiantes. • Todos los estudiantes deben lanzar el balón. 	
Variante: Los estudiantes pueden estar situados en cualquier lugar pero no pueden moverse de donde están.	
Material didáctico: balón y cinta.	
	
Recursos: balón, cinta, etc.	
<p>Evaluación:</p> <p>Confirmar la puntería de cada estudiante.</p>	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 36	
Nombre del Juego: encesta y gana	Objetivo: Hacer prácticas específicas del baloncesto
Desarrollo: <p>Se realizaran dos equipos los cuales serán rivales.</p> <p>Se lanzara una moneda para saber cuál empezara primero</p> <p>Uno de los estudiantes que conforme el equipo que comience primero deberá correr con un disco que deberá internar insertarlo en una cesta</p> <p>Mientras tanto el otro equipo intentara quitarle el disco para así completar la acción</p>	
Reglas: <ul style="list-style-type: none"> • No se puede rebasar la línea que se encuentra a un metro del palo. • Se debe pasar el disco a otro compañero del equipo • No deben golpearse o empujarse 	
Variante: No aplica	
	
Recursos: Disco, cesta	
Evaluación: <p>Evaluar el compañerismo que existe.</p>	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 37

Nombre del Juego:
fuerza para ganar

Objetivo: desarrollo de resistencia en el estudiante

Desarrollo:

Se forman cuatro equipos en filas el primer estudiante de la fila tendrá atada una sog a la cintura y los demás compañeros la sostendrán.

Una bandera estará a una distancia de 12 metros, los demás estudiantes jalaran en sentido contrario para que el primer compañero no avance

Reglas:

- El estudiante que llegue a la bandera gana.
- Si no llega deberá ir al final de la fila y el siguiente sale.

Variante: Aumentara la dificultad dependiendo de la fuerza de cada estudiante



Recursos: Cuerda y banderas

Evaluación:

Evaluar la fuerza de cada estudiante.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 38

Nombre del Juego: Balón en las esquinas	Objetivo: Elaborar habilidades determinadas de fútbol.
--	---

Desarrollo:

Se dividen en 4 equipos los estudiantes y se ubican a los grupos en diferentes esquinas del campo.

El profesor estará en el centro del campo y lanzará el balón al aire. El equipo que coja el balón pateará el balón hacia la meta.

Si llega el balón a la meta el profesor lanzará de nuevo para que otro equipo tenga la oportunidad

Reglas:

- Gana el equipo que logre meter el balón en la meta más veces seguidas.
- Cada equipo tiene 5 oportunidades para llevar el balón.

Variante: Se pueden introducir porterías



Recursos: Porterías, pelota de fútbol

Evaluación:

Evaluar el nivel de destreza de los estudiantes y aumentar el trabajo en equipo.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 39

Nombre del Juego: concentración

Objetivo: Incrementar la resistencia en los estudiantes al utilizar ejercicios recreativos.

Desarrollo:

Se pone al grupo en círculo

Un estudiante debe estar adentro del círculo y otro afuera

El estudiante de afuera intentará coger al de adentro.

Los estudiantes que conforman el círculo deben moverse de un lado a otro y abrir sus brazos sincronizada mente para que el otro pueda ingresar

Reglas:

- El estudiante que se encuentra dentro no puede ingresar si el círculo no se ha abierto.

Variante: Existen dos estudiantes que no conforman el círculo



Recursos: campo abierto.

Evaluación:

Evaluar la capacidad de destreza y paciencia.

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

Juego N° 40	
Nombre del Juego: Balón viajero	Objetivo: Desarrollar la velocidad y una conducta correcta en los estudiantes.
Desarrollo: Se debe realizar un círculo y un estudiante se debe quedar fuera. Los estudiantes que están el círculo se deberán pasar el balón entre ellos como las gujas del reloj. El profesor dirá la hora y el estudiante que está afuera de intentar coger el balón en lo hora establecida	
Reglas: <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante que estará afuera no puede coger el balón en una hora distinta • Si coge el balón en una distinta hora perderá un punto. • El estudiante tendrá 10 puntos • Si se mantiene con los 10 puntos o con 6, gana • Si tiene menos de 6 pierde 	
Variante: la velocidad en la que sea pasado el balón	
	
Recursos: Pelota de básquet.	
Evaluación: Verificar la exactitud y destreza del estudiante.	

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

6.6.1. Ficha de evaluación

Ficha de evaluacion				
Opciones	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Disfruta del juego				
Muestra interes en realizar el juego en grupo				
Preguntan estrategias para poder ganar el juego				
Manifiestan respeto y compañerismo en la clase.				
Respetan normas establecidas en los juegos, cooperando en su realizacion, tanto con sus compañeros como con el profesor.				
Reconoce y ejecuta los juegos de forma correcta, adecuandolo el juego a cualquier actividad fiica.				
Utiliza de forma adecuada los materiales que se utiliza para e juego y cuida a su vez el entorno donde se lo desarrolla				
Conoce y adopta habitos de higiene y limpieza personal.				
Es capaz de expresar y comuniar ideas, sentimientos, sensaciones y estados de animo atraves del juego.				

Elaborado por: Silva, Fabricio (2016)

6.7. Impactos

6.7.1. Impacto educativo

El impacto educativo de la presente investigación, se evidenciará en el aporte que su contenido, representara para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los terceros años de bachillerato del Colegio Universitario “UTN”, fomentando en los estudiantes, el interés por practicar deportes y mantenerse saludables, situación que repercutirá de manera directa, en el desempeño y normal desenvolvimiento de las clases de Educación Física.

6.7.2. Impacto pedagógico

El contenido de la investigación propuesta, dinamizara el contexto educativo, mejorando los procesos pedagógicos, al incluir en el medio, un recurso destinado para innovar la metodología empleada por el docente para impartir sus clases.

6.7.3. Impacto económico

Al tratarse de una propuesta que incluye una serie de juegos y actividades, que emplean recursos del medio, no es necesario considerar una inversión del autor o unidad ejecutora para su implementación, garantizando su factibilidad y beneficio.

6.8. Difusión

La difusión será responsabilidad exclusiva del autor, quien a través de una reunión con las autoridades y docentes del área de cultura física, para dar a conocer su contenido y beneficios, dentro del ambiente educativo.

6.9. BIBLIOGRAFÍA

- Amigó, E., Barangué, J., Durá, J., Gallardet, J., Ibáñez, M. E., & González, J. (2014). *Adolescencia y deporte*. Barcelona: Inde.
- Asamblea Nacional. (20 de Febrero de 2015). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Obtenido de Registro Oficial Suplemento: <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Bös, K. (2011). *Caminar y carrera suave*. Alemania: Hispano Europea.
- Brinnitzer Rodríguez, M. (2011). *Juegos y técnicas de recreación*. Buenos Aires: Bonum.
- Bucher, A. (2010). *Ejercicios y juegos*. Madrid: Hispano-Europea.
- Buen Vivir. (12 de Enero de 2015). *Objetivos Plan Nacional del Bien Vivir*. Obtenido de Objetivo 3: <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion#tabs2>
- Carlin, M. (2015). *El abandono de la práctica deportiva. Motivación y estados de ánimo en deportistas*. Barcelona: Wanceulen.
- Carmichael, C., & Burje, E. (2013). *Bicicleta: salud y ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Cecchini, J., Méndez, A., Contreras, & Onofre. (2011). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Madrid: Universidad de Castilla de la Mancha.
- Coll, C. (2010). *Desarrollo, aprendizaje y enseñanza en la educación secundaria*. España: GRAÓ.
- Costoya, R. (2012). *Baloncesto, metodología del rendimiento*. España: Inde.
- Cruz, J., Boixados, M., Torregrosa, M., & Mimbbrero, J. (2013). ¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Psicología de deporte*.
- Definicionabc. (2 de Noviembre de 2015). *Definición abc*. Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general.php>
- Definicionabc. (2 de Noviembre de 2015). *Definición abc*. Obtenido de

- Definiciones: <http://www.definicionabc.com/general.php>
- Delgado, M., Gutiérrez, A., & Castillo, M. (2012). *Entrenamiento físico - deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Díaz Lucea, J. (2011). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Díaz, P. (2011). *Voleibol, alternativas y curiosidades de su personalidad*. Sevilla: Wanceulen.
- Estrada, C., Cruz, J. L., & Aguirre, R. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la comunidad de Madrid*. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Gallego, J. (2011). *Educación en la adolescencia*. España: Paraninfo.
- García Nozal, J. M. (2012). *Juegos predeportivos para la educación física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen Deportiva S.L.
- Garrote, A., & Del Cojo, T. (2015). *La educación grupal para la salud, reto o realidad*. España: Díaz de Santos.
- Geor, R., & Conconi, F. (2012). *Ciclismo en carretera*. Barcelona: Hispano Europea.
- Hannula, D., & Thornton, N. (2010). *Entrenamiento óptimo en natación*. España: Hispano Europea.
- Hernández Ávila, S. J. (2014). *Deporte en armonía*. Bogotá: San Pablo.
- Hersh, R., Reimer, J., & Politto, D. (2014). *El crecimiento moral de Piaget a Kohlberg*. Madrid: Narcea.
- INEC. (2 de Diciembre de 2013). *Ecuador en cifras, matrimonios y divorcios*. Obtenido de www.ecuadorencifras.gob.ec/.../Matrimonios_Divorcios/.../Anuario_Mat...
- INEC. (23 de Junio de 2015). *Instituto Nacional de Estadística y Censo*. Obtenido de INEC presenta por primera vez estadísticas sobre religión: http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=

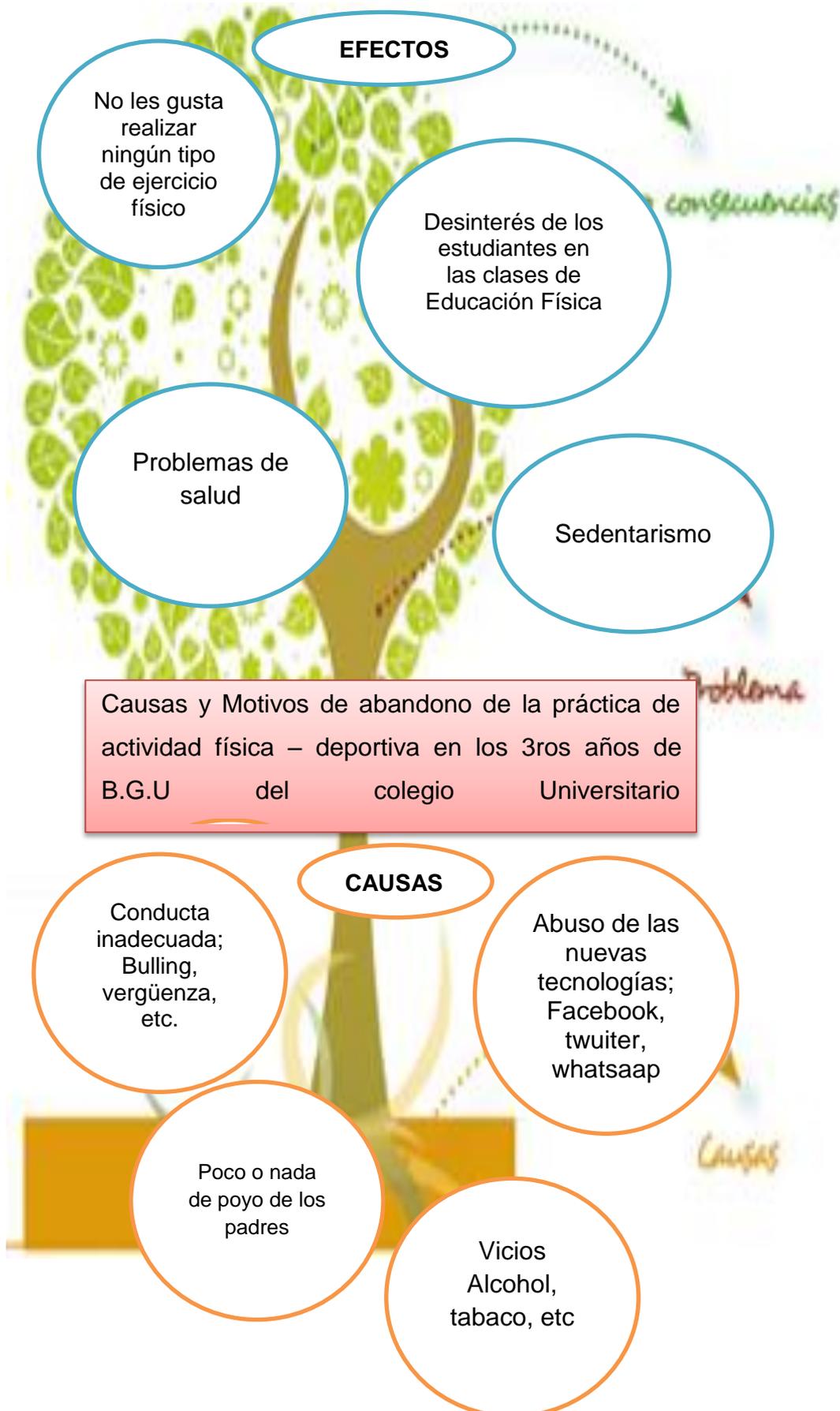
article&id=513%3Ainec

- Johnson, S. (2012). *Preparémonos para acampar*. Huntington: M.A. Ed.
- Márquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Medina Jiménez, E. (2010). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.
- Molina, F. (2014). *Saludable inicio de la actividad deportiva en la escuela primaria*. México: Autoedición.
- Morejón, J. (2011). *La psicomotricidad en la educación física contemporánea*. Bogotá: ECOI.
- OMS. (21 de Enero de 2015). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Ortiz Rodríguez, R. H. (2014). *Tenis: potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona: Inde.
- Peiró Gregóri, S. (2012). *Concivencia en educación: Problemas y soluciones*. Alicante: Universidad de Alicante.
- Plaza Nogueira, A., & Córtez Carranza, P. (2011). *Facebook para aburridos. Los gripos más originales y graciosos de tu red social favorita*". Alicante: ECU.
- Radio Equinoccio. (26 de Agosto de 2014). *Ecuador declara la obesidad como una epidemia en niños y adolescentes*. Obtenido de <http://radioequinoccio.com/inicio/item/4954-ecuador-declara-la-obesidad-como-una-epidemia-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes.html>
- Ramos, J. (2015). *Marketing con whatsapp*. Berlín: GD Publishing.
- Red Mundial de Jóvenes. (2013). *El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas*. Nueva York: Organización de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito . Obtenido de Organización de las Naciones Unidas. Oficina contra la Droga y el Delito.
- Rivera Nieves, M. (2011). *Las voces en la adolescencia sobre bullying desde el escenario escolar*. Bloomington: Palibrio.

- Rodríguez Fernández, Ó. (2011). *Twitter: aplicaciones profesionales y de empresa*. México: Anaya Multimedia.
- Sánchez Vidal, A. (2012). *Psicología social aplicada*. Madrid: Prentice-Hall.
- Schreiner, P. (2011). *Entrenamiento de la coordinación en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Soler Fernández, E. (2012). *Constructivismo: Innovación y enseñanza efectiva*. Venezuela: Equinoccial.

ANEXOS

Anexo 1: Árbol de problemas



Anexo 2: Matriz de categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
<p>“Son condicionantes internos y externos que provocan falta de interés en ciertas actividades como: trabajo, estudio, deportes, etc” (Cecchini, Méndez, Contreras, & Onofre, 2011, pág. 23).</p>	Causas y motivos	Familia	Padres en el extranjero
			Padres separados
			Vivir con algún familiar
		Vicios	Consumo de sustancias psicotrópicas
			Redes sociales
		Facebook	
		Twitter	
		Comportamiento o inadecuado o enfermedades	Bullying
			Discriminación
			Rebeldía
			Vergüenza
		<p>“La actividad física -deportiva es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Ya sea de forma lúdica o por competencia, Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de cada individuo” (Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2012, pág. 129).</p>	Actividad física-deportiva
Trotar			
Correr			
Camping			
Bicicleta			
Bailoterapia			
Actividad deportiva	Fútbol		
	Básquet		
	Natación		
	Ecuavóley		
	Tenis		
	Ciclismo		

Anexo 3: Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
<p>¿Cuáles son las causas para que abandonen la práctica de actividad física deportiva los estudiantes de los terceros de Bachillerato General Unificado del colegio Universitario anexo a la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra periodo lectivo 2014 - 2015?</p>	<p>Identificar las causas y motivos del abandono de la práctica de actividad física – deportiva en los alumnos de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra.</p>
Subproblemas / interrogantes	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las actividades físicas deportivas practican los estudiantes de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra? • ¿Quiénes incentivan las actividades físicas deportivas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de los terceros años B.G.U? • ¿Por qué diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar que actividades físicas deportivas practican los estudiantes de los terceros años de B.G.U. del Colegio Universitario “UTN” de la localidad Ibarra. • Diagnosticar quienes les incentivan las actividades físicas deportivas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de los terceros años B.G.U • Diseñar una guía de juegos pre deportivos para fomentar la práctica de actividad física – deportiva en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Universitario “UTN”.

Anexo 4: Formato de encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

Estimado estudiante:

El presente cuestionario ha sido diseñado para investigar cuales son las causas y motivos de abandono de la práctica de actividad física – deportiva en los 3ros años de B.G.U del colegio Universitario. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta y dar solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1.-) ¿SUS PADRES APOYAN CONSTANTEMENTE PARA QUE REALICES ACTIVIDAD FÍSICA?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

2.-) ¿ALGUIEN DE SU FAMILIA TE MOTIVA A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

3.-) ¿CON QUÉ FRECUENCIA USTED INGIERE LICOR O FUMA?

1 vez a la semana 2 veces a la semana 3 o más veces a la semana nunca

4.-) ¿CONSUME USTED ALGÚN TIPO DE ESTUPEFACIENTE, (SUSTANCIA PSICOTRÓPICA)?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

5.-) ¿QUÉ TIEMPO USTED DESTINA A LAS REDES SOCIALES?

1 hora diaria 2 horas diarias 3 o más horas diarias no gastas

6.-) ¿EL TIEMPO QUE USTED PASA EN EL INTERNET LO DESTINA HA?

Deberes trabajo consultas redes sociales

otros.....

7.-) ¿HA SIDO TESTIGO DE DISCRIMINACIÓN HACIA ALGÚN COMPAÑERO, DURANTE LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

8.-) ¿EXISTEN EPISODIOS DE BULLING ANTE LA FALTA DE HABILIDAD DEPORTIVA DE ALGÚN COMPAÑERO?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

9.-) ¿CON QUÉ FRECUENCIA USTED REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA?

1 vez a la semana 2 veces a la semana 3 o más veces a la semana

nunca

10.-) ¿POR LO GENERAL QUE TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA REALIZA?

Caminar trotar bicicleta bailo terapia

otros.....

11.-) ¿PRACTICA USTED ALGÚN DEPORTE?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

12.-) ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA LE GUSTARÍA PRACTICAR?

Juegos populares deportes caminatas crossfit

otros.....

13.-) ¿SEGÚN SU CRITERIO, CONSIDERA QUE ES IMPORTANTE QUE EL AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO, ELABORE UNA PROPUESTA ALTERNATIVA DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

Muy importante importante poco importante

nada importante

14.-) ¿EL PERSONAL DOCENTE O AUTORIDADES DE LA INSTITUCIÓN APOYAN PARA QUE HAYA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

15.-) ¿SI EN SU INSTITUCIÓN SE DESARROLLA UNA GUÍA DIDÁCTICA DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS, TE GUSTARÍA PARTICIPAR?

Siempre casi siempre nunca casi nunca

Anexo 5: Certificado de aplicación de la encuesta

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

Ibarra, 18 de diciembre del 2015

CERTIFICADO

Certifico que el señor SILVA RUIZ WILSON FABRICIO con número de cédula 172120972-2, aplico la encuesta, dirigida a estudiantes de Tercero Bachillerato General Unificado del Colegio Universitario "UTN", como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: **"CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE B.G.U. DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" DE LA LOCALIDAD IBARRA."** Acción que se llevó a cabo el día 14 de octubre del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,


Lic. Hernán Sarmiento
INSPECTOR GENERAL

Anexo 6: Certificado de socialización de la propuesta

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

Ibarra, 18 de diciembre del 2015

CERTIFICADO

Certifico que el señor SILVA RUIZ WILSON FABRICIO con número de cédula 172120972-2, socializó la propuesta con el tema "**GUÍA DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA PROMOVER LA PRÁCTICA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA**" dirigida a estudiantes de Tercero Bachillerato General Unificado del Colegio Universitario "UTN", como parte del desarrollo de su Trabajo de Grado titulado: "**CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE B.G.U. DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" DE LA LOCALIDAD IBARRA.**". Acción que se llevó a cabo el día 18 de noviembre del 2015.

Particular que informo para los fines legales pertinentes.

Atentamente,



Lic. Hernán Sarmiento
INSPECTOR GENERAL

Anexo 7: Certificado del CAI

ABSTRACT

The research aims to identify the "causes and reasons why senior students abandon physical-sport activity practices in the University UTN school in Ibarra", recognizing that technological revolution has impacted on teenagers, who has adopted a sedentary lifestyle, generating countless problems among them: health conditions, mental and emotional disorders; as a product, new generations have abandoned sports. This began identifying the situation, conceptualizing, background, objectives to achieve and direct subjects involved in this research, as well as beneficiaries. Then, the scientific basis was collected supporting each one of the work stages, so its content has the required validity, when it comes from a previous work, obtaining a title of third level, the developed topics are presented in order, through the categorical matrix. After that, the description of types of research and methods to survey employees; it was field, bibliographic, descriptive, inductive, deductive and statistical, with the support of a technic used, it was the survey to collect information directly from students and thus to identify the triggers and manifestations, with regard their features, their physical activities to do and the predisposition to participate in a guide of games to contribute to change their lifestyle and close them to physical activities. This allowed to write final conclusions and recommendations, they are derived from the analysis and tabulation of the information collection. Finally, it was established guidelines, which will be designed, so it contains title, objectives, theoretical foundation and the practical development, it consists in a guide of sport games, aimed to raise the levels of motivation in the students, concerning their attitudes facing these physical sports activities.

6



Anexo 8: Fotografías





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1721209722	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Silva Ruiz Wilson Fabricio	
DIRECCIÓN:	San Antonio calle 27 de Noviembre casa 1326	
EMAIL:	fabriciosilva468@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:	550193	TELÉFONO MÓVIL 0986170403

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BGR DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" DE LA LOCALIDAD DE IBARRA
AUTOR (ES):	Silva Ruiz Wilson Fabricio
FECHA: AAAAMMDD	2016/07/25
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Anita Gudíño

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Silva Ruiz Wilson Fabricio, con cédula de identidad Nro. 1721209722, 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 25 días del mes de julio de 2016

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Silva Ruiz Wilson Fabricio
C.C. 1721209722



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Silva Ruiz Wilson Fabricio, con cédula de identidad Nro. 1721209722 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 titulado: **CAUSAS Y MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN LOS ALUMNOS DE LOS TERCEROS AÑOS DE BGU DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN" DE LA LOCALIDAD DE IBARRA** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad 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 25 días del mes de julio de 2016

(Firma) 
Nombre: Silva Ruiz Wilson Fabricio
Cédula: 1721209722