



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**“FACTORES DE DESINTERÉS QUE PROVOCAN COMPORTAMIENTOS INADECUADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS Y 10MOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA”**

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación.

### **AUTOR:**

Anrrango Criollo Marcelo Vladimir

### **DIRECTOR:**

MSc. Fabián Yépez

Ibarra – 2015

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

En calidad de Director de Trabajo de Grado presentado por el egresado Anrrango Criollo Marcelo Vladimir, para optar por el título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física “**FACTORES DE DESINTERÉS QUE PROVOCAN COMPORTAMIENTOS INADECUADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS Y 10MOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA**”, considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 9 días del mes de Diciembre del 2015.



DIRECTOR

Marcelo Anrrango

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo de grado, que representa mi esfuerzo, dedicación y constancia.

De manera especial a Dios, porque ha estado conmigo en cada paso que doy brindándome sabiduría y guiándome por el camino del bien.

Con inmensa felicidad también dedico este trabajo a mis padres quienes me han guiado y con sus esfuerzos por muchos años me han forjado una vida adecuada en esta sociedad. Este trabajo es uno más de los frutos de sus esfuerzos ya que sin su gran apoyo no sería posible haber culminado este trabajo.

Marcelo Anrrango

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte y de manera particular a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a las autoridades y docentes, por su invaluable aporte académico y científico.

De la misma manera expreso un profundo agradecimiento a la carrera de Educación Física y todos los docentes que forman parte de ella, quienes sin escatimar esfuerzos promueven la formación de nuevos profesionales que están predispuestos al servicio del deporte de la niñez, juventud y personas mayores de la provincia y del país.

De manera especial al catedrático MSc. Fabián Yépez, ya que con sus valiosos criterios técnicos y científicos consolidaron el desarrollo de este trabajo de grado.

Agradezco a las autoridades de la Unidad Educativa Atahualpa, especialmente al área de educación física, por brindarme las facilidades para realizar con éxito este trabajo de grado.

Marcelo Anrrango

## ÍNDICE GENERAL

<b>ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO .....</b>	<b>¡Error!</b>
<b>Marcador no definido.</b>	
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE GENERAL .....</b>	<b>v</b>

<b>ÍNDICE DE CUADROS</b> .....	xi
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	xii
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b> .....	xiii
<b>RESUMEN</b> .....	xiv
<b>ABSTRACT</b> .....	xv
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xvi
<b>CAPITULO I</b> .....	1
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.3. Formulación del Problema.....	3
1.4. Delimitación.....	3
1.4.1. Unidades de observación.....	3
1.4.2. Delimitación espacial.....	3
1.4.3. Delimitación temporal.....	3
1.5. Objetivos.....	3
1.5.1. Objetivo General.....	3
1.5.2. Objetivos Específicos.....	4
1.6. Justificación.....	4
1.7 Factibilidad.....	5
<b>CAPÍTULO II</b> .....	6
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	6
2.1. Fundamentos del Aprendizaje.....	6
2.1.1. Fundamentación Axiológica.....	6
2.1.2. Fundamentación Pedagógica.....	8
2.1.3. Fundamentación Epistemológica.....	9

2.1.4.	Fundamentación Filosófica .....	11
2.1.5.	Fundamentación Psicológica .....	12
2.1.6	Educación Física .....	13
2.1.7	Condición Física .....	14
2.1.8	Dinámica en la participación .....	14
2.1.9	Métodos de Enseñanza .....	15
2.1.9.1	Recursos para aumentar la motivación y las expectativas de éxito en Educación Física.....	16
2.1.9.2	Algunas de las ventajas de enseñar estrategias de aprendizaje en Educación Física.....	16
2.1.9.3	Aspectos clave en la enseñanza de la Educación Física .....	17
2.1.10	Concepto de Método de Enseñanza .....	19
2.1.10.1	Método. y diseño de la Enseñanza .....	19
2.1.10.2	Estimulación .....	20
2.1.10.3	Docentes .....	21
2.1.10.4	Rendimiento .....	22
2.1.10.5	Infraestructura .....	23
2.1.11	Aprendizaje .....	24
2.1.11.1	Componentes para la regulación continua del aprendizaje .....	25
2.1.11.2	Participación.....	25
2.2	Posicionamiento Teórico Personal .....	26
2.3	Glosario De Términos .....	27
2.4	Interrogantes de Investigación .....	29
2.5	Matriz Categorial.....	30
<b>CAPITULO III</b> .....		<b>31</b>
<b>3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....		<b>31</b>

3.1.	Tipo de Investigación .....	31
3.1.1.	Investigación Bibliográfica .....	31
3.1.2.	Investigación de Campo .....	31
3.1.3.	Investigación descriptiva.....	31
3.1.4.	Investigación Propositiva .....	32
3.2.	Métodos .....	32
3.2.1.	Método Científico .....	32
3.2.2.	Método Inductivo .....	32
3.2.3.	Método Deductivo .....	32
3.2.4.	Método Analítico .....	33
3.2.5	Método Sintético .....	33
3.2.6	Método Estadístico .....	33
3.3.	Técnicas e Instrumentos.....	34
3.4.	Población .....	34
3.5.	Muestra.....	34
	<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>35</b>
	<b>4. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	<b>35</b>
4.1.	Análisis de Resultados.....	36
4.2.	Contestación a las preguntas de investigación .....	51
	<b>CAPÍTULO V</b> .....	<b>61</b>
	<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>61</b>
5.1.	Conclusiones .....	61
5.2.	Recomendaciones .....	62
	<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>63</b>
	<b>6. PROPUESTA</b> .....	<b>63</b>

6.1.	Título de la Propuesta.....	63
6.2.	Antecedentes de la Propuesta.....	63
6.3.	Justificación de la Propuesta .....	64
6.4.	Fundamentación .....	65
6.4.1	Fundamentación axiológica .....	65
6.4.2	Fundamentación pedagógica.....	66
6.4.3	Fundación epistemológica .....	67
6.4.4	Fundamentación filosófica .....	69
6.4.5	Fundamentación psicológica .....	70
6.5.	Objetivos de la Propuesta.....	77
6.5.1.	Objetivo General.....	77
6.5.2.	Objetivos Específicos.....	77
6.6.	Ubicación Sectorial y Física.....	77
6.7.	Desarrollo de la Propuesta .....	78
6.7.1.	Juegos de velocidad .....	78
6.7.1.1	Conocimientos previos.....	78
6.7.2	Juegos de resistencia .....	101
6.7.2.1	Conocimientos previos.....	101
6.7.3	Juegos de fuerza .....	122
6.7.3.1	Conocimientos previos.....	122
6.7.4	Juegos de flexibilidad.....	143
6.7.4.1	Conocimientos previos.....	143
6.7.5	Juegos de agilidad.....	164
6.7.5.1	Conocimientos previos.....	164
6.8	Impacto de la Propuesta .....	185
6.8.1	Impacto Educativo .....	185

6.8.2	Impacto Conductual .....	185
6.8.3	Impacto Institucional .....	185
6.9	Difusión.....	185
7.	Bibliografía.....	186

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. Comportamiento en clases.....	36
Cuadro N° 2. Llamado de atención .....	37
Cuadro N° 3. Clases participativas .....	38
Cuadro N° 4. Métodos de enseñanza .....	39
Cuadro N° 5. Preferencia de estudiantes.....	40
Cuadro N° 6. Recepción de estímulos .....	41
Cuadro N° 7. Discriminación por parte de su profesor .....	42
Cuadro N° 8. Comportamientos inadecuados.....	43
Cuadro N° 9. Si observa un comportamiento inadecuado .....	44
Cuadro N° 10. El docente de educación física.....	45
Cuadro N° 11. Profesor observa un comportamiento inadecuado .....	46
Cuadro N° 12. Preocupación por un buen rendimiento.....	47
Cuadro N° 13. Infraestructura brinda comodidades .....	48
Cuadro N° 14. Gestión de autoridades .....	49
Cuadro N° 15. Institución fomenta eventos deportivos .....	50

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Comportamiento en clases .....	36
Gráfico N° 2. Llamado de atención .....	37
Gráfico N° 3. Clases participativas.....	38
Gráfico N° 4. Métodos de enseñanza .....	39
Gráfico N° 5. Preferencia de estudiantes .....	40
Gráfico N° 6. Recepción de estímulos .....	41
Gráfico N° 7. Discriminación por parte de su profesor .....	42
Gráfico N° 8. Comportamientos inadecuados .....	43
Gráfico N° 9. Si observa un comportamiento inadecuado.....	44
Gráfico N° 10 El docente de educación física .....	45
Gráfico N° 11. Profesor observa un comportamiento inadecuado .....	46
Gráfico N° 12. Preocupación por un buen rendimiento .....	47
Gráfico N° 13. Infraestructura brinda comodidades .....	48
Gráfico N° 14. Gestión de autoridades.....	49
Gráfico N° 15. Institución fomenta eventos deportivos .....	50
Gráfico N° 16.Reacciones ante comportamientos inadecuados por parte de los estudiantes .....	55
Gráfico N° 17. Comportamientos inadecuados en clases .....	56
Gráfico N° 18. Efectos de los comportamientos inadecuados .....	57
Gráfico N° 19. Metodologías de los docentes de Educación Física.....	58
Gráfico N° 20. Alcances de la propuesta .....	60

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Árbol de problemas.....	185
Anexo 2	Matriz de coherencia.....	186
Anexo 3	Matriz categorial.....	187
Anexo 4	Formato encuesta aplicada a estudiantes.....	188
Anexo 5	Fichas de observación.....	193
Anexo 6	Formato entrevista a docentes.....	197
Anexo 7	Fotos.....	199
Anexo 8	Certificados.....	207

## RESUMEN

El problema básico del presente trabajo es que hay un sinnúmero de factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física de los 8vos, 9nos y 10mos años de la Unidad Educativa Atahualpa, entre estos factores podemos enumerar los siguientes: la influencia de los medios masivos de comunicación, la no existencia de material adecuado, la falta de infraestructura e implementos deportivos, porque el educador homogeniza sus criterios, sus percepciones, , porque no se comprende el lenguaje que utiliza el educador, entre otros... teniéndose como efecto un clima desagradable, afectaciones a la integridad física, afectaciones psicológicas, desinterés en el aprendizaje, deterioro de la calidad educativa, etc. En el capítulo II desarrollamos los fundamentos del aprendizaje desarrollando la fundamentación axiológica, pedagógica, epistemológica, filosófica y constructivista que en la teoría en que se apoya el presente trabajo; igualmente en esta sección desarrollamos la teoría y conceptos de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, además del respectivo posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación y matriz categorial. En el capítulo III desarrollamos la metodología de investigación a partir de los métodos empíricos, matemáticos; las técnicas e instrumentos de investigación que se utilizan son la encuesta y la entrevista; el estudio parte de una población de 124 estudiantes de ambos géneros de los 8vos, 9nos y 10mos años de la unidad Educativa Atahualpa. En el capítulo IV se hace un análisis de resultados, contrastando con las preguntas de investigación. En el capítulo V se realiza las respectivas conclusiones del trabajo de campo y se realiza las pertinentes recomendaciones para atenuar el problema sujeto de investigación. En el capítulo VI se desarrolla la propuesta con el objetivo de mejorar el proceso de enseñanza y mitigar los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, esta se la ejecuta a través de una guía de juegos que busca que el estudiante tenga una clase amena y divertida, buscando el interés del estudiante por esta signatura, la cual se fundamenta en variables muy importantes de esta rama como son: la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad. En este mismo acápite se desarrolla el impacto de la propuesta analizándose el impacto conductual e institucional.

## ABSTRACT

There are countless problems that cause inadequate behaviors and disinterest in physical education classes in the 8th, 9th and 10th years of the Unidad Educativa Atahualpa, among these factors are the following: the influence of the mass media, the absence of suitable material, lack of infrastructure and sports equipment; the educators homogenized their criteria and perceptions, because the language used by the educator was not understood, among others. Taking effect in an unpleasant atmosphere, physical and psychological effects, disinterest in learning, deteriorating educational quality, etc. Chapter II has the fundamentals of learning, developing the axiological, educational, epistemological, philosophical and constructivist foundations this work is based in this theory; Also in this section, the theory and concepts of the factors that cause behavior and disinterest in physical education classes, besides the respective theoretical positioning staff, glossary of terms, research questions and categorical matrix. Chapter III has the methodology, it was developed from empirical and mathematical methods; the techniques and research instruments were the survey and interview; the study of a population of 124 students of both genders of the 8th, 9th and 10th years of Unidad Educativa Atahualpa. In Chapter IV, there is an analysis of results, in contrast to the research questions. Chapter V has the respective findings of the field work and the relevant recommendations were made to mitigate the problem of this research subject. In Chapter VI, proposal was developed to improve the teaching and mitigating factors that cause inadequate behavior and disinterest in physical education classes, this is run through a game guide, in this way, the students will have fun and an entertaining class, student's interest for this document is looking for the students interest which is based on this very important branch of variables such as: speed, endurance, strength, flexibility, agility, etc. In the same paragraph, the impact of the proposal was developed, analyzing the behavioral and institutional impact.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años la educación física e evolucionada de una manera positiva dando así resultados beneficiosos para la salud física mental e integral de cada persona. Considerando las características socioculturales actuales del país en general y del sistema educativo en particular, han surgido una serie de cuestionamientos en torno a la efectividad de la educación y que valoración le otorgan los estudiantes a la posibilidad que tienen de educarse, que es un derecho humano natural.

A partir de ello, cabe destacar que esta investigación tendrá por final indagar en cuál es la apreciación que tienen los estudiantes por las clases de Educación Física y a que se deben los factores de desinterés y las consecuencias que este sentimiento acarrea en las clases de educación física. En la actualidad, la Educación Física ya no es vista como hace algunas décadas atrás, donde se creía que sólo iba dirigida a los deportistas o aquellas personas con mejores capacidades y habilidades.

Ahora el concepto ha evolucionado adaptándose a las necesidades de su público objetivo, por lo que hoy es vista como un proceso pedagógico encaminado al desarrollo integral del ser humano, donde no sólo se mejora las capacidades orgánicas, sino que también busca mejorar otros aspectos, ya sea el cognitivo, emocional o social. Es por esto que es de suma importancia, crear una guía de juegos recreativos con el objetivo de que las clases sean amenas y despierten el interés del estudiante dejando de lado comportamientos inadecuados por parte de los alumnos de los octavos , novenos y décimos de la unidad educativa pensionado Atahualpa.

El trabajo de grado se constituye de la siguiente manera:

**En el capítulo I,** Se inicia con el planteamiento del problema, considerando los antecedentes históricos propios del objeto de estudio.

Se formula el problema de investigación, se plantea y delimita el problema tanto como temporal y espacial, luego se plantea los objetivos, la justificación e importancia de la investigación.

**En el capítulo II**, El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorial.

**En el capítulo III**, se presenta el diseño y proceso metodológico estructurado para la investigación. A continuación se presenta la población objeto de la investigación que se cumple mediante los instrumentos de investigación, los métodos de la recolección de información.

**En el capítulo IV**, es la recopilación de los datos obtenidos directamente de las encuesta para después ser analizadas cuantitativamente, los resultados son interpretados en gráficos de pasteles y barras que permitirán el análisis respectivo.

**En el capítulo V**, se establece las conclusiones y recomendaciones obtenidas de los resultados mediante la aplicación de los instrumentos, a partir de esto se realizará la propuesta alternativa con el fin de desarrollarse.

**En el capítulo VI**, después de la investigación se presenta la propuesta alternativa guía de actividades recreativas para despertar el interés de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la unidad educativa pensionado Atahualpa por la actividad física y disminuir la frecuencia de conductas inapropiadas durante las clases de educación física.

## **CAPITULO I**

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

#### **1.1. Antecedentes**

Las diversas actividades que ejecuta el ser humano en su diario vivir son parte importante de su proceso de aprendizaje y a la vez de su perfeccionamiento profesional y humano, que a inicios de este proceso siempre empiezan con tendencias de crecimiento, las mismas que pueden bajar por efectos de la rutina, el aburrimiento, entre otras cosas, por citar algunos factores de desinterés.

En el campo educativo, los procesos de enseñanza – aprendizaje tienen la particularidad de que a medida que transcurren las horas, el receptor tiene (consciente o inconscientemente) a reducir su predisposición académica o física.

En la asignatura de educación física se ha podido observar las clases rutinarias que se presentan durante el ciclo académico que generalmente son las mismas de año a año y que sólo se impulsan cuando por iniciativa de instancias externas se realizan actividades extracurriculares que contribuyen a una parte de la educación recreativa del alumno.

Bajo estos preceptos es importante el rol del educador para que genere alternativas que permitan mantener el interés por parte de los educandos, y así lograr un aprendizaje significativo. Pero hay que recalcar que no sólo estudiantes y docentes son los elementos del proceso de aprendizaje, sino que tal proceso debe estar acompañado de gestión educativa e infraestructura necesaria para el desarrollo de la asignatura en un ambiente apropiado para los actores educativos.

## 1.2. Planteamiento del Problema

Hoy en día la tecnología ha avanzado mucho y este también puede ser uno de los factores causantes de que muchos jóvenes muestren desinterés en las clases de educación física, porque la aparición de los celulares, consolas de video portátiles entre otros, influyen mucho en la juventud y esto hace que el entretenimiento para ellos este en un simple aparato.

Dentro del proceso educativo las estrategias metodológicas que aplican los docentes en la enseñanza – aprendizaje para con sus alumnos/as a veces no son las adecuadas y por ende los estudiantes pierden el interés por las clases de educación física, ya que cuando no les sale, no entendieron o no les gusta, no realizaran el ejercicio que se le pide, sea por miedo o vergüenza.

De igual forma, las autoridades que manejan la educación en todo el país poco o nada se interesan por mantener una infraestructura adecuada en todas las instituciones educativas, o a veces las mismas autoridades internas de dichas instituciones le dan poca importancia a la materia de educación física y esto hace que no haya instrumentos educativos necesarios con los que se pueda trabajar convirtiendo así dichas clases en una actividad aburrida y monótona para los estudiantes. Y así será muy difícil motivarles y tomen aprecio al deporte.

Se podría decir que a veces por causas familiares, psicológicas o la sociedad en sí influyen a que el alumno/na no se sienta atraído por ninguna actividad siendo así una de ellas la educación física, porque a veces por problemas familiares hacen que el niño se convierta en una persona tímida, rebelde y poco sociable, interfiriendo en su aprendizaje educativo.

### **1.3. Formulación del Problema**

¿Cómo influyen los factores de desinterés en los comportamientos inadecuados en las clases de educación física en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, en el año lectivo 2013 – 2014?

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de observación**

La investigación se realizó con todos los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

#### **1.4.2. Delimitación espacial**

Esta investigación se efectuó en las instalaciones deportivas de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

#### **1.4.3. Delimitación temporal**

La presente investigación se realizó en el periodo comprendido en el año lectivo 2013 – 2014

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar cuales son los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, durante el año lectivo 2013 – 2014

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Conocer el criterio de los estudiantes de Educación Física sobre el proceso de aprendizaje y el involucramiento de los actores educativos de la asignatura en mención
- Identificar los aspectos conductuales que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.
- Indagar los diferentes comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos en la asignatura de Educación Física.
- Analizar las estrategias y procesos metodológicos que aplican los maestros de Educación Física con los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.
- Elaborar una propuesta alternativa para reducir los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

### **1.6. Justificación**

La Educación Física, educa mediante el movimiento y esta es muy fundamental en nuestras vidas ya que esta nos da muchos beneficios: tales como en nuestra salud, nos ayuda a superar el estrés liberar tensiones, a nuestra imagen corporal, ayuda aumentar el entusiasmo, el

optimismo disminuye la mortalidad, un sin número de puntos positivos el cual favorece al ser humano en general.

El propósito de esta investigación es determinar los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en al clases de educación física y encontrar así a una solución a este problema que siempre ha estado latente en nuestra sociedad y más aún en nuestros estudiantes.

Por ello la interacción alumno – maestro es importante ya que nosotros somos lo facilitadores, guías el cual podemos ayudar a encaminar bien a nuestros educandos siendo entes motivadores y tratar así que se inclinen por la educación física y la desarrollen de la mejor manera.

Consideramos que nuestro aporte contribuirá a mejorar la calidad de educación atreves de la educación física. Encontrando metodologías teóricas- practicas correctas para su aplicación dando así, como resultados que los estudiantes se interesen en las clases y elevando su grado de preocupación por realizar la actividad deportiva.

### **1.7 Factibilidad**

Finalmente hay que destacar que este proyecto de investigación es factible de realizar, ya que se tiene la facilidad de ubicar y ser atendidos de la mejor manera por parte de los directivos y los estudiantes de la institución; además los materiales para la investigación pueden ser solventados por el investigador ya que es una investigación que no requiere de recursos económicos elevados.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

Los ejes a partir de los cuales se estructura el área de Educación Física, son el cuerpo y el movimiento. La necesidad de movimiento es propia del ser humano y ello se manifiesta en los primeros años de vida. Para que el movimiento sea una realidad es necesario un correcto funcionamiento de los distintos aparatos y sistemas del organismo. Por lo que;

El sistema educativo requiere una nueva visión que esté acorde con las tendencias en las que la metodología y la evaluación son la fortaleza del proceso educativo, por eso tomamos para estudio a la Educación Física.

#### 2.1. Fundamentos del Aprendizaje

Las acciones educativas como proceso de enseñanza aprendizaje están relacionadas con el conocimiento, poniendo en marcha la forma de cómo se conocen y organizan los distintos saberes. Sumando a esto la fundamentaciones del aprendizaje.

##### 2.1.1. Fundamentación Axiológica

**Los valores surgen como expresión de la actividad humana y la transformación del medio, siendo su presupuesto fundamental la relación sujeto-objeto, teniendo como centro la praxis, lo que como consecuencia, se debe analizar su vínculo con la actividad cognoscitiva, valorativa y comunicativa (Aguilera, 2013, pág. 13).**

La función axiológica del aprendizaje está dada por la experiencia grupal que permite al individuo interrelacionarse con sus semejantes, haciendo de su aprendizaje un proceso más integrador y sobre todo colaborativo entre todos los participantes.

**En la medida que el docente universitario conozca que es un valor y cómo regula la conducta del estudiante, estará en condiciones de propiciar su formación y desarrollo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Uno de los instrumentos eficaces en el proceso de contribución a formar y solidificar valores, lo constituyen las habilidades, llegando a ser elementos determinantes en cualquier metodología de carácter axiológico que se utilice. Conceptos como: personalidad, sujeto, objeto, actividad y método (Quintana, 2012, pág. 20)**

Adicionalmente, la parte axiológica contribuye para que el proceso educativo en todas sus instancias se transforme en un “proceso social”, en donde se busque la satisfacción por aprender en conjunto, el haber conformado grupos de trabajo en donde se trata de potencializar las capacidades del todo teniendo en cuenta las fortalezas del grupo.

**El desarrollo del estudiante como sujeto de aprendizaje y la educación de sus valores, es posible en la medida en que el docente diseñe situaciones de aprendizaje, que propicien que el estudiante asuma una posición activa; reflexiva, flexible, perseverante, cuestionadora, y productiva en su actuación. Siendo importante el carácter orientador del docente en la educación de los valores. (Méndez, 2013, pág. 18)**

La axiología en educación física se aplica mediante las experiencias personales de los integrantes de la clase, sigue un patrón de moda, conserva los valores aprendidos a lo largo de la vida de los individuos, conservando la esencia de cada uno en su forma de expresar sus sentimientos, sentir y potencializar su personalidad. Lo que provoca hacia los demás miembros de la clase aceptación o rechazo de cada uno. Lo ideal de todas estas aplicaciones sería que se den en cada grupo sin perder la autenticidad de sus integrantes.

### **2.1.2. Fundamentación Pedagógica**

La pedagogía es la forma de enseñar, para lo cual la utilización de medios instruccionales facilita la recepción y posterior reproducción del conocimiento.

La pedagogía del educador tiene una relación directa con el aprendizaje del individuo; a medida que el docente va perfeccionando su técnica logra mejores resultados con sus aprendices

**La pedagogía es pues el fundamento de la práctica pedagógica, en ella se expresa un saber sobre la enseñanza y en ese sentido no todo maestro es pedagogo sino aquel que da razones de su oficio, que construye su identidad articulando su quehacer a la pedagogía, que conoce su historia y por tanto se apropia de conceptos, métodos, nociones, modelos, pero que también aplica y experimenta para aportar a la pedagogía que es su saber propio. (D´Addario, 2014, pág. 29)**

Diferencia entre educación y pedagogía Mientras la educación puede ser consciente o inconsciente, la pedagogía es siempre y necesariamente un producto de la conciencia reflexiva La pedagogía, en cambio, es

siempre y necesariamente una construcción discursiva a partir de una reflexión.

Mediante la educación el hombre adquiere conocimientos que le transforman la vida permitiéndole tener conocimiento sobre su entorno natural y a la vez contribuir con su desarrollo personal, tomando de la experiencia de los profesores que han tenido durante la temporada estudiantil. Sin dejar de lado la reflexión sobre los conocimientos adquiridos.

### **2.1.3. Fundamentación Epistemológica**

**La epistemología es una disciplina que estudia cómo se genera y se valida el conocimiento de las ciencias. Su función es analizar los preceptos que se emplean para justificar los datos científicos, considerando los factores sociales, psicológicos y hasta históricos que entran en juego (García R. , 2012, pág. 19).**

La epistemología trata básicamente las formas de obtención del conocimiento, aquí se hace referencia al conductismo y al constructivismo, esto como dos pilares fundamentales dentro de las corrientes del aprendizaje.

**Podríamos decir que la epistemología, en última instancia, busca conocer el conocimiento. Este juego de palabras nos ayuda a entender que, al tomar el conocimiento científico como epicentro de sus preocupaciones, lo que hace el epistemólogo es perfeccionar dicho conocimiento, incrementando su utilidad y su valor a nivel social. (Navarro, 2014, pág. 25)**

La confrontación de conocimientos “verdaderos” versus los conocimientos adquiridos por “creencias” desembocan en un conocimiento cierto, porque se contrastan los dos posicionamientos; lo que hoy es verdad, mañana no lo es; y, lo que es cierto también funciona para un determinado tiempo, porque el aprendiz descubre y redescubre su proceso mismo de conocimiento.

**El conocimiento le proporciona al ser humano inmejorables oportunidades sobre la naturaleza y desarrollarse en una sociedad que crece y se modifica permanentemente. El estado a través de la educación le proporciona al ciudadano estos conocimientos mediante un complejo entramado de redes e instituciones educativas. En ellas se desarrolla la actividad física y en ellas desempeña sus actividades el profesor de educación física. (Castaños, 2014, pág. 17)**

La epistemología se aplica a la educación física tomando en cuenta circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas de forma que lleven a obtener conocimiento y formar criterios. Mediante la epistemología podemos acceder a tener conocimiento de las creencias de los individuos.

Analizar su comportamiento, sus expresiones en definitiva la personalidad de los alumnos que se encuentren inmersos en el aprendizaje. Es un deber del estado brindar la educación a sus conciudadanos, ya que el conocimiento es un instrumento poderoso para superar la pobreza y alcanzar el crecimiento que tanto necesita nuestro país.

El docente de educación física de la unidad educativa Atahualpa debe buscar nuevas alternativas para transmitir el conocimiento a sus alumnos, ya sea a través del campo virtual o pedagógico.

#### **2.1.4. Fundamentación Filosófica**

**La filosofía se centra en las cuestiones últimas de la existencia humana. En cambio, a diferencia de la religión, no se basa en una revelación divina o en la fe, sino que lo hace en la razón. De esta forma, la filosofía puede ser definida como el análisis racional del sentido de la existencia humana, tanto individual como colectiva, fundado en la comprensión del ser. (González Á. , 2014, pág. 16)**

De acuerdo con (Gómez J. , 2011) la filosofía del aprendizaje radica en que el estudiante o persona razona sobre su aprendizaje, y cada vez quiere perfeccionarlo, por lo que la meditación y el razonamiento sobre los procesos actuales y su efectividad en el caso de la enseñanza hace que busque nuevos métodos de enseñanza aprendizaje que buscan la perfección.

Por tanto, la filosofía tiene relación con el raciocinio de las personas que tratan de aprender en calidad, más no en cantidad, y utilizan sus capacidades en concentrarse en lo que consideran importante, lo demás por propio proceso es eliminado de los aprendizajes.

De acuerdo con Artigas (2010) la comprensión y transformación de la actividad de educación desde el enfoque filosófico, a lo cual ha llamado los fundamentos filosóficos de la educación, entendido como el proceso de enseñanza que allí tiene lugar, que ofrece un conjunto de instrumentos teóricos prácticos (metodológicos) que permiten desenvolver la actividad educacional de un modelo eficiente y esencialmente sostenible. Así mismo se considera que la filosofía debe generar tareas como enseñar a pensar o desarrollar el pensamiento crítico.

Un sistema escolar eficaz es el modo distintivo en que el estudio filosófico de la actividad educativa, así vista puede contribuir al perfeccionamiento de esta última, es a través de los fundamentos cosmovisivos, gnoseológicos, lógicos y sociológicos que a ella corresponden dados por las causas que provocan el comportamiento de los individuos, que se da de forma autónoma y espontánea.

### **2.1.5. Fundamentación Psicológica**

Osorio (2010) basado en el enfoque conductista afirma:

**“ Que el aprendizaje es el comportamiento de una persona, a base de una adecuada estimulación y refuerzo. De manera simple de que un alumno aprende cuando se ha logrado instaurar en él una conducta, motora, intelectual o afectiva. Y de manera inmediata proporcionarle refuerzos, recompensas o castigos el organismo aprende las respuestas que han sido recompensadas” (p. 41).**

Esto podría ayudar a la formación de los estudiantes para poder observarles con mayor detenimiento y sobre todo estimular donde tenga dificultades al momento de realizar un ejercicio del programa de actividades, en cada uno de las cualidades físicas y así poder reforzar aquellas capacidades en las que son más débiles. En torno a la diversificación de métodos, estrategias y técnicas de aprendizaje como respuesta a una de las preguntas claves de “ como aprender” , los autores buscan el origen en dos actitudes y tareas fundamentales como:

- aprender a procesar y estructurar información.
- Desarrollara actitudes de apertura a la interacción y retroalimentación.

Por lo tanto se considera clave las siguientes preguntas, reflexionando también a su vez sobre “por qué”, “para qué” y “qué aprender”. Las respuestas a estas tres preguntas forman una visión unificada del proceso de enseñanza-aprendizaje con el objetivo de atenuar los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en los alumnos sujetos de estudio de la Unidad Educativa Atahualpa.

### **2.1.6 Educación Física**

La educación física es clave para el desarrollo del ser humano porque le permite mantenerse en excelentes condiciones ya sean de salud o mental, al respecto (Martínez & Palacios, 2012) manifiestan:

**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. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. (p.90)**

La educación física, simplemente trata de la formación del hábito de ejercitamiento de las personas, con la finalidad de contribuir a un relajamiento corporativo, empleando como medios a los diversos ejercicios físicos.

### **2.1.7 Condición Física**

**La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra. Influyen en ella los procesos energéticos del organismo y las características psíquicas precisas para el cometido que se le asigne a dicha condición.**

**(Dietrich, 2011, pág. 25)**

La condición física son las características y respuestas del cuerpo ante exigencias del ambiente, lo que le permite desarrollar capacidades que permiten ejercitarse de manera más apropiada.

### **2.1.8 Dinámica en la participación**

**Estas son, ni más ni menos, que un conjunto de actividades que se desarrollan en el seno de un conjunto de individuos con el claro objetivo de entretener o de inculcar valores, entre otros factores. Hay dinámicas de participación y de distensión de los grupos que conforman la institución. (Nuñez & Kupferman, 2010, pág. 17)**

Si en la actualidad se habla, reflexiona y critica sobre la participación educativa, es porque existe una organización social que lo hace posible. Efectivamente, es en las sociedades democráticas en las que surge la necesidad de formar a las jóvenes generaciones en el ejercicio de los valores y estilos que conlleva el hecho de participar, como elemento básico y dinámico del funcionamiento democrático.

Así, surgen modelos educativos como en los que los principios de participación ocupan un lugar relevante, tanto en las metas como en la estructura organizativa de los centros y en los criterios metodológicos que orientan la práctica docente. En el profesor recae la gran responsabilidad de tener una buena relación porque es el promotor para la ejecución de las dinámicas grupales, ya que debe actuar como psicólogo y buscar la manera de poder integrarse al grupo para conocerlo más y romper las barreras que no permiten la interacción eficaz con los alumnos. Por lo tanto esta interacción alumno profesor es lo mejor para el aprendizaje.

### **2.1.9 Métodos de Enseñanza**

Las intenciones de la Educación Física deben materializarse en un cambio trascendental de los objetivos única y exclusivamente dirigidos al desarrollo armónico de las cualidades físicas, del aprendizaje técnico deportivo o de ayuda al normal desarrollo físico corporal, debemos pasar a objetivos que permitan ser más autónomos a los alumnos. De contenidos exclusivamente físico-motores hay que pasar a contenidos más estratégicos. Entendidos éstos como capacidades superiores para gestionar problemas o enfrentarse a situaciones de alto nivel de adaptabilidad y de aplicabilidad.

Los métodos de enseñanza tratan de partir de los conocimientos de los alumnos para modificarlos mediante la presentación y análisis de un conocimiento más elaborado se han originado esos conocimientos previos. Así, la construcción del aprendizaje a partir de los conocimientos previos no debe entenderse como un proceso de sustitución, si no como un proceso de evolución (García M. , 2014)

La enseñanza deberá ir dirigida a prácticas que tengan la capacidad de conectar con las posibilidades reales de los alumnos y alumnas. Este

dato, aparentemente contradictorio con las evaluaciones del profesor de Educación Física, podría deberse a que el conocimiento escolar o académico es utilizado por los alumnos. En suma la enseñanza debe ser constantemente innovada y tecnificada.

#### **2.1.9.1 Recursos para aumentar la motivación y las expectativas de éxito en Educación Física:**

Dado a que las expectativas de participación en la actividad escolar son, en líneas generales, bajas e irregulares. A lo largo de la investigación se ha puesto de manifiesto, en varias ocasiones, que ambos hechos parecen ser debido a la acción conjunta de diversos factores, por lo que su explicación debe plantearse desde una perspectiva multidimensional que ayude a conocer el porqué. Las posibilidades de participación que el alumnado en general ha tenido a lo largo de su experiencia escolar pueden calificarse de bastante escasas.

Para incrementar el interés de los alumnos las clases de Educación Física deben ser impartidas de forma dinámica y motivacional. se precisa una buena comunicación entre profesor y alumno. En todo caso el afecto, la atención, el refuerzo y la retroalimentación son esenciales para la formación y el cambio del alumno, se debe estimular la autorresponsabilidad del alumno, también hay que destacar la influencia que ejerce el profesor el cual debe ser un ente activo, los familiares con la práctica habitual del deporte y aún si en el medio en el cual vive se relaciona con un deportista de elite (Florence & Brunelle, 2011).

#### **2.1.9.2 Algunas de las ventajas de enseñar estrategias de aprendizaje en Educación Física:**

La ventaja de conocer estrategias de aprendizaje por parte del alumno, son muy importantes ya que puede mejorar su rendimiento, al realizar un

entrenamiento técnico y no basado en la suerte. Al respecto, (Arevalo & Arribas, 2010) manifiestan:

- ✓ Hacen que los conocimientos sean útiles y que se produzca un aprendizaje significativo al requerir una toma consciente de decisiones adaptadas a cada situación y orientadas a unos objetivos.
- ✓ Ayudan a configurar el auto concepto cognitivo y motriz (metacognición y metamotricidad) ya que implican un sistema de regulación.
- ✓ Favorecen la construcción de un proceso personalizado de aprendizaje, en el que cada alumno aprende de acuerdo con su idiosincrasia cognitiva y motriz.
- ✓ Son transferibles a diferentes áreas del conocimiento y esto hace que los alumnos lleguen a ser más competentes, tanto para resolver las tareas escolares como para solventar situaciones prácticas en su vida personal y social.
- ✓ Permiten autonomía en los aprendizajes.
- ✓ Ayudan a atender la diversidad ya que cada alumno construye con recursos propios su conocimiento autónomamente y solicitando la ayuda que necesita.
- ✓ Pueden evitar los peligros del descubrimiento en solitario. Los alumnos pueden elaborar estrategias inadecuadas que posteriormente serán difíciles de modificar.(p.33)

El docente ha de hacer explícitos los objetivos que pretende conseguir en la planificación de las tareas. Esta planificación conviene hacerla con los alumnos para que éstos se sientan implicados en su propio proceso de aprendizaje y, por tanto, compartan con el docente el significado y el sentido de su aprendizaje. En resumen, estas reflexiones nos deben conducir ineludiblemente a plantear prioridades y estrategias básicas, combinando una serie de aspectos clave.

### **2.1.9.3 Aspectos clave en la enseñanza de la Educación Física:**

En palabras de (Hernández, 2010) la capacidad de regular y gestionar el propio aprendizaje y las propias acciones debe ocupar un papel

relevante. Los alumnos deberán salir de la escuela sabiendo gestionar su vida física y estar en condiciones de hacerlo.

Seguendo a Hernández, (2010) nos indica que los aspectos claves de la enseñanza de la educación física son:

- ✓ Priorizar las actuaciones que compensen las posibles limitaciones existentes.
- ✓ Insistir en los aprendizajes que aumenten el desarrollo autónomo.
- ✓ Comenzar por aquellas actividades que estén a su alcance y en las que puedan tener éxito.
- ✓ Facilitar situaciones que comporten la participación, el respeto, la colaboración y la relación.
- ✓ Buscar ejercicios que sean significativos y motivantes para el alumnado.
- ✓ Diversificar las situaciones de aprendizaje cuando desciende la motivación.
- ✓ Potenciar las actividades en función de las preferencias del alumnado y del grupo.
- ✓ Proponer a los alumnos actividades propias de su edad, adaptadas a su nivel.
- ✓ Priorizar los aprendizajes que puedan utilizarse fuera de la clase de Educación Física.
- ✓ Partir de los intereses y motivaciones de los alumnos.
- ✓ Dosificar y planificar la información que se les da.
- ✓ Procurar que automaticen los gestos y habilidades básicas.
- ✓ Diversificar las situaciones de aprendizaje para trabajar un mismo contenido.
- ✓ Ofrecer una evaluación con un auténtico valor regulador y formador del proceso educativo.
- ✓ No olvidar el contexto donde los alumnos deberán aplicar sus aprendizajes.

- ✓ Ayudar a los alumnos a establecer relaciones entre contenidos y favorecer la transferencia de éstos.
- ✓ Generar problemas a los alumnos ayudándolos a resolverlos a partir de la reflexión.
- ✓ Plantear tareas no-definidas y darles tiempo suficiente para pensar y tomar sus propias decisiones.
- ✓ Enseñar estrategias para que gestionen su propio aprendizaje.
- ✓ Intentar ponerse en el lugar de los alumnos y buscar maneras de ayudarles a construir su propio aprendizaje.
- ✓ Ir cediendo el control del aprendizaje a los mismos alumnos.  
(Hernández, 2010)

### **2.1.10 Concepto de Método de Enseñanza**

**Los metodos de enseñanza son caminos que nos llevan alcanzar el aprendizaje entre los alumnos, es decir alcanzar los objetivos de enseñanza...es un conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno. en definitiva el metodo media entre el profesor , el alumno y lo que se quiere enseñar. (Camacho & Noguera, 2011, pág. 27)**

El método de enseñanza es tan variante que cada ser humano, por su propia naturaleza, puede desarrollar su propio método, pero en lo que no varía es en el resultado, porque siempre se busca la perfección de los conocimientos

#### **2.1.10.1 Método. y diseño de la Enseñanza**

De acuerdo con (Llera & Alvaréz, 2011) : “El método de enseñanza debe estar en íntima relación con las características del alumnado y su entorno, los objetivos a alcanzar. Así nos quedan las preguntas por que

enseñar, como enseñar, que método aplicaremos, y evaluación del aprendizaje” (p.25).

A veces el error más frecuente es generalizar el método de enseñanza, suponiendo que todos los alumnos tienen las mismas condiciones, y eso no es así; cada grupo de personas que aprenden requieren su propio proceso, porque simplemente hay grupos y grupos de connotaciones diferentes, que hasta la más mínima diferencia no hace que sean semejantes. Bajo esta premisa el educador debe tener una actitud versátil de ajustarse a la realidad del grupo de trabajo, y orientar todos sus esfuerzos a la expectativa del grupo. Por lo tanto el método es clave para el desarrollo de destrezas en los alumnos.

#### **2.1.10.2 Estimulación**

La información que el individuo obtiene al recibir estímulos de su entorno, es captada a través del cuerpo, ello es posible mediante la acción de los órganos receptores y procesados por el sistema nervioso. Este proceso acciona el organismo del niño, es una función coordinada de nervios y músculos.

**La estimulación perceptiva motriz, tiene como propósito desarrollar las habilidades motrices e intelectuales de los alumnos, conforme el niño adquiere más experiencia en sus percepciones con base, amplía su memoria motriz progresivamente y es capaz de reproducirlas en un acto consciente... Importa tener una buena herencia genética pero si el ambiente en que se desarrolla es pésimo los resultados serán nulos. (Bravo, 2014, pág. 10)**

La estimulación del cuerpo y la mente se pueden lograr de muchas maneras; una de ellas es la utilización de ejercitamiento físico, porque el

cuerpo debe mantenerse en movimiento y el cerebro está coordinando los movimientos del cuerpo.

El apoyo que le den los padres, autoridades, profesores es muy importante para que el alumno despierte su interés por esta materia y mantenga su mente ocupada y reduzca comportamientos inadecuados.

### **2.1.10.3 Docentes**

**Los mayores obstáculos y dificultades que señalan los docentes para la aplicación de la inclusión educativa alude a la falta de recursos materiales y personales, a la heterogeneidad de los alumnos en los grupos de clase y a la falta de preparación para la atención a la diversidad, provocando todo ello un amplio malestar entre el profesorado. No obstante, la complejidad y la magnificencia de dichos problemas no ha de suponer una mancha en el buen hacer de los futuros profesionales, que con la formación adecuada deben luchar para conseguir solventar los obstáculos actual hacer realidad el sueño de la inclusión educativa. (Blázquez, 2006), citado por (Mendoza, 2013, pág. 43)**

Los docentes están con la primera misión de ser facilitadores del conocimiento, pero en este aspecto no todos lo cumplen, esto es porque se sienten superiores y quieren imponer sus criterios de aprendizaje y no dejan que sus alumnos desarrollen otras alternativas de aprendizaje, pero a esta situación la solución más adecuada es que exista un verdadero diálogo entre los actores educativos para mejorar el aprendizaje, y docentes como estudiantes aprendan unos de los otros.

#### 2.1.10.4 Rendimiento

**El cerebro es un órgano increíblemente dinámico. Esta capacidad de modificación frente a diferentes estímulos es aún mucho mayor durante la infancia y la adolescencia. El cerebro de un niño es todo actividad, es decir comunicación, creación y consolidación de circuitos o caminos celulares que determinan funciones como la memoria o el desarrollo de emociones. (Jérez, 2010, pág. 3)**

Por otra parte, ningún otro mecanismo biológico consume tanta energía como la comunicación neuronal. Así pues, el cerebro en crecimiento es cambiante con la finalidad de adquirir y madurar funciones, aprender y desarrollarse. El cerebro humano, debido a su plasticidad tiene una enorme capacidad para modificar su funcionamiento y estructura a través de la interacción con el entorno, es innegable que la actividad física ha contribuido en su desarrollo.

A su vez, estos procesos necesitan sustancias capaces de transmitir información, alimentar y hacer crecer los tejidos, lo cual sólo se puede realizar a través de grandes cantidades de energía.

**El ejercicio físico está tomando un lugar destacado como factor susceptible de modificar la función y la estructura cerebral, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico. (Biddle & Asare, 2011)**

El rendimiento escolar es algo muy delicado de tratar y muy complejo de lograr, porque aquí intervienen todos los factores conductuales del educando, y para lograr un buen rendimiento debe existir ineludiblemente una motivación de padres de familia, compañeros, docentes y autoridades

educativas, para que el alumno pueda canalizar todos sus esfuerzos del estudiante para lograr sus metas, y a medida que las va consiguiendo está alcanzando mayores rendimientos.

#### **2.1.10.5 Infraestructura**

Es importante buscar dotar a los estudiantes de un espacio seguro, funcional y confortable que cubra las necesidades de la comunidad educativa, por lo que es necesario atender problemas relacionados con la construcción, rehabilitación, adaptación, mantenimiento, planeación y seguridad de aulas, pasillos, escaleras, patios de recreo, canchas deportivas, sanitarios, bibliotecas o bardas perimetrales, lo que hace indispensable llevar a cabo acciones de remodelación y mantenimiento preventivo y correctivo.

El Comité que se encargue de ésta temática, tendrá a bien contribuir en la formación de una cultura de participación social que permita el mejoramiento y la atención de necesidades de infraestructura de los espacios escolares, para que cuenten con las condiciones físicas y de equipamiento adecuadas para el desarrollo del proceso educativo.

Según, (Moreno, 2014), indica que en la gestión el Comité tendrá que incidir en:

- La mejora de las condiciones generales del inmueble.
- La solución de los problemas más severos, en términos de infraestructura, que se hayan identificado en el diagnóstico o autoevaluación.
- La promoción del cuidado y mantenimiento de las instalaciones de la escuela.

Para identificar las necesidades de nuevos espacios físicos y, en su caso, las adaptaciones de los existentes y el equipamiento requerido para

el desarrollo de los trabajos de la comunidad escolar, considerando la normatividad que regula el desarrollo urbano y la atención a discapacitados, se sugiere hacer una valoración del centro escolar, a fin de identificar las condiciones físicas de los espacios escolares: estructura, acabados, instalaciones eléctricas e hidro-sanitarias, impermeabilización, mobiliario y equipo.

Para poder integrar un programa anual de trabajo vinculado con la planeación escolar. es importante buscar dotar a los estudiantes de un espacio seguro, funcional y confortable que cubra las necesidades de la comunidad educativa, por lo que es necesario atender problemas relacionados con la construcción, rehabilitación, adaptación, mantenimiento, planeación y seguridad de aulas, pasillos, escaleras, patios de recreo, canchas deportivas, sanitarios, bibliotecas o bardas perimetrales, lo que hace indispensable llevar a cabo acciones de remodelación y mantenimiento preventivo y correctivo.

#### **2.1.11 Aprendizaje**

**La evaluación como regulación del aprendizaje se orienta a que los alumnos logren aprendizajes significativos. En este sentido tenemos que hablar de una manera correcta de entender la enseñanza y, las funciones la evaluación de una manera de entender la evaluación. (Ministerio de Educación Física y Deporte, 2015, pág. 152)**

El aprendizaje tiene muchos años de estudio, y por su complejidad se han desarrollado diversas teorías de cómo las personas tienen un aprendizaje, por ejemplo hay autores que dicen que el aprendizaje se lo hace por repetición, otros manifiestan que se lo hace por experimentación, otros exponen que el aprendizaje es producto de las vivencias unidas a los contenidos científicos, en fin; pero lo que todos llegan a concluir que el aprendizaje es un proceso natural del ser humano, como parte de su desarrollo integral.

### **2.1.11.1 Componentes para la regulación continua del aprendizaje**

Estos componentes regulan y articulan cualquier proceso de aprendizaje y dan sentido y significado a la evaluación entendida como dispositivo pedagógico para el aprendizaje. (García P. , 2011)

- Evaluación diagnóstica inicial

Comunicación a los alumnos de los objetivos y representación que ellos mismos se hacen.

- ✓ Construcción del nuevo conocimiento
- ✓ Aprendizaje de los procesos de autorregulación
- ✓ Regulación de los mecanismos de compensación
- ✓ Estructuración del conocimiento
- ✓ Aplicación del conocimiento

Básicamente aquí se muestra un proceso que describe la adquisición del conocimiento, desde que el educador efectúa la evaluación diagnóstica para saber el nivel de cada uno de sus educandos hasta que a través de ciertos parámetros van acondicionando sus conocimientos y están listos para aplicarse en una realidad.

### **2.1.11.2 Participación**

**No es de extrañar la poca motivación e interés de alumnos y alumnas respecto a su participación en la gestión escolar, ni su escepticismo, ni sus escasas expectativas al respecto. Y, menos aún, si se considera su momento evolutivo, sus necesidades formativas... pero también debemos tomar otras causas como dificultades físicas, expresión verbal, retención de contenidos. (Gómez & Martín, 2010, pág. 9)**

Al gran paso que supuso en su momento el reconocimiento formal del derecho de alumnos y alumnas a participar en el consejo escolar y en la

junta económica, a constituir asociaciones de alumnos, a reunirse para participar activamente en la vida del centro y a elegir a sus representantes democráticamente, no le ha seguido otro paso con intenciones pedagógicas. En suma algunos factores que influyen en la participación del alumno son: la influencia del profesor, aspectos relativos al conocimiento, al afecto y al perfil exhibicionista que tenga cada persona.

En efecto, se ha seguido otro paso que trate de hacer ver a alumnos y alumnas el valor de la participación y de interesarse en la misma, de llenarla de contenido significativo para ellos y ellas, de explicarles y enseñarles en la práctica que la participación es un proceso arduo, difícil y que no siempre satisface.

En este sentido, se ha observado que alumnos y alumnas poseen mayores expectativas sobre los resultados de su participación cuando ésta se circunscribe al ámbito de la clase o grupo que cuando se trata de participar en asuntos de índole más general.

## **2.2 Posicionamiento Teórico Personal**

Lamentablemente el área de educación física en la institución sujeta de estudio ha sido descuidada, entre algunos factores tenemos: la falta de infraestructura, materiales didácticos, carencia de una metodología que motive la práctica de la actividad física, etc., es por eso que se busca atenuar estas falencias a través de una guía de juegos recreativos que motiven la práctica de la actividad física a través de variables importante que se enmarcan dentro de esta actividad como es : la velocidad, la le resistencia, la fuerza, flexibilidad, agilidad.

Uno de los errores más frecuentes por parte del educando es generalizar el método de enseñanza, suponiendo que todos los alumnos tienen la misma condición o capacidad física, y eso no es así, por lo cual

es importante diseñar estrategias que motiven y despierten el interés del estudiantado por practicar esta materia contrarrestando así, el comportamiento inadecuado en clases. Los docentes están con la primera misión de ser los facilitadores del conocimiento y dejar que los alumnos desarrollen otras alternativas de aprendizaje y de esta manera despertar su interés por la práctica de la misma.

Para superar estas deficiencias nos apoyamos en la teoría constructivista que ayude a desarrollar las capacidades intelectivas, las habilidades y destrezas en el discente tomando en consideración y como punto de partida los aprendizajes. En este caso el profesor de educación física de la Unidad Educativa Atahualpa se convertirá en un mediador de los aprendizajes, que con la utilización de una adecuada metodología descrita en la propuesta logrará dotar al estudiante de un nuevo aprendizaje duradero y significativo, motivándole e incentivando la práctica de la actividad deportiva, lo que le traerá beneficios en la salud física y mental del alumno.

### **2.3 Glosario De Términos**

**Axiología.-** Es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores y juicios valorativos.

**Cosmovisión.-** Es una imagen o figura general de la existencia, realidad o "mundo" que una persona, sociedad o cultura se forman en una época determinada.

**Discursiva.-** Que tiene capacidad para discurrir, pensar y deducir unas cosas a partir de otras o que suscita esta capacidad.

**Epistemología.-** Parte de la filosofía que estudia los principios, fundamentos, extensión y métodos del conocimiento humano.

**Ética.-** Disciplina filosófica que estudia el bien y el mal y sus relaciones con la moral y el comportamiento humano.

**Filosofía.-** Es la ciencia que estudio las artes y ciencias, conocimiento antiguo y todo lo relativo así.

**Fisiológica.-** es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres vivos.

**Flexibilidad.-** Capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

**Fuerza.-** Capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.

**Gnoseología.-** Parte de la filosofía que estudia los principios, fundamentos, extensión y métodos del conocimiento humano.

**Meta cognición.-** Es una expresión usada para designar la capacidad de atribuir pensamientos e intenciones a otras personas.

**Metodología.-** Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica, un estudio o una exposición doctrinal.

**Psicología.-** Ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

**Psicología Cognitiva.-** estudia procesos mentales como la percepción, la memoria o el lenguaje. Necesidades de carácter instrumental, afectivo, cognitivo, social

**Resistencia.-** La resistencia es una capacidad compleja que tienen una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico.

**Subjetiva.-** está basado en la percepción de los sentidos y la valoración e interpretación que una persona le puede dar.

**Velocidad.-** Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

## **2.4 Interrogantes de Investigación**

- ¿Cuál es el criterio de los estudiantes de Educación Física sobre el proceso de aprendizaje y el involucramiento de los actores educativos de la asignatura en mención?
- ¿Cuáles son los aspectos conductuales que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de los octavos, novenos y décimos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?
- ¿Cuáles son los comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes de los octavos, novenos y decimos en la asignatura de Educación Física?
- ¿Qué estrategias y procesos metodológicos aplican los maestros de Educación Física en los estudiantes de los octavos, novenos y decimos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?
- ¿Qué propuesta metodológica reducen los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados de los estudiantes de los octavos, novenos y décimos?

## 2.5 Matriz Categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
<b>Factores de desinterés.</b> Son condicionantes internos y externos que provocan falta de interés en ciertas actividades como: trabajo, estudio, deportes, etc.	Factores de desinterés de los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa	Proceso de enseñanza - aprendizaje	Métodos de enseñanza
			Clases participativas
			Instalaciones educativas favorables para la práctica deportiva
			Fomento institucional a favor de las buenas prácticas en educación física
			Apoyo de directivos y autoridades del centro educativo
<b>Comportamiento inadecuado.</b> Son las conductas inapropiadas del ser humano que se expresan en el entorno donde no se siente a gusto.	Comportamientos inadecuados en clases de Educación Física	Aspectos conductuales de los estudiantes y profesores de educación física	Comportamiento de sus compañeros en clases
			Educador motivador
			Reacciones de estudiantes y docentes al momento de observar comportamientos inadecuados
			Discriminación o burla a compañeros

Elaboración: Marcelo Anrrango

## CAPITULO III

### 3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de Investigación

##### 3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

##### 3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

##### 3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

### **3.1.4. Investigación Propositiva**

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

## **3.2. Métodos**

### **3.2.1. Método Científico**

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

### **3.2.2. Método Inductivo**

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

### **3.2.3. Método Deductivo**

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos

inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

#### **3.2.4. Método Analítico**

A través del análisis permitirá al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

#### **3.2.5 Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

#### **3.2.6 Método Estadístico**

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

### 3.3. Técnicas e Instrumentos

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio. Se aplicó encuestas, entrevistas y fichas de observación, cuyo propósito es conocer acerca de los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física.

### 3.4. Población

La población estudiantil que se la toma de referencia para obtener la información primaria son los estudiantes de octavos, novenos y décimos año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

Curso	hombres	mujeres	Alumnos
8vo de básica "A"	13	9	22
8vo de básica "B"	14	7	21
9no de básica "A"	16	8	24
9no de básica "B"	13	5	18
10mo de básica "A"	12	6	18
10mo de básica "B"	14	7	21
<b>Total</b>			<b>124</b>

### 3.5. Muestra

En virtud que la población suma 124 estudiantes, en este caso se trabajó con la totalidad de la población

## **.CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Para el análisis de los resultados en primera instancia se diseñó una encuesta con preguntas cerradas y de variadas opciones de respuesta, las mismas que pudieran ser fácilmente escogidas por los estudiantes. Tales planteamientos recogen temáticas que iban orientadas a conocer cómo influyen los factores de desinterés en los comportamientos inadecuados en las clases de educación física en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, en el año lectivo 2013 – 2014.

Los propósitos que motivaron a realizar esta investigación fueron:

- Identificar los aspectos conductuales que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física.
- Indagar con mayor profundidad los comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos.
- Analizar las estrategias metodológicas que aplican los maestros de Educación Física, y
- Proponer alternativas metodológicas que reduzcan los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados de los estudiantes de 8vo, 9nos y 10mos.

Como ya me mencionó anteriormente, la población analizada fueron los estudiantes de octavo, noveno y décimo de Educación Básica que tienen clases de Educación Física, del Colegio Atahualpa, y la aplicación del instrumento de investigación se realizó en la semana del 16 al 20 de septiembre del 2014, y como manera ilustrativa a continuación se presentan cuadros y gráficos que facilitan la comprensión de los lectores.

#### 4.1. Análisis de Resultados

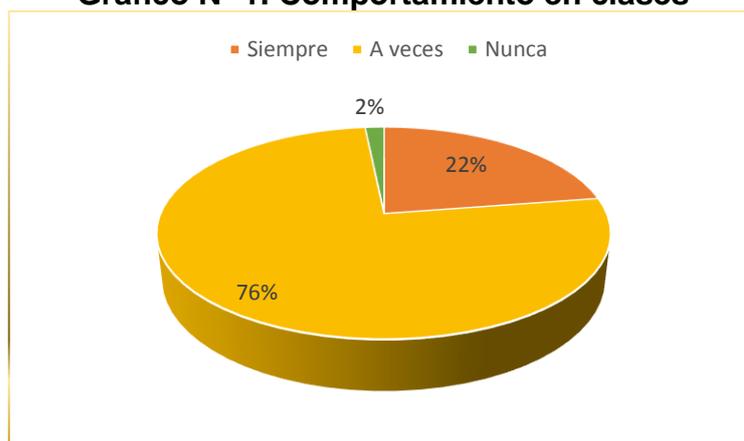
1. El comportamiento de sus compañeros en clases de educación física es aceptable:

**Cuadro N° 1. Comportamiento en clases**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	22,58%
A veces	94	75,81%
Nunca	2	1,61%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8vo, 9no y 10mo EGB

**Gráfico N° 1. Comportamiento en clases**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB  
Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

#### Análisis:

A decir de los encuestados, estos indican que el comportamiento en clases de Educación Física en forma general es aceptable, aunque en ocasiones se presentan “conflictos” que por introversión de los alumnos puede hacer que el docente tome medidas correctivas.

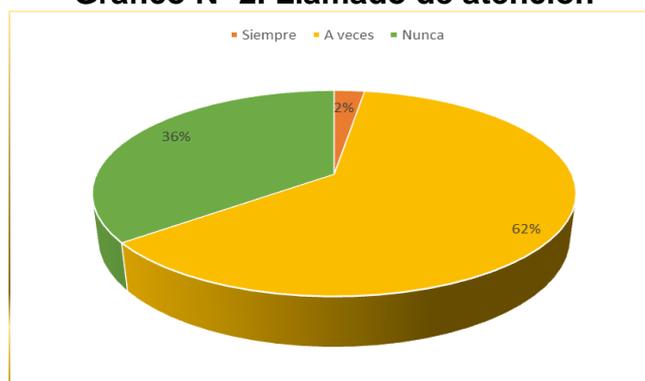
2. **Alguna vez le han llamado la atención a usted por un mal comportamiento en clases de educación física:**

**Cuadro N° 2. Llamado de atención**

<b>Criterio</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	3	2,42%
<b>A veces</b>	77	62,10%
<b>Nunca</b>	44	35,48%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 2. Llamado de atención**



**Fuente:** Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Elaborado por:** Anrrango, Marcelo. 2015

### **Análisis:**

Al respecto de esta inquietud, la mayoría de estudiantes han recibido en alguna ocasión un llamado de atención debido a su comportamiento en clases de Educación Física, por lo que claramente se puede notar que en esta asignatura siempre hay comportamientos inapropiados por parte del educando.

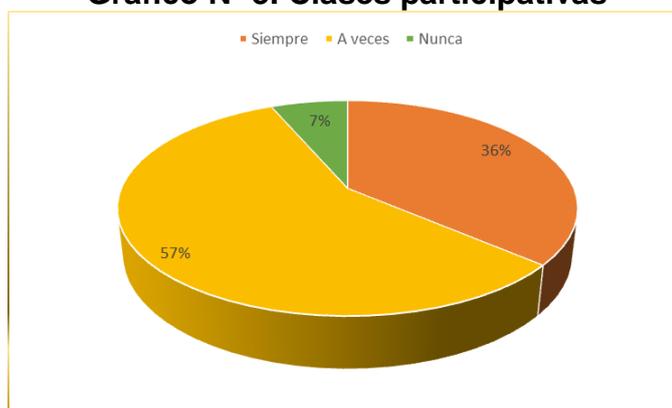
3. Las clases de educación física son participativas:

**Cuadro N° 3. Clases participativas**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	45	36,29%
A veces	71	57,26%
Nunca	8	6,45%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8vo, 9no y 10mo EGB

**Gráfico N° 3. Clases participativas**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB  
Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

**Análisis:**

Al momento de indagar sobre la participación en clases, los resultados muestran que en general en Educación Física hay participación, y al ser una asignatura que constantemente el aprendiz debe estar en movimiento y desarrollando actividades físico – deportivas, por lo que debe existir constante participación; a pesar que un grupo muy reducido dice que el nivel de participación es nulo.

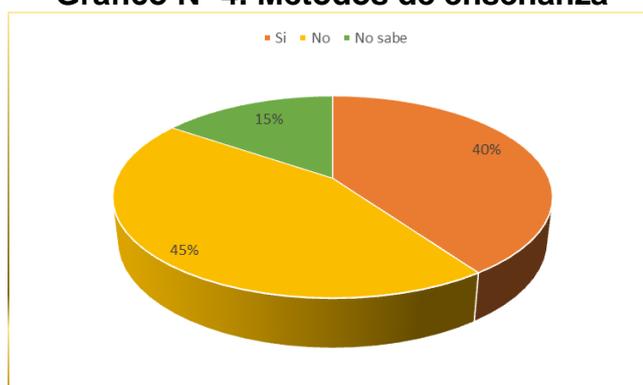
4. Los métodos de enseñanza aplicados en educación física son apropiados para su correcto aprendizaje:

**Cuadro N° 4. Métodos de enseñanza**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	40,32%
No	55	44,35%
No sabe	19	15,32%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 4. Métodos de enseñanza**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

#### **Análisis:**

Al respecto de los métodos de enseñanza aplicados en la asignatura de Educación Física, se puede mencionar que a parecer de los estudiantes no son tan apropiados, y al menos 20 de ellos ni siquiera pueden valorar la calidad de enseñanza, por lo que se ve la falta de criterio de los encuestados, al menos en esta interrogante.

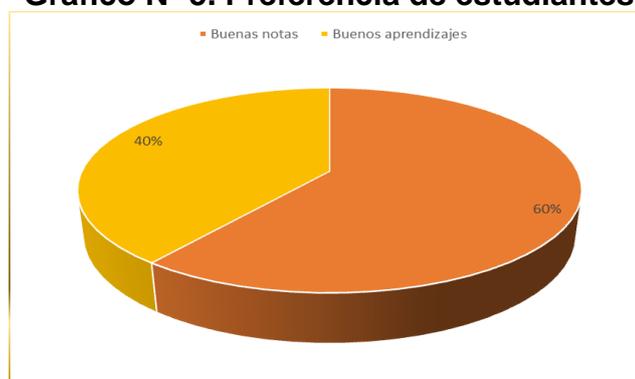
5. En educación física, usted prefiere:

**Cuadro Nº 5. Preferencia de estudiantes**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Buenas notas	75	60,48%
Buenos aprendizajes	49	39,52%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico Nº 5. Preferencia de estudiantes**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB  
Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

**Análisis:**

Al respecto del planteamiento, es claro observar que existe mayor predisposición de los alumnos de Educación Física a tener mejores notas antes que a conseguir buenos aprendizajes, a pesar que la nota es muy importante al momento de aprobar la asignatura, tampoco es menos necesario adquirir buenos aprendizajes que les sea de utilidad en la vida diaria.

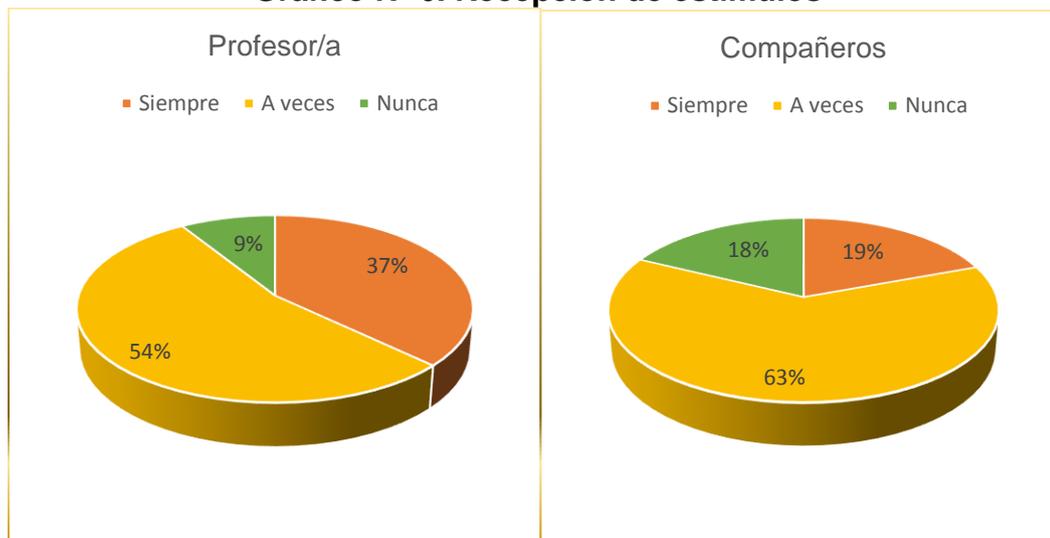
6. Al momento de practicar ejercicios en educación física, usted recibe estímulos de su profesor y compañeros:

**Cuadro N° 6. Recepción de estímulos**

Profesor/a			Compañeros		
Criterio	Frecuencia	Porcentaje	Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	46	37,10%	Siempre	24	19,35%
A veces	67	54,03%	A veces	78	62,90%
Nunca	11	8,87%	Nunca	22	17,74%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 6. Recepción de estímulos**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

### Análisis:

En este caso, el rol del educador es muy importante, ya que es quien motiva principalmente a sus alumnos, por lo que al menos reciben un aliento que puede influir directamente en el desarrollo de las actividades físico – deportivas que tienen lugar en las clases de Educación Física; adicionalmente se observa un apoyo de los propios compañeros en los ejercicios realizados en la asignatura.

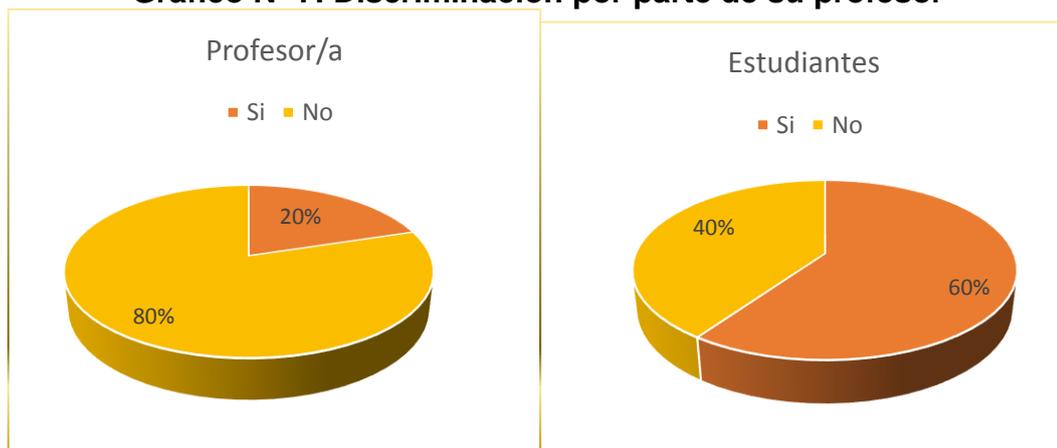
7. Conoce de algún compañero/a que haya sido víctima de discriminación por parte de su profesor/a de educación física o sus compañeros:

**Cuadro N° 7. Discriminación por parte de su profesor**

Profesor/a			Compañeros		
Criterio	Frecuencia	Porcentaje	Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	20,16%	Si	74	59,68%
No	99	79,84%	No	50	40,32%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 7. Discriminación por parte de su profesor**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

**Análisis:**

A parecer de los informantes encuestado en el Pensionado Atahualpa (personal docente como estudiantes), indican que no se han registrado mayormente actitudes discriminatorias por parte de docentes o compañeros, que merezcan mayor atención, tal vez lo que sí se ha dado es los llamados de atención o actitudes en son de juego entre compañeros.

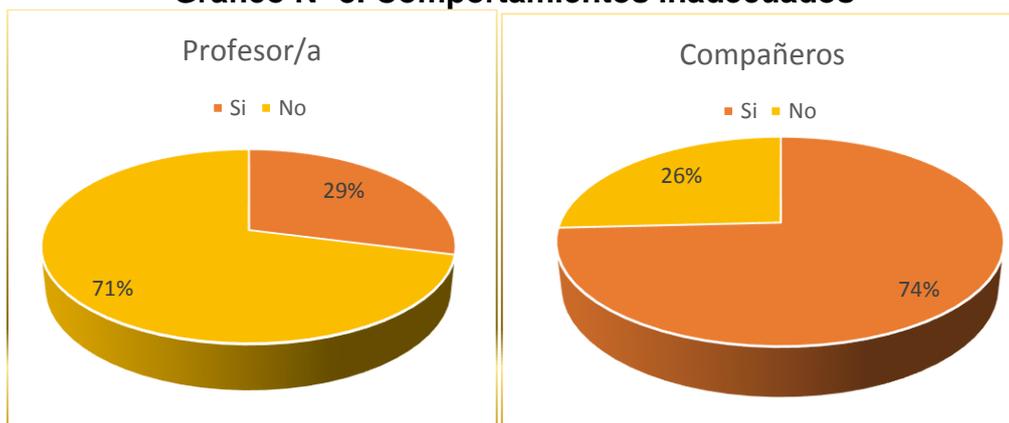
8. Conoce de algún compañero/a o docente de educación física que tenga comportamientos inadecuados en clases:

**Cuadro N° 8. Comportamientos inadecuados**

Profesor/a			Compañeros		
Criterio	Frecuencia	Porcentaje	Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	36	29,03%	Si	92	74,19%
No	88	70,97%	No	32	25,81%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 8. Comportamientos inadecuados**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

**Análisis:**

Tanto profesores como estudiantes de Educación Física han conocido a personas que en algunas ocasiones tuvieron comportamientos inadecuados, por lo que es preocupante que docentes y estudiantes se vean involucrados en actitudes poco constructivas, sino que más bien desmejoran en nivel educativo y a su vez perjudican a la unidad educativa que los acoge dentro de su planta educacional.

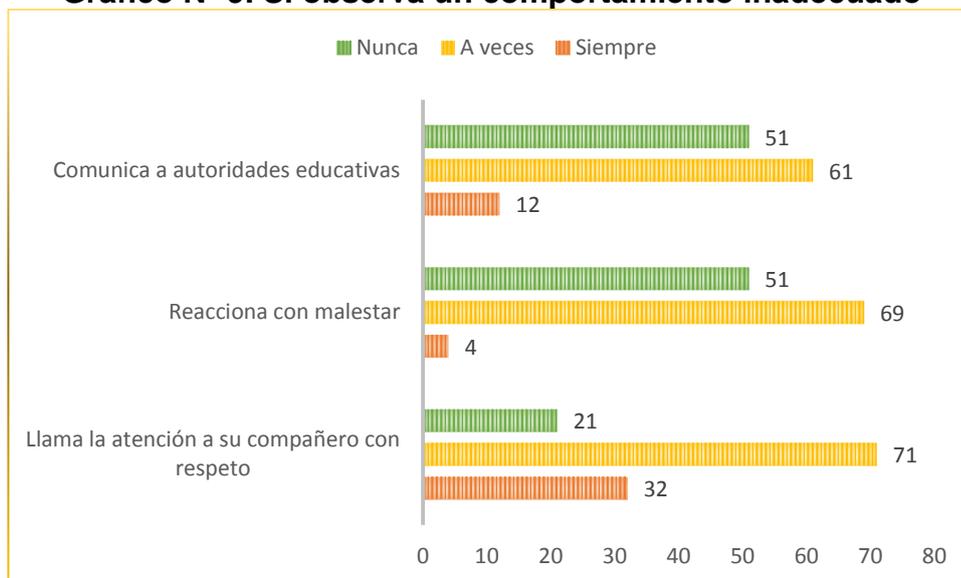
9. Cuando usted observa un comportamiento inadecuado por parte de sus compañeros de educación física, generalmente hace:

**Cuadro Nº 9 Si observa un comportamiento inadecuado**

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Llama la atención a su compañero con respeto	32	71	21
Reacciona con malestar	4	69	51
Comunica a autoridades educativas	12	61	51

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico Nº 9. Si observa un comportamiento inadecuado**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

### Análisis:

Al momento de observar un comportamiento inadecuado por parte de los compañeros de Educación Física, en algunas ocasiones comunican a las autoridades educativas, o también deciden guardar silencio; también se registró que algunas veces reaccionan con malestar, provocando riñas internas, aunque esto se da luego de tratar de solucionar moderadamente los problemas en clase.

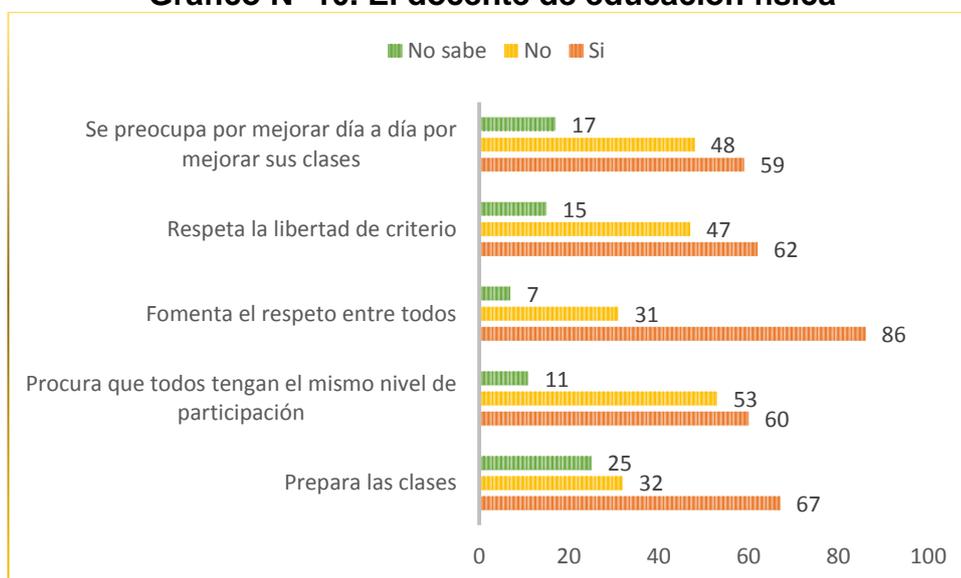
## 10. El docente de educación física:

**Cuadro N° 10. El docente de educación física**

Criterio	Si	No	No sabe
Prepara las clases	67	32	25
Procura que todos tengan el mismo nivel de participación	60	53	11
Fomenta el respeto entre todos	86	31	7
Respeto la libertad de criterio	62	47	15
Se preocupa por mejorar día a día por mejorar sus clases	59	48	17

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 10. El docente de educación física**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

### Análisis:

A parecer de los estudiantes de manera general indican que el docente de Educación Física si prepara las clases, procura que todos participen equitativamente, fomenta el respeto entre todos y a su vez respeta su criterio; finalmente también se preocupa de mejorar día a día su nivel de enseñanza; aunque hay grupos que opinan todo lo contrario sobre el profesor y su asignatura.

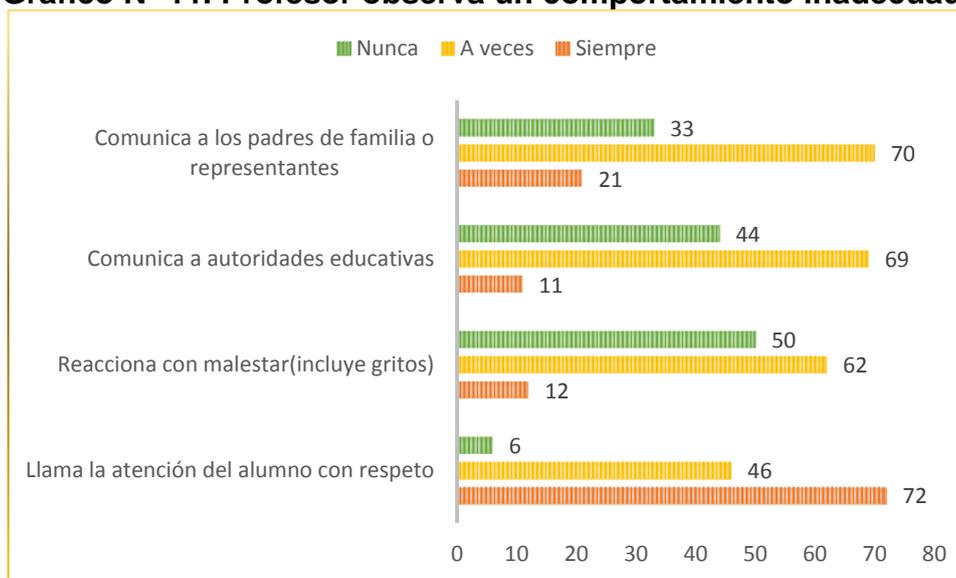
11. Cuando el profesor de educación física observa un comportamiento inadecuado por parte de los alumnos, generalmente hace:

**Cuadro Nº 11. Profesor observa un comportamiento inadecuado**

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Llama la atención del alumno con respeto	72	46	6
Reacciona con malestar(incluye gritos)	12	62	50
Comunica a autoridades educativas	11	69	44
Comunica a los padres de familia o representantes	21	70	33

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico Nº 11. Profesor observa un comportamiento inadecuado**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

### Análisis:

Al momento de que el profesor observa un comportamiento inadecuado, generalmente este llama la atención a sus educandos, no reacciona con malestar, como docente sí comunica a las autoridades educativas y de paso lo hace con los representantes o padres de familia.

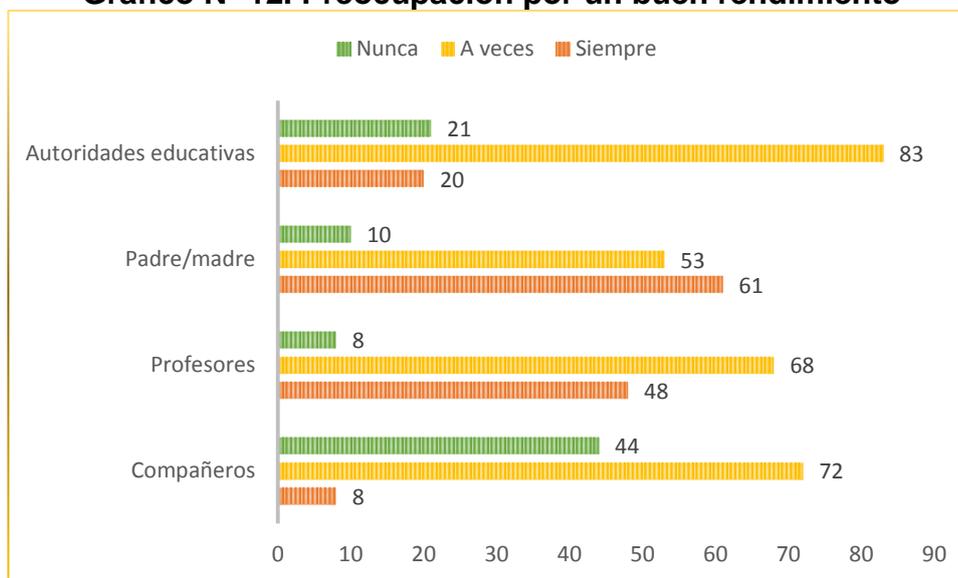
12. Siente que sus compañeros, profesores, padre/madre y autoridades se preocupan porque usted tenga un buen rendimiento en educación física:

**Cuadro Nº 12. Preocupación por un buen rendimiento**

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Compañeros	8	72	44
Profesores	48	68	8
Padre/madre	61	53	10
Autoridades educativas	20	83	21

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico Nº 12. Preocupación por un buen rendimiento**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

### Análisis:

En general el alumno siente que los actores del aprendizaje (compañeros, padres de familia, docentes y autoridades), sí se preocupan del rendimiento educativo ya que conciben a esta actividad como un proceso integral y holístico que requiere la colaboración y actuación favorable de todos sus integrantes.

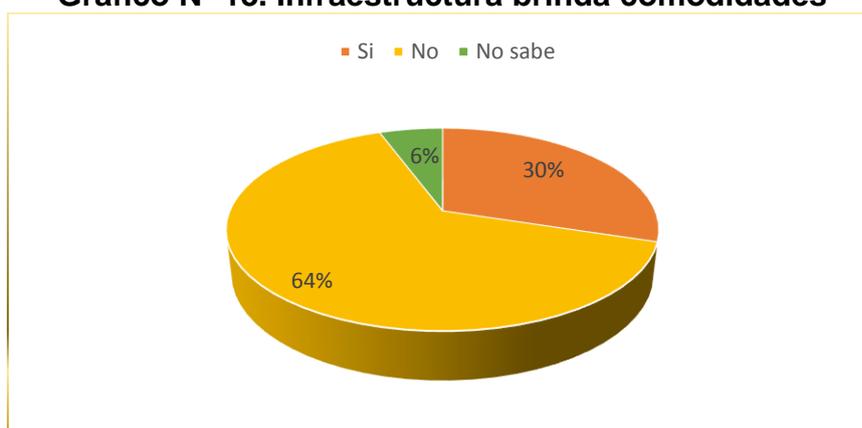
13. Considera que la infraestructura de su colegio le brinda todas las comodidades necesarias para el buen aprendizaje en educación física:

**Cuadro Nº 13. Infraestructura brinda comodidades**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	37	29,84%
No	80	64,52%
No sabe	7	5,65%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico Nº 13. Infraestructura brinda comodidades**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

### **Análisis:**

A pesar que existe preocupación por la calidad del aprendizaje, a parecer de los estudiantes, estos consideran que los espacios físicos de la institución no son funcionales y por lo que no serían apropiados para desarrollar todas sus potencialidades en el aprendizaje de la asignatura.

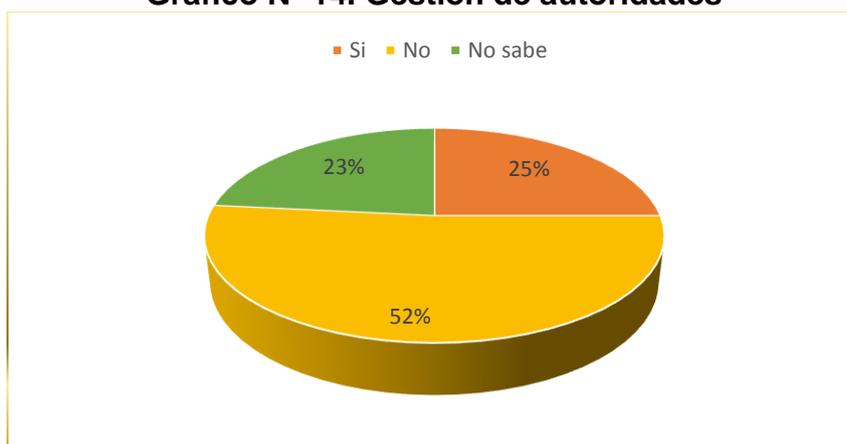
14. Considera que la gestión de las autoridades de este plantel educativo favorezca su aprendizaje de educación física:

**Cuadro Nº 14. Gestión de autoridades**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	31	25,00%
No	64	51,61%
No sabe	29	23,39%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico Nº 14. Gestión de autoridades**



Fuente: Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

Elaborado por: Anrrango, Marcelo. 2015

#### **Análisis:**

A criterio de los estudiantes, estos consideran que la gestión de las autoridades aún es insuficiente, al menos para el adecuado aprendizaje de Educación Física, por lo que el alumnado se siente con malestar por esta situación.

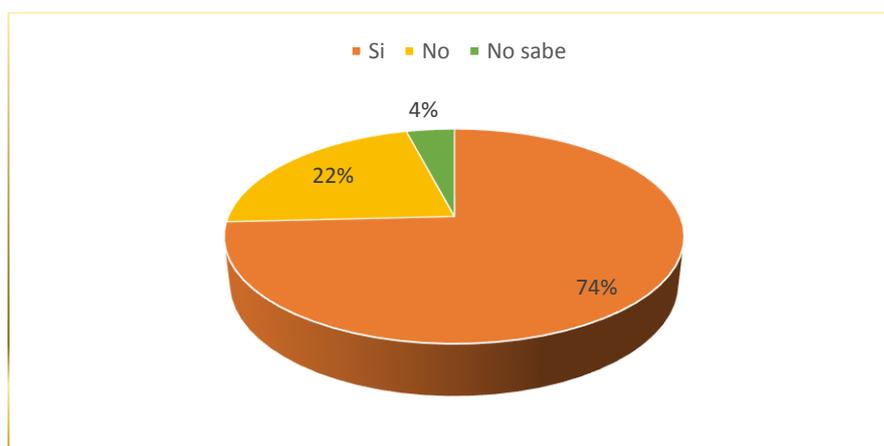
**15. La institución fomenta la participación de estudiantes y profesores en eventos deportivos:**

**Cuadro N° 15. Institución fomenta eventos deportivos**

<b>Criterio</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	92	74,19%
No	27	21,77%
No sabe	5	4,03%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente:** Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Gráfico N° 15. Institución fomenta eventos deportivos**



**Fuente:** Encuestas a estudiantes de 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> EGB

**Elaborado por:** Anrrango, Marcelo. 2014

**Análisis:**

Pese a las limitaciones institucionales y a la “limitada” gestión administrativa, la institución generalmente promueve eventos y participaciones deportivas como parte integral dentro de la formación de sus estudiantes.

**16. Indique algunas recomendaciones que le gustaría que se implementen para mejorar las clases de educación física:**

En el caso de las recomendaciones, los estudiantes plantean algunas sugerencias que pudieran mejorar el nivel de aprendizaje en la asignatura de Educación Física:

- Implementación y adecuación de áreas deportivas
- Mejorar métodos de enseñanza – aprendizaje
- Mayor motivación por parte del profesor
- Integrar más disciplinas deportivas como: natación, gimnasia, danza, básquet, fútbol y atletismo, entre otros
- Selección de equipos y participar en intercolegiales
- Proceso de calificación y asignación de notas de acuerdo a las aptitudes y heterogeneidades de los estudiantes

Según los estudiantes, estas recomendaciones se deberían estudiar y analizar la factibilidad de implementarlas, porque esto les ayudaría a tener un mejor desempeño académico.

#### **4.2. CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

##### **PREGUNTA N° 1**

- **¿Cuál es el criterio de los estudiantes de Educación Física sobre el proceso de aprendizaje y el involucramiento de los actores educativos de la asignatura en mención?**

Para contestar esta interrogante hay que recalcar que los actores educativos están: la educación brindada a estudiantes, como inicio y fin del aprendizaje, los docentes como facilitadores del conocimiento, los

padres de familia y autoridades como ejes colaterales de apoyo, y bajo esta perspectiva se establece la siguiente relación:

- Sólo el 23% de estudiantes considera que su comportamiento es aceptable.
- Sólo al 36% de estudiantes hasta el momento no les han llamado la atención por comportamientos inadecuados en la clase de Educación Física
- 36% considera que las clases siempre son participativas
- 44% opina que los métodos de enseñanza no son apropiados para lograr un adecuado aprendizaje
- El 60% de encuestados prefiere buenas notas antes que tener buenos aprendizajes
- Generalmente los estudiantes estimulan a sus compañeros con palabras de aliento cuando les toca realizar ejercicios
- Los estudiantes consideran que en las clases de Educación Física existió discriminación por parte del docente en un 20% y por parte de sus propios compañeros en un 60%
- 74% de estudiantes afirma haber observado comportamientos inadecuados por parte de sus compañeros.

Estudiantes



Las respuestas que se consideran a continuación para docentes, padres de familia y autoridades se basan en criterios de estudiantes.

- El 37% de los estudiantes considera que sus docentes les brindan estímulos para que sientan confianza en sí mismos/as y puedan desarrollar los ejercicios en clases.
- A parecer de los estudiantes, consideran que el 20% de ellos ha sido víctima de discriminación por parte de los docentes de educación física.
- Se han presenciado un 29% de conductas "poco adecuadas" por parte de los docentes, en ello están los atrasos, los gritos al momento de llamar la atención, etc.
- Existe una percepción en el 26% de estudiantes, de que sus profesores no preparan las clases, y 38% también opinan que los profesores no se preocupan por mejorar sus clases.
- 43% de estudiantes consideran que sus profesores no se preocupan por mantener un nivel equitativo en la participación.
- El 25% de estudiantes piensa que su docente de educación física no fomenta el respeto entre estudiantes, siendo un ente pasivo cuando se producen acontecimientos inapropiados.
- El 38% de alumnos sienten que su educador no respeta la libertad de criterios.
- Generalmente los docentes llaman la atención con respeto cuando se producen comportamientos inadecuados, pocas veces reaccionan con malestar y sólo cuando lo consideran necesario comunican a las autoridades educativas y padres de familia.
- Los estudiantes consideran que generalmente los profesores sí se preocupan por el rendimiento académico de sus alumnos

## Profesores



- El 49% de padres y madres de familia, a parecer de los estudiantes, consideran que sí se preocupan por el buen rendimiento de sus hijos.
- El 43% de encuestados considera que sus padres no tiene una permanente preocupación por sus rendimientos académicos en educación física.
- 8% de los informantes piensa que sus padres no se preocupan en su rendimiento académico de educación física.

## Padres de Familia



- El 16% de estudiantes considera que sus autoridades siempre se preocupan por su rendimiento académico; además que el 67% considera que sólo a veces se preocupan; mientras que el 17% considera que las autoridades nunca se preocupan.
- En general, los alumnos opinan que su institución tiene buena infraestructura para el desarrollo y práctica de la recreación y educación física.
- A parecer de los estudiantes existe una buena gestión académica
- Las autoridades sí fomentan la práctica deportiva en sus estudiantes.

## Autoridades



## PREGUNTA N° 2

- ¿Cuáles son los aspectos conductuales que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?

Los aspectos conductuales representan las formas y actitudes que los alumnos presentan bajo ciertos escenarios; los mismos que hacen que reaccionen de diferentes maneras; generalmente se almacenan en el estudiante y dependen de cada una de ellos, ya que algunos reprimen sus pensamientos y otros expresan espontáneamente lo que les está incomodando.

**Gráfico N° 16. Reacciones ante comportamientos inadecuados por parte de los estudiantes**



Fuente: Análisis de resultados.

Los docentes y los estudiantes se incomodan al momento de que se dan comportamientos inadecuados, por lo que es necesario reafirmar la prevalencia de los “Acuerdos de Convivencia”, en donde se planteen algunos requerimientos para que ambos grupos puedan coexistir y que se puedan lograr mejores resultados cognitivos.

### **PREGUNTA N° 3**

- **¿Cuáles son los comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos en la asignatura de Educación Física?**

En el caso particular de los estudiantes del Pensionado Atahualpa se han identificado los siguientes comportamientos inadecuados en la asignatura de Educación Física.

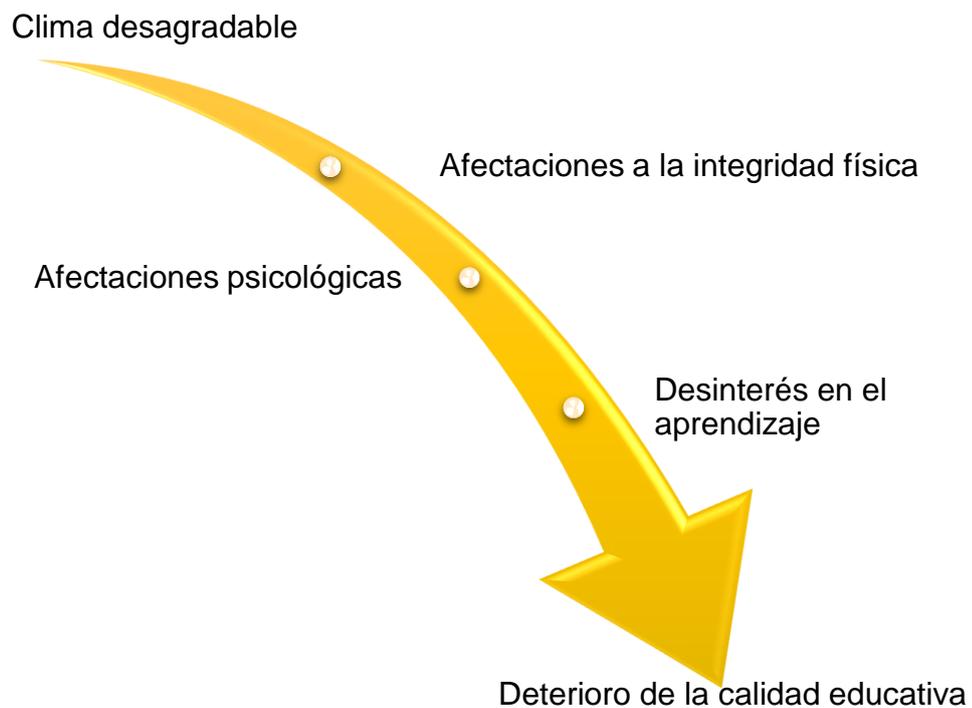
**Gráfico N° 17. Comportamientos inadecuados en clases**



Fuente. Ficha de observación

Como resultado de las conductas inadecuadas se perciben efectos inmediatos como:

### **Gráfico N° 18. Efectos de los comportamientos inadecuados**



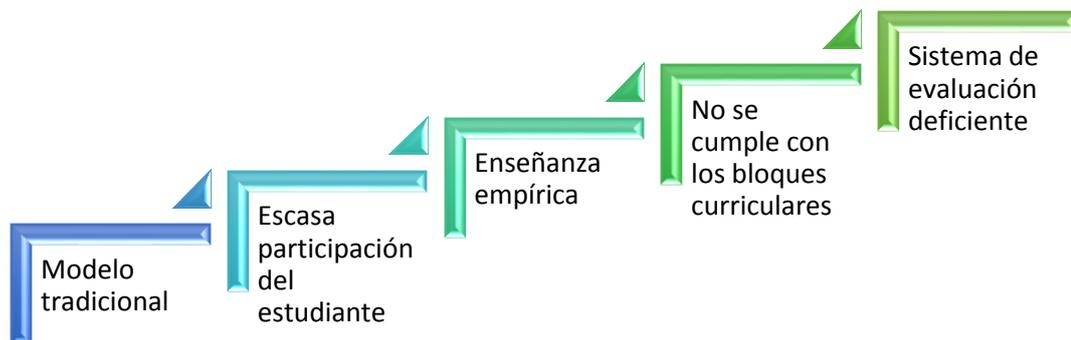
Fuente: Ficha de observación

El cúmulo de aspectos negativos originados por los comportamientos inadecuados únicamente resultan como un deterioro del proceso de enseñanza – aprendizaje; por lo que es muy importante que se reoriente la actitud, tanto de autoridades, como de los propios alumnos; y a su vez involucrar de manera más activa a los padres de familia, para que motiven a sus hijos desde el hogar.

#### PREGUNTA N° 4

- ¿Qué estrategias metodológicas aplican los maestros de Educación Física en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?

Gráfico N° 19. Metodologías de los docentes de Educación Física



Fuente. Investigación directa

Se observa que el docente tiene una manera arraigada sobre el modelo tradicional es decir que los alumnos son simples receptores y el da las órdenes y los alumnos tienen que cumplirlas nada más, esto hace que los estudiantes no puedan crear ni participar en la clase, esto conllevará a que las clases se tornen aburridas y por ende no quieran participar.

También mantiene un modelo empírico que se basa tan solo en las experiencias que él ha tenido en su vida profesional pero no trata de innovar en las clases ya que el campo de la educación física es muy amplio y se puede realizar muchas actividades.

También se ha observado que no cumple con los bloques curriculares ni con su plan de clase ya que no se ve una concordancia en los temas. Ni va acorde a la planificación del Ministerio de Educación. Dentro de la clase al docente pocas veces se le ha visto que da a conocer a sus estudiantes los objetivos de la clase y que quiere perseguir con ello.

En las técnicas de enseñanza del aprendizaje se evidencia el trabajo ya que los aplica porque explica, demuestra, ejecuta y hace la debida corrección de errores.

Se evidencia que los indicadores esenciales de evaluación son mal empleados ya que se toma como referencia solo uno o dos puntos, no siendo suficiente para verificar si el alumno ha aprendido o no. De ahí que por lo menos se debería tomar como referencia de 6 a 10 indicadores de evaluación.

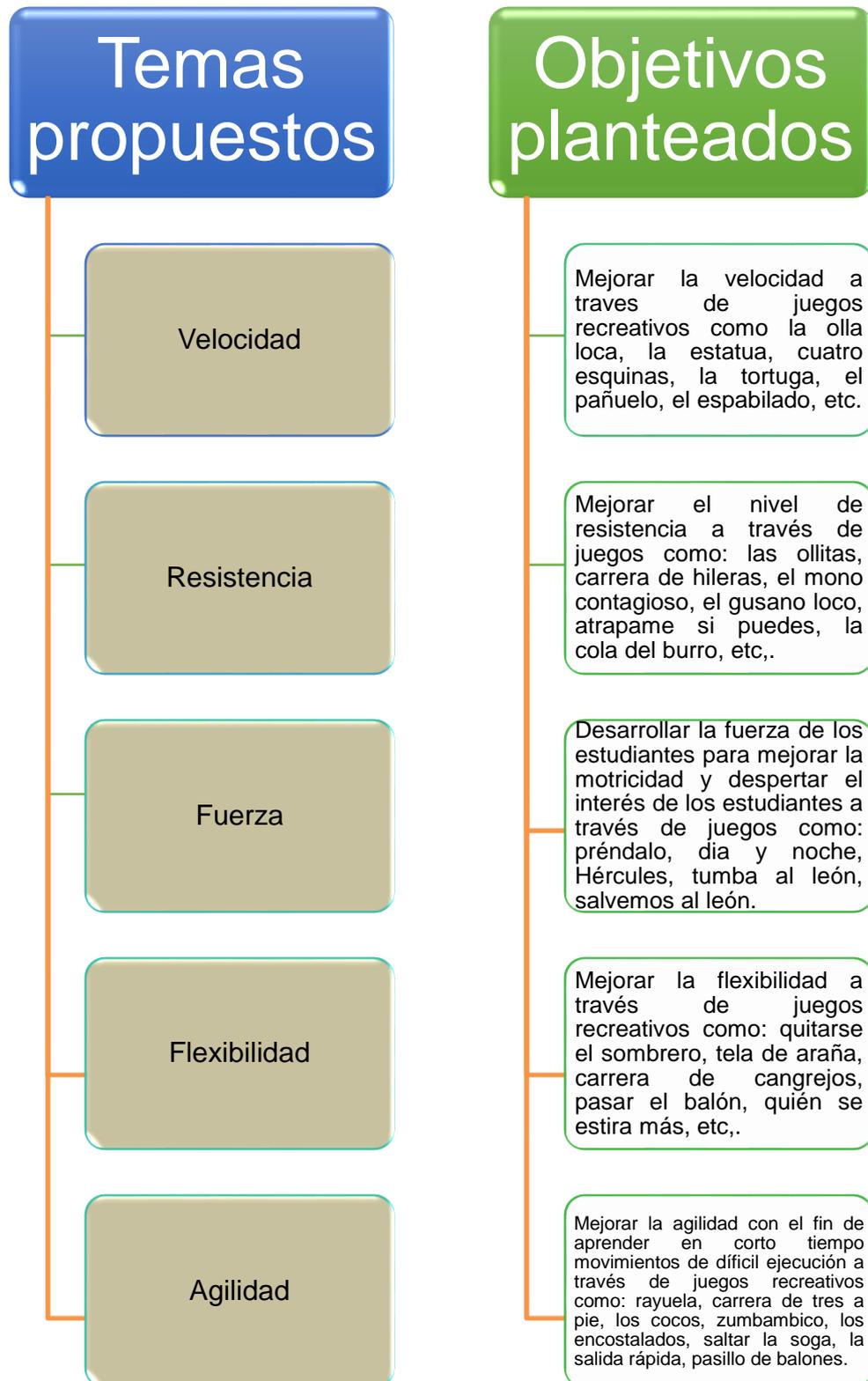
#### **PREGUNTA N° 5**

- **¿Qué propuesta metodológica reducen los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos?**

Luego de haber analizado la información primaria, se considera necesario realizar un programa de capacitación para reducir los comportamientos inadecuados clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, que esté orientado a mejorar el proceso de enseñanza de Educación Física con la aplicación de una guía de juegos recreativos que despierte el interés por la práctica de la actividad deportiva integral y participativa; para lo que se requiere remediar los efectos de los factores de desinterés educativo en la asignatura de Educación Física; y a su vez reducir los malos comportamientos y actitudes inadecuadas que tienen los alumnos en la asignatura.

Para lograr lo antes planteado, se muestra un esquema, el mismo que será desarrollado con mayor amplitud en la propuesta:

**Gráfico N° 20. Alcances de la propuesta**



Fuente: Marcelo Anrrango, 2015

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

- Se evidencia que un importante segmento de estudiantes encuestados, no tienen un criterio favorable sobre los métodos de enseñanza para lograr un adecuado aprendizaje, lo que incide en el bajo interés y comportamientos inadecuados de los estudiantes sujetos de estudio.
- Una vez realizado el trabajo de campo, se ha logrado detectar que la mayoría de estudiantes han recibido en alguna ocasión un llamado de atención debido a su comportamiento en las clases de Educación Física, por lo que claramente se puede notar que en esta asignatura siempre hay comportamientos inapropiados por parte del educando.
- Una vez realizado el diagnóstico, se detecta que los comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes en la materia de educación física son: impuntualidad, falta de respeto entre compañeros, fingir enfermedades y molestias, uso de celulares en clase, no usar el uniforme completo, burla y discriminación ante equivocaciones al realizar los ejercicios por parte de sus compañeros.
- La mayoría de estudiantes de los 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Atahualpa señalan que la infraestructura de la institución educativa no brinda las comodidades necesarias para mejorar el proceso de aprendizaje en esta materia.
- A criterio de los estudiantes, estos consideran que la gestión de las autoridades aún es insuficiente, al menos para el adecuado aprendizaje de Educación Física, por lo que es necesario diseñar una propuesta metodológica para atenuar los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados en esta materia.

## 5.2. Recomendaciones

- El profesor de educación física debe actuar como guía y facilitador del proceso de aprendizaje, facilitando el aprendizaje a sus alumnos. El alumno debe presentar un papel activo, decisivo en la realización de aprendizajes, debe construir su propio aprendizaje y sus esquemas mentales.
- Para reducir el mal comportamiento es necesario establecer algunas estrategias metodológicas que permitan contrarrestar el comportamiento inadecuado, entre esta tenemos crear un ambiente positivo en las clases de educación física, propiciar el autoestima y respeto a los demás, adecuado uso del no en las respuestas y acciones, siempre contar con reglas para el correcto desarrollo de una actividad, reflexión - reorientación del comportamiento, y conductas generales para comportarse cuando se desarrolla la actividad física.
- Para atenuar comportamientos inadecuados y atraer su atención es muy importante que el educador motive a sus alumnos, es más, se debe implementar actividades concebidas para estudiantes que rechazan esta asignatura. Además, se debe buscar que las clases sean más organizadas y divertidas, con la incorporación de juegos tradicionales o actividades como natación, gimnasia, danza, entre otros...
- Ante las dificultades económicas actuales que presenta el Estado para dotar de infraestructura a las instituciones educativas, es conveniente que las autoridades, padres de familia, profesores, realicen autogestión utilizando herramientas tradicionales como la minga con el fin de abaratar costos, igualmente en la parte técnica se debe buscar la ayuda de profesionales inmiscuidos en la institución.
- Para atenuar los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, es necesario que los docentes utilicen la guía diseñada en la presente propuesta.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

GUÍA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA REDUCIR LOS COMPORTAMIENTOS INADECUADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS Y 10MOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA

#### **6.2. Antecedentes de la Propuesta**

El proceso de enseñanza – aprendizaje en un camino muy amplio dentro de la adquisición y asimilación del conocimiento, por lo que los educandos se deben alimentar de las enseñanzas y experiencias de los actores educativos, ya que cada uno cumple un importante rol de formación técnica y humana. Bajo este contexto, en las clases de educación física se evidenció la presencia de algunos factores de desinterés por parte de grupos estudiantiles, lo que causa además conductas inadecuadas; desmereciendo así el valor que tiene la asignatura, como parte fundamental del individuo.

Además, el rol del educador no está orientado precisamente a mejorar sus clases, sino más bien que a decir de los estudiantes, no se toman correctivos por parte de los docentes y mucho menos por parte de los directivos, por lo que los estudiantes sienten una falta de involucramiento por parte de estas personas dentro del proceso educativo; más sin embargo han sabido sobrellevar la asignatura aún con los inconvenientes descritos.

### **6.3. Justificación de la Propuesta**

Por la investigación in situ realizada sobre la temática planteada se puede determinar un descenso en la calidad de la enseñanza en clases de educación física, por lo que es inminente que los actores educativos tomen conciencia de la verdadera importancia de las diversas asignaturas, y en este caso la valía de la educación física, deporte y recreación.

Por otra parte, se ha demostrado en el grupo de análisis que el desinterés causa comportamientos inadecuados en los estudiantes, por tal razón se sugiere implementar una guía de actividades recreativas, que permitan evidenciar los beneficios de mejorar la enseñanza, en donde los estudiantes van a lograr un proceso integral de aprendizaje, por lo que ellos serán los beneficiarios directos.

En cuanto a los beneficiarios indirectos se puede mencionar que serán los docentes y autoridades del plantel educativo, porque verán reflejado todos sus esfuerzos en la calidad educativa que brinda su institución de formación general.

Finalmente, debido a la trascendencia del tema y su orientación al mejoramiento de la enseñanza y recepción de conocimientos tiene el aval de autoridades, personal docente y estudiantes, para que en conjunto puedan participar activamente del desarrollo de la propuesta, favoreciendo al estudiante y garantizando el cumplimiento del mandato legal al acceso a una educación de calidad como exige la Constitución, en los siguientes artículos:

**Artículo 26. La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Las personas, las familias y la sociedad**

**tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.**

**Artículo 27. La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez.**

**Artículo 28. La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato. (Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador, 2008)**

#### **6.4. Fundamentación**

##### **6.4.1 Fundamentación axiológica**

La función axiológica del aprendizaje está dada por la experiencia grupal que permite al individuo interrelacionarse con sus semejantes, haciendo de su aprendizaje un proceso más integrador y sobre todo colaborativo entre todos los participantes.

**En la medida que el docente universitario conozca que es un valor y cómo regula la conducta del estudiante, estará en condiciones de propiciar su formación y desarrollo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Uno de los instrumentos eficaces en el proceso de**

**contribución a formar y solidificar valores, lo constituyen las habilidades, llegando a ser elementos determinantes en cualquier metodología de carácter axiológico que se utilice. (Quintana, 2012, pág. 20)**

Adicionalmente, la parte axiológica contribuye para que el proceso educativo en todas sus instancias se transforme en un “proceso social”, en donde se busque la satisfacción por aprender en conjunto, el haber conformado grupos de trabajo en donde se trata de potencializar las capacidades del todo teniendo en cuenta las fortalezas del grupo.

**El desarrollo del estudiante como sujeto de aprendizaje y la educación de sus valores, es posible en la medida en que el docente diseñe situaciones de aprendizaje, que propicien que el estudiante asuma una posición activa; reflexiva, flexible, perseverante, cuestionadora, y productiva en su actuación. Siendo importante el carácter orientador del docente en la educación de los valores. (Méndez, 2013, pág. 18)**

La axiología en educación física se aplica mediante las experiencias personales de los integrantes de la clase, sigue un patrón de moda, conserva los valores aprendidos a lo largo de la vida de los individuos, conservando la esencia de cada uno en su forma de expresar sus sentimientos, sentir y potencializar su personalidad.

#### **6.4.2 Fundamentación pedagógica**

La pedagogía es la forma de enseñar, para lo cual la utilización de medios instruccionales facilita la recepción y posterior reproducción del conocimiento.

La pedagogía del educador tiene una relación directa con el aprendizaje del individuo; a medida que el docente va perfeccionando su técnica logra mejores resultados con sus aprendices

**La pedagogía es pues el fundamento de la práctica pedagógica, en ella se expresa un saber sobre la enseñanza y en ese sentido no todo maestro es pedagogo sino aquel que da razones de su oficio, que construye su identidad articulando su quehacer a la pedagogía, que conoce su historia y por tanto se apropia de conceptos, métodos, nociones, modelos, pero que también aplica y experimenta para aportar a la pedagogía que es su saber propio. (D´Addario, 2014, pág. 29)**

Diferencia entre educación y pedagogía Mientras la educación puede ser consciente o inconsciente, la pedagogía es siempre y necesariamente un producto de la conciencia reflexiva La pedagogía, en cambio, es siempre y necesariamente una construcción discursiva a partir de una reflexión.

Mediante la educación el hombre adquiere conocimientos que le transforman la vida permitiéndole tener conocimiento sobre su entorno natural y a la vez contribuir con su desarrollo personal, tomando de la experiencia de los profesores que han tenido durante la temporada estudiantil. Sin dejar de lado la reflexión sobre los conocimientos adquiridos.

#### **6.4.3 Fundación epistemológica**

La epistemología trata básicamente las formas de obtención del conocimiento, aquí se hace referencia al conductismo y al

constructivismo, esto como dos pilares fundamentales dentro de las corrientes del aprendizaje.

**Podríamos decir que la epistemología, en última instancia, busca conocer el conocimiento. Este juego de palabras nos ayuda a entender que, al tomar el conocimiento científico como epicentro de sus preocupaciones, lo que hace el epistemólogo es perfeccionar dicho conocimiento, incrementando su utilidad y su valor a nivel social. (Navarro, 2014, pág. 25)**

La confrontación de conocimientos “verdaderos” versus los conocimientos adquiridos por “creencias” desembocan en un conocimiento cierto, porque se contrastan los dos posicionamientos; lo que hoy es verdad, mañana no lo es; y, lo que es cierto también funciona para un determinado tiempo, porque el aprendiz descubre y redescubre su proceso mismo de conocimiento.

**El conocimiento le proporciona al ser humano inmejorables oportunidades sobre la naturaleza y desarrollarse en una sociedad que crece y se modifica permanentemente. El estado a través de la educación le proporciona al ciudadano estos conocimientos mediante un complejo entramado de redes e instituciones educativas. En ellas se desarrolla la actividad física y en ellas desempeña sus actividades el profesor de educación física. (Castaños, 2014, pág. 17)**

La epistemología se aplica a la educación física tomando en cuenta circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas de forma que lleven a obtener conocimiento y formar criterios. Mediante la epistemología podemos acceder a tener conocimiento de las creencias de los individuos.

Analizar su comportamiento, sus expresiones en definitiva la personalidad de los alumnos que se encuentren inmersos en el aprendizaje.

#### **6.4.4 Fundamentación filosófica**

De acuerdo con Gómez J. (2011), la filosofía del aprendizaje radica en que el estudiante o persona razona sobre su aprendizaje, y cada vez quiere perfeccionarlo, por lo que la meditación y el razonamiento sobre los procesos actuales y su efectividad en el caso de la enseñanza hace que busque nuevos métodos de enseñanza aprendizaje que buscan la perfección.

Por tanto, la filosofía tiene relación con el raciocinio de las personas que tratan de aprender en calidad, más no en cantidad, y utilizan sus capacidades en concentrarse en lo que consideran importante, lo demás por propio proceso es eliminado de los aprendizajes.

De acuerdo con Artigas (2010) la comprensión y transformación de la actividad de educación desde el enfoque filosófico, a lo cual ha llamado los fundamentos filosóficos de la educación, entendido como el proceso de enseñanza que allí tiene lugar, que ofrece un conjunto de instrumentos teóricos prácticos (metodológicos) que permiten desenvolver la actividad educacional de un modelo eficiente y esencialmente sostenible. Así mismo se considera que la filosofía debe generar tareas como enseñar a pensar o desarrollar el pensamiento crítico.

Un sistema escolar eficaz es el modo distintivo en que el estudio filosófico de la actividad educativa, así vista puede contribuir al perfeccionamiento de esta última, es a través de los fundamentos cosmovisivos, gnoseológicos, lógicos y sociológicos que a ella corresponden dados por las causas que provocan el comportamiento de los individuos, que se da de forma autónoma y espontánea.

#### 6.4.5 Fundamentación psicológica

Osorio (2010) basado en el enfoque conductista afirma:

**“Que el aprendizaje es el comportamiento de una persona, a base de una adecuada estimulación y refuerzo. De manera simple de que un alumno aprende cuando se ha logrado instaurar en él una conducta, motora, intelectual o afectiva. Y de manera inmediata proporcionarle refuerzos, recompensas o castigos el organismo aprende las respuestas que han sido recompensadas” (p. 41).**

Esto podría ayudar a la formación de los estudiantes para poder observarles con mayor detenimiento y sobre todo estimular donde tenga dificultades al momento de realizar un ejercicio del programa de actividades, en cada uno de las cualidades físicas y así poder reforzar aquellas capacidades en las que son más débiles. En torno a la diversificación de métodos, estrategias y técnicas de aprendizaje como respuesta a una de las preguntas claves de “ como aprender” , los autores buscan el origen en dos actitudes y tareas fundamentales como:

- Aprender a procesar y estructurar información.
- Desarrollará actitudes de apertura a la interacción y retroalimentación.

Por lo tanto se considera clave las siguientes preguntas, reflexionando también a su vez sobre “por qué” , “ para qué” y “qué aprender”. Las respuestas a estas tres preguntas forman una visión unificada del proceso de enseñanza-aprendizaje con el objetivo de atenuar los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en los alumnos sujetos de estudio de la Unidad Educativa Atahualpa.

## - Algunas teorías acerca del juego

Según (Pinos, 2011) , “el juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su función principal es proporcionar entretenimiento y diversión a los jugadores” (p. 23). De todas formas los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico de los estudiantes, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

Por lo general, los juegos implican un cierto grado de competencia. En el caso de los juegos recreativos, el valor competitivo se minimiza (no resulta importante quien gana y quien pierde; lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad). Por eso los juegos recreativos no suponen productividad y nunca debe ser obligatorio para los participantes.

En palabras de Piaget, el juego es una valiosa ayuda que estimula el desarrollo global de la inteligencia. Para este psicólogo y pedagogo suizo, el juego cumple además una función biológica y en el desarrollo de la moral, colabora en la adquisición de esquemas y estructuras que facilitan la elaboración de operaciones cognitivas. Dentro de su teoría de desarrollo infantil, la actividad lúdica refleja las estructuras intelectuales propias de cada momento de su desarrollo, de tal forma que a cada etapa corresponde un tipo de juego.

El conflicto cognitivo presenta como un obstáculo en la posibilidad de asimilación, genera desequilibrio y su posterior resolución lleva a la adquisición de nuevos conocimientos y aprendizajes en el caso de la actividad física. El docente de la unidad educativa no debe ser un simple espectador del proceso de enseñanza aprendizaje, por el contrario tiene que ser un sujeto activo y facilitador de las tareas encomendadas al alumno.

La clase de cultura física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos instructivos – educativos y las estrategias metodológicas previstas en la guía a desarrollarse en el presente proyecto llevadas a la práctica por parte del docente de la unidad sujeta de estudio.

(Camacho M. , 2014), señala que “el aprendizaje es el proceso neuronal interno que se tiene lugar siempre que se manifiesta un cambio en el rendimiento y que no es debido ni al crecimiento vegetativo ni a la fatiga” (p.231). En consecuencia el aprendizaje es el cambio en el rendimiento, que suele ser permanente, que guarda relación con la experiencia y que se excluye todo lo que sea debido a la maduración o a una alteración o defecto de algún órgano.

En si todas las teorías tratan de demostrar las causa que determinan las actividades lúdicas, la metodología y el aprendizaje, se trata de averiguar porque el estudiante de la unidad educativa juega y descubrir para que juega , lo más importante es el hecho de que todo juego descrito en la presente propuesta está dotado de placer, que produce la actividad lúdica, y es un mismo placer el que hace que el juego se mantenga en pie desafiando el cansancio con un renovado disfrute que es la alegría de jugar y estar motivado para la práctica deportiva a través de juegos recreativos enmarcados dentro de objetivos de mejorar la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, agilidad, de los estudiantes de esta unidad.

Como actividad puramente recreativa, por lo tanto, los juegos deben de efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Su finalidad es generar satisfacción a los estudiantes que lo practican y liberar tensiones propias de la vida estudiantil. En los juegos recreativos no debe esperarse un resultado final, sino que se concretan por el simple gusto de la actividad realizada lo cual ayuda a reducir los factores de desinterés que

provocan comportamientos inadecuados en los estudiantes del área de educación física de esta institución.

Los juegos recreativos pueden realizarse al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores limitados. Cada juego puede definirse según el objetivo que sus jugadores intenten alcanzar o por el conjunto de reglas que determinan que pueden hacer estos estudiantes en el marco de la recreación.

Los juegos recreativos se diferencian de los deportes en el afán competitivo de estos últimos, donde el objetivo final es conseguir la victoria. En otras palabras, el deporte es una competencia que siempre arroja un resultado.

#### **- Clasificación del juego.**

Acerca del concepto del juego: sus clasificaciones también han sido fruto de las corrientes de pensamiento relacionadas, en gran parte, con las corrientes gestadas al interior de la educación física.

El juego es una actividad inherente al ser humano que se realiza como una acción libre, espontánea, natural y sin aprendizaje previo; que brota de la vida misma y es capaz de absorber al jugador por medio de reglas establecidas. Es de primordial importancia practicar un deporte, no importa la edad, ya que si comienza desde niño a practicar tendrá beneficios en su salud y en consecuencia a través del tiempo llegará a una madurez en mejores condiciones, que aquellas personas que no lo han practicado, de ahí su importancia para que los estudiantes de la unidad educativa despierten su interés por la práctica deportiva.

El estudiante de esta institución debe hacer hábito la práctica de alguna actividad física para la que está predispuesto. En suma el juego libre es

flexible y no requiere de una planeación previa, el adolescente juega espontáneamente con su cuerpo, con algún objeto, en si es una experiencia abierta e individual.

### **- El juego en su expresión original**

Según Cañete (2010), en su libro el juego en su expresión original, “se refiere específicamente, a aquellas cualidades que presenta el proceso lúdico cuando se desenvuelve en su modelo original, es decir cuando opera con el mayor grado de libertad en su desarrollo” (p. 20). Estamos considerando de esta manera por ejemplo, aquellas secuencias de tiempo donde varios niños se encuentran y juegan con ollas, sartenes, coladores, y cucharas de cocinas en su casa o a aquellos contactos corporales entre padres e hijos quienes, sobre el piso crean sobre la base de la fuerza, increíbles figuras fijas o en desplazamiento; o a los juegos previos a la cópula sexual, o a las maniobras de disfrazarse y representar con trastos viejos sin recibir indicación alguna o a las infinitas acciones a desarrollar entre un bebé, su mamá y la sabanita...

### **- Características esenciales del juego**

González (2010), describe las características esenciales del juego:

- 1. El juego se articula libremente, es decir que no es dirigido desde afuera.**
- 2. La realidad en que se desarrolla dicho proceso es ficticia, en el sentido de que se estructura mediante una combinación de datos reales y datos fantaseados.**
- 3. Es reglamentado en el sentido de que durante su transcurso se van estableciendo convenciones o reglas, en forma deliberada y rigurosamente aceptada.**

**4. Produce placer, es decir que la actividad en sí promueve en forma permanente un desafío hacia la diversión. (González M. , 2010, pág. 231)**

Todas estas características se ven simplemente disminuidas en su accionar cuando el juego se regla externamente o es utilizado como medio para lograr objetivos externos a su propio desarrollo.

**- Juego activo con reglas.**

Dentro de esto es importante que todo juego tenga sus reglas, el cual es un principio que se impone o se adopta para dirigir la conducta o la correcta realización de una acción a actividad deportiva. Al respecto Solovieva (2012), nos da las pautas o reglas para realizar actividades deportivas.

- 1.- El profesor propone conocer un juego diferente.**
- 2.- El profesor explica las reglas del juego.**
- 3.- Los estudiantes repiten las reglas con sus propias palabras. ¿Quién quiere explicarnos a todos como vamos a jugar?**
- 4.- El profesor propone la distribución de los papeles de acuerdo con las instrucciones del juego.**
- 5.- Elección del observador.**
- 6.- Realización del juego. El profesor los ayuda a seguir todas sus reglas.**
- 7.- Al final de cada juego se realizan comentarios en el grupo: ¿les gusta el juego?, ¿todos cumplieron bien con las reglas?, ¿Quién no se equivocó?, ¿a quién le hace falta más seguir más las reglas? ¿Jugaremos el día de mañana? , ¿Quién va a dirigir el juego el día de mañana?, ¿Qué otro juego les gustaría jugar mañana? No se**

**olviden sus propuestas mañana lo haremos todos juntos.  
(Solovieva, 2012, pág. 61)**

Si miramos a nuestro alrededor nos damos cuenta que nuestra vida gira en tanto al juego, es por esto que tratar de definir al juego de manera clara y precisa, suele ser complicado, puesto que este se involucra en contextos pedagógicos, laborales, socializadores, que buscan el desarrollo de procesos creativos, afectivos, motrices, entre otros; ante esto podemos decir que el juego es una actividad espontánea, natural e innata, con una tendencia aún más antigua.

#### **- Desarrollo físico**

El juego contribuye al desarrollo muscular y a coordinar sus movimientos de varias maneras al lanzar una pelota o levantar objetos, al brincar las cajoneras o cualquier obstáculo mínimo y al correr atrás de los demás niños. Con estas actividades desarrollan sus habilidades y destrezas.

Aquí se destacan los juegos que comprenden las actividades lúdicas. En este grupo el resultado del juego es muy importante ya que revela la capacidad física de los participantes y donde casi siempre surgen ganadores. Este tipo de juegos sirve para practicar, aprender, desarrollar actividades lúdicas, y perfeccionar lo que ya se tiene. El estudiante de la unidad educativa al practicar la actividad deportiva de su preferencia desarrolla todas sus facultades desarrollándolas cada vez que los juegos son más complicados.

## **6.5. Objetivos de la Propuesta**

### **6.5.1. Objetivo General**

Elaborar una guía de actividades lúdicas para despertar el interés de los estudiantes y disminuir los comportamientos inadecuados durante las clases de educación física.

### **6.5.2. Objetivos Específicos**

- Recopilar información a través de investigaciones bibliográficas para la elaboración de la guía de actividades lúdicas.
- Diseñar la guía de actividades lúdicas para despertar el interés de los estudiantes y disminuir los comportamientos inadecuados durante las clases de educación física.
- Socializar la propuesta a docentes y estudiantes con el objeto de despertar el interés y reducir los comportamientos inadecuados en las clases de educación física.

## **6.6. Ubicación Sectorial y Física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Denominación:** Unidad Educativa Pensionado Atahualpa

**Grupo:** Estudiantes, profesores, padres de familia y directivos

## **6.7. Desarrollo de la Propuesta**

La propuesta consiste en proporcionar a los docentes encargados de impartir la asignatura de educación física de una recopilación de actividades lúdicas recreativas, con la finalidad de despertar el interés de los estudiantes por realizar actividad física, y a su vez disminuir la incidencia de comportamientos inadecuados durante el desarrollo de la clase.

Para lo cual se ha identificado los aspectos más relevantes, sobre los cuales actúa la educación física, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes. Los aspectos a considerar son:

- Velocidad
- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Agilidad

### **6.7.1. Juegos de velocidad**

#### **6.7.1.1 Conocimientos previos**

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. “Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible” (Educación física plus, 2015)

La velocidad, para su desarrollo, depende de varios factores, como son los musculares, los nerviosos, los genéticos, así como la temperatura del músculo.

**a. Factores determinantes**

- Factor directo cuando se busca la velocidad máxima, como sucede en la relación al disparo en una salida de 100 metros.
- Factor indirecto cuando se busca la velocidad óptima que permita la utilización de la máxima fuerza posible, como, por ejemplo, en el salto de longitud. En este caso, un aumento de la velocidad no conlleva necesariamente una mejora del rendimiento.

**b. Factores limitantes**

- Factores fisiológicos, desde el punto de vista fisiológico dos serían los factores fundamentales que determinaría el grado de velocidad:
- Factor muscular, está directamente relacionado con la velocidad de contracción del músculo, y queda determinado por la longitud de la fibra muscular y sus resistencia, viscosidad del músculo y la estructura de la fibra muscular.
- Factores no limitado constitucionalmente y que son susceptibles de mejora como tonicidad muscular, elongación del músculo, masa muscular.
- Factor nervioso donde la transmisión del impulso a través del tejido muscular no es muy rápida y la velocidad viene determinada, sobre todo, por el tipo de neuronas motoras que se inervan.

- Factores físicos como la amplitud de la zancada, frecuencia o velocidad de movimientos segmentarios, relajación y coordinación neuromuscular, estatura, peso, nutrición y edad.

### **c. Clases de velocidad**

Según Biddle & Asare (2011), existen dos tipos fundamentales de manifestaciones de la velocidad: las puras y las complejas.

#### **Velocidad pura**

- Velocidad de reacción
- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad gestual

#### **Velocidad compleja**

- Velocidad-fuerza o fuerza explosiva
- Velocidad-resistencia o resistencia velocidad

### **d. Sistemas de entrenamiento de la velocidad**

- La única forma de trabajar la velocidad es con intensidades máximas.
- Las distancias a recorrer serán cortas, con lo que la duración de la tarea también será corta, de segundos.
- La recuperación será máxima para permitir una regeneración completa de las fuentes de energía empleadas.
- Se trabaja mediante repeticiones.
- Es necesario un buen calentamiento, para preparar al organismo para el máximo rendimiento y para evitar que los esfuerzos intensos puedan producir lesiones musculares.
- Para conseguir el 100% se necesita un gran nivel de concentración.

## Juego N° 1

<b>Nombre del Juego:</b> Olla loca	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad a través de la actividad lúdica
---------------------------------------	---

**Desarrollo:**

Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo.

**Reglas:** No prolongar mucho la persecución más de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo. El jugador o jugadores que peores puntuaciones consigan tendrán un pequeño castigo.

**Variante:** Para topar a sus compañeros se usara un balón



**Recursos:** Balón suave

**Evaluación:**

Observar cuantos de los estudiantes participantes logró cumplir con el objetivo del juego.

## Juego N° 2

<b>Nombre del Juego:</b> La estatua	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad y velocidad de reacción mediante el juego de la estatua.
--	--

**Desarrollo:**

La actividad se realiza en parejas, con la siguiente dinámica:

Un jugador correrá mientras otro le persigue hasta llegar a un punto identificado por el docente como zona de seguridad, si el perseguido es alcanzado deberá detenerse, no vale si lo ha tocado cuando se está parando e ingresando a la zona de seguridad. A partir de este momento el jugador que alcanzo al otro compañero decide cuando salir corriendo, invirtiéndose los papeles.

**Variante:** Para congelar a un compañero se deberá topar los pies del otro jugador y para liberarlo de la penitencia de estatua, otro compañero deberá tocar su cabeza con las dos manos



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Mirar que todos los estudiantes participen y cumplan con las indicaciones del juego, de manera que resulte una actividad enriquecedora para el grupo.

### Juego N° 3

**Nombre del Juego:** Cuatro esquinas  
**Objetivo:** Desarrollar la velocidad de reacción mediante el juego las cuatro esquinas

**Desarrollo:**

Cuatro jugadores se colocan en las esquinas que forman un cuadrado y otro compañero en el centro (marcar las posiciones con conos o setas). A la orden del entrenador cambian las posiciones y el del centro trata de robar un puesto en la esquina.

**Reglas:** Si el jugador del centro no consigue una esquina tiene que hacer algún pequeño castigo (fondos, abdominales, sentadillas...) Si un jugador de la esquina no consigue llegar a su próxima posición tiene que pasar al centro. Dependiendo del número de jugadores se pueden formar otros grupos y círculos con más jugadores en vez de cuadrados. Si tenemos varios grupos también se puede ordenar hacer cambios entre diferentes grupos.

**Variante:** Se trabajara la actividad en parejas, en la posición de la carretilla



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes realicen la actividad dentro de lo establecido con movimientos precisos y coordinados.

### Juego N° 4

**Nombre del Juego:** La tortuga  
**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento

**Desarrollo:**

En un equipo de fútbol hay 2 jugadores que se quedan para intentan tocar a cualquiera de los demás para que la quede el que haya sido tocado y este se libra.

**Reglas:** El que es perseguido se puede agachar y hacer la tortuga para librarse de que le toquen antes de cogerlo, pero no se puede levantar hasta que otro compañero libre venga y le toque. Si todos se agachan se acaba el juego y la quedaría los dos primeros que se agacharon.

**Variante:** Para librar a su compañero y lograr que este vuelva al juego, deberá pasar por medio de las piernas del participante, que desea volver al juego.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego

## Juego N° 5

**Nombre del Juego:** Pañuelo  
**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y fortalecer la atención como requisito para participar en este juego.

**Desarrollo:**

Se divide el grupo en dos y se ponen en dos filas a unos 30 o 40 metros y justo en medio se coloca el entrenador con un pañuelo grande. Cada jugador de cada lado tiene asignado un número, el entrenador dirá un número y los dos que lo tengan de cada lado saldrán a por el pañuelo y volverán con él a su campo.

**Reglas:** El jugador que llegue más tarde a por el pañuelo y no logre cogerlo intentará coger a su compañero antes de que llegue este a su campo, si logra cogerlo gana, si no, gana el que ha llegado a su campo con el pañuelo. No podrá pasarse de su campo al contrario hasta que el otro jugador no haya cogido el pañuelo, si pisa el campo contrario y el pañuelo no lo ha cogido su compañero será desclasificado y ganará el que se ha mantenido en su campo.

**Variante:** Los participantes se colocaran de espaldas, a la línea media donde se encuentra el pañuelo.



**Recursos:** Pañuelo

**Evaluación:**

Medir los tiempos de los estudiantes que ganen, en reiteradas ocasiones, para identificar a los mejores.

## Juego N° 6

**Nombre del Juego:** El Espabilado **Objetivo:** Desarrollar la velocidad y el trabajo coordinado entre los miembros del grupo

**Desarrollo:**

Los jugadores se separan y se les dice a cada uno un número, un nombre de un animal y un color, y serán por parejas, por ejemplo Juan será 2, blanco, gato, pepe 2 negro, perro, Antonio 4, azul, gato, para que todos tengan un compañero pero que nunca sea el mismo, el entrenador tiene que tenerlo anotado todo y lo que le ha dicho a cada uno para luego saber si lo han hecho bien o no.

Estarán todos en un círculo trotando y a una distancia de unos 10 metros se colocará una posta, otra igual a una distancia de otros 10 metros y otra posta final igual a 10 metros. El entrenador dirá algo de lo que hemos dicho (un número, un color o animal) y los jugadores empezaran gritando su número entre todos hasta encontrar el compañero que tenga el mismo que él, o su color, o si es un animal tendrán que hacer como hace ese animal por ejemplo "miauuu" el gato (este es el más divertido), cuando lo encuentre saldrán corriendo los dos a la primera posta, luego uno cogerá en brazos al otro hasta la posta siguiente y luego se cambian y el que ha sido cogido tendrá que ir corriendo con las manos y el compañero cogiéndole por las piernas en alto hasta la posta final, como si fuera un carrito, gana la pareja que llegue antes y van cogiendo puntos los que consigan más puntos tendrán un premio al final, como por ejemplo ser capitán el próximo partido, o elegir los equipos en un partido, etc.

**Reglas:** Los jugadores tienen que estar callados hasta que el entrenador diga algo y todos empiecen a buscar al compañero a voces, no se puede intentar hacer caer a los compañeros que están corriendo, al final se tendrá que comprobar si verdaderamente son compañeros tal y como hemos anotado.

**Variante:** La búsqueda de las parejas se realizara con los ojos cerrados



**Recursos:** Posta y pañuelos

**Evaluación:**

Llevar un registro de las parejas que realizaron la actividad más rápido y de manera adecuada, sin caídas.

## Juego N° 7

<b>Nombre del Juego:</b> Las cogidas	<b>Objetivo:</b> Mejorar la velocidad de desplazamiento sobre la cancha.
---	--

### Desarrollo:

Participan 15 o 20 estudiantes, un sector del patio se denomina como convento allí nadie puede ser atrapado.

A una señal, una de las niñas persigue a los demás. La niña que es atrapado se encarga de perseguir al resto.

**Variante:** Cada participante deberá llevar un pañuelo en la espalda, y la dinámica consistirá en el estudiante que más pañuelos logre recolectar



**Recursos:** Pañuelos

### Evaluación:

Evaluar observando las actitudes, aptitudes, velocidad y otros aspectos que el profesor considere convenientes.

## Juego N° 8

**Nombre del Juego:**

La zorra y la uvas

**Objetivo:** Favorecer el juego espontáneo para mejorar la motricidad y despertar el interés y atención individual de los estudiantes.

**Desarrollo:**

La zorra toma lugar en el centro del círculo formado en las demás Niñas

ZORRA: tan, tan

NIÑAS: ¿ quién es?

ZORRA: la zorra

NIÑAS: que desea?

ZORRA: uvas

NIÑAS: verdes y maduras para coger y comer

Al instante, la zorra persigue a las uvas por el patio. La uva que es alcanzada se convierte en zorra y persigue el juego.

**Variante:** Se colocara un globo en cada tobillo y el jugador que haga de zorro (a), deberá reventarlo pisándolo, cada jugador sin globo se convertirá en zorro (a)



**Recursos:** Globos y cordón

**Evaluación:**

Evaluar observando las actitudes, aptitudes, velocidad y otros aspectos que el profesor considere convenientes

### Juego N° 9

**Nombre del Juego:** El gato y el ratón

**Objetivo:** Favorecer el juego espontáneo con actividades básicas que despierten el interés de los estudiantes

**Desarrollo:**

Unos 20 estudiantes tomados de la mano forman un círculo una niña será el ratón y se ubicará en el centro y el otro es decir el gato será colocado fuera del círculo e iniciará el diálogo

GATO: ratón -ratón

RATÓN: que quieres gato ladrón

GATO: comerte quiero

RATÓN: cómeme si puedes

GATO: estas gordito?

RATÓN: hasta la punta de mi rabito!

Entonces el ratón sale corriendo y el gato en su persecución, las niñas dan paso al ratón y cubren la entrada al gato hasta que pierda el interés.

- los ñocos: los ñocos son hoyos pequeños realizados en el piso. El juego consiste en introducir la bola de cristal en cada ñoco, en forma secuencial; si dos bolas coinciden en un mismo ñoco, la que es alcanzada pierde gana el jugador que ha introducido primero en todos los ñocos.

-La culebra: como en el caso anterior la culebra es dibujada en el terreno, conservando una profundidad uniforme, dar paso a la bolita de cristal también se llama "churo".

**Variante:** Se realizará el juego con dos parejas de gatos y ratones



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar el cumplimiento de las normas establecidas

## Juego N° 10

**Nombre del Juego:** Pañuelitos  
**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

### Desarrollo:

Se forman dos equipos, uno en cada extremo, el profesor tiene dos pañuelos en las manos. Cuando este dice un número los dos alumnos, uno de cada equipo, cogen un pañuelo cada uno. Cuando lo cogen van a atárselo al pie o la mano de un miembro del equipo contrario, una vez atado vuelven a desatárselo al compañero de su equipo, cuando es desatado se lo devuelve al profesor. El primero que se lo entregue al profesor se lleva el punto. El equipo que consiga más puntos gana el juego.

**Variante:** Hacer lo mismo contra reloj



**Recursos:** Ninguno

### Evaluación:

Registrar la efectividad de los participantes durante el juego.

## Juego N° 11

**Nombre del Juego:** Instinto animal  
**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

**Desarrollo:**

Se formarán 3 o 4 grupos, cada miembro de un equipo será un tipo de animal. Debe moverse imitando al animal hasta que llegue al cono y llegar antes que el resto de los mismos animales de los otros equipos. El equipo con los animales más rápidos gana el juego. Burro: A cuatro patas e imitando el sonido del burro. 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. Rana: De cuclillas, apoyando las manos, juntas, por dentro de las piernas. Las manos y los pies van juntos

**Variante:** Se realizará la actividad en pareja, con movimientos coordinados



**Recursos:** Conos

**Evaluación:**

Se evaluará la velocidad de cada uno de los jugadores que hagan de mono, para identificar al estudiante más veloz

## Juego N° 12

**Nombre del Juego:** Ratón que te pilla el gato

**Objetivo:** Mejorar la velocidad mediante desplazamientos cortos

**Desarrollo:**

Los alumnos/as se colocarán sentados/as en círculo. Un alumno/a será el ratón y tendrá que ir dando vueltas alrededor de todos ellos con un pañuelo en la mano. Luego, el ratón le pondrá el pañuelo detrás de su espalda a uno de sus compañeros/as intentando que éste no se dé cuenta, así que los demás tendrán que estar atento/a por si se le coloca. Una vez que el pañuelo sea colocado en la persona, ésta tendrá que salir corriendo detrás de él/ella para pillarlo antes de que se sienta en su sitio. Mientras los demás cantarán la siguiente canción:

- Ratón que te pilla el gato,
- ratón que te va a pillar,
- Si no te pilla esta noche,
- Mañana te pillaré.

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



**Recursos:** Pañuelo y pelota

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y que no vuelvan a la actividad sin cumplir las reglas.

### Juego N° 13

**Nombre del Juego:**

Cálculo dificultoso

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción

**Desarrollo:**

Todos los alumnos se desplazan corriendo en círculo, uno detrás de otro y cantando en voz alta cada uno el número que le corresponda. Al pronunciar el número establecido de antemano o un múltiplo de dicho número, todos los alumnos cambiarán de dirección o sentido de marcha.

Por ejemplo se anuncia como número clave el 3. Mientras los alumnos se desplazan, uno grita en voz alta “¡uno!”, luego el de delante “¡dos!”, y cuando el siguiente diga “¡tres!” todos los alumnos cambiarán de dirección de carrera, y continúan con la numeración. Cuando se llegue al 6 se volverá cambiar de dirección, luego al 9, al 12... Pasado un rato, el profesor dirá otro número.

**Variante:** Cuando se dicte el número escogido como clave, se cambiara de tipo de desplazamiento como gateo, correr en reversa, etc.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar los aciertos y errores de los estudiantes al ejecutar una actividad donde el principal requisito es la velocidad

## Juego N° 14

**Nombre del Juego:**

Blancos y negros

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción**Desarrollo:**

Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista.

Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.

Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!...los blancos escapan).

Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja.

**Variante:** Todos deberán desplazarse saltando en dos pies**Recursos:** Ninguno**Evaluación:**

Registrar que estudiantes se levantan con más velocidad, cuando se da la orden.

## Juego N° 15

**Nombre del Juego:**

Circuito de relevo

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de desplazamiento**Desarrollo:**

El profesor/a realizará un circuito con varios materiales, de manera que el alumnado tendrá que superar todos los obstáculos que se le propongan. Al principio se colocarán cinco aros por los que tendrán que saltar, luego 4 conos haciéndose zigzag entre ellos, después un banco sueco que tendrán que saltar y por último harán una carrera hasta donde estará colocado un cono, los alumnos le darán la vuelta y correrán a darle el relevo al siguiente compañero.

**Variante:** Se superara cada obstáculo sin utilizar las manos**Recursos:** Ninguno**Evaluación:**

Observar que los estudiantes respeten las reglas del juego y superen todos los obstáculos

## Juego N° 16

**Nombre del Juego:**

El lobo y las ovejas

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de desplazamiento**Desarrollo:**

Se pintará en el suelo dos círculos amplios separados uno de otro, que serán refugios para las ovejas. Todo el grupo se colocará en uno de ellos, mientras uno hará de lobo fuera del círculo. A una señal tratarán de pasar al otro círculo mientras el lobo toca a los que puede, que pasarán a ser lobos la próxima vez que crucen las ovejas.

**Variante:** Se usará una pelota para atrapar las ovejas**Recursos:** Pelota**Evaluación:**

Evaluar la agilidad y velocidad de desplazamiento de los estudiantes, registrando cuantas veces pasaron de un círculo a otro

## Juego N° 17

**Nombre del Juego:** Cojo **Objetivo:** Mejorar la velocidad a través de mi abrigo actividades de desplazamiento.

### Desarrollo:

Se harán dos equipos los cuales se pondrán en fila, a una distancia considerada tendrán sus chaquetas correspondientes, pues a la señal del profesor tendrán que salir los primeros de cada fila, buscar su chaqueta y ponérselo, volver y dar una palmada en la mano al siguiente para que realice lo mismo, así sucesivamente hasta que la fila acabe y el grupo que tarde menos será el ganador.

**Variante:** Deberán ponerse la chaqueta con una sola mano



**Recursos:** Chaquetas

### Evaluación:

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y que no vuelvan a la actividad sin cumplir las reglas.

## Juego N° 18

**Nombre del Juego:**

Círculos coloreados

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción**Desarrollo:**

Divide a los alumnos en dos o tres equipos iguales y se les dará un número a cada uno, Entonces pondremos un número de aros de color en el suelo, varios de cada color. La maestra dice un objeto y un número ej. "HIERBA 2", el número dos de cada equipo tiene que correr y meterse en el círculo que corresponda al color del objeto.

La primera persona que entre en el círculo del color correcto gana un punto para su equipo.

Sugerencias: ROJO =Sangre, Cerezas AZUL =Cielo, Mar VERDE =Césped, Esmeralda AMARILLO =Limón, Sol MARRON =Tierra, Patata.

Por favor recuerda que algunos niños pueden tener problemas reconociendo los colores y sería conveniente que indicases al principio que círculos son de qué color.

**Variante:** Cambiar los colores por animales, y los participantes deberán desplazarse imitando el animal**Recursos:** Tizas de colores**Evaluación:**

Registrar los aciertos de los participantes durante las indicaciones que dicte el docente

## Juego N° 19

**Nombre del Juego:** Salo y vuelvo

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de reacción a través de ejercicios de atención

### **Desarrollo:**

Se organiza la clase en grupo sentados en fila india dentro de un aro cada uno enumerados tanto como participantes haya en cada grupo. Se van nombrando números los cuales se levantarán y darán una vuelta completa a la fila y se vuelve a sentar en el lugar en donde estaban y el primero que llegue conseguirá un punto, al finalizar el equipo que más puntos tenga ganará.

**Variante:** El desplazamiento se realizara saltando en un pie



**Recursos:** Ula ula

### **Evaluación:**

Evaluar el cumplimiento de los estudiantes, respecto a las reglas y el nivel de concentración que demuestran durante el juego

## Juego N° 20

**Nombre del Juego:** Tú la llevas  
**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la velocidad a través de ejercicios cooperativos

**Desarrollo:**

Los estudiantes se desplazan por un espacio delimitado. Uno de ellos es que “la lleva” y deberá tocar a sus compañeros. Éstos para salvarse de ser tocados deberán decir en voz alta el nombre de alguna fruta a la vez que se quedan quietos con las piernas abiertas y los brazos extendidos. Para volver a moverse un compañero tendrá que pasar gateando por debajo de sus piernas. En el caso de ser tocado, éste será ahora quien “la lleva”, cambiando el rol con su compañero. Se asignará el nombre de alguna fruta como “prohibida”, de forma que quien diga esa fruta pasara inmediatamente a “llevarla”

**Variante:** Ahora cuando se toque a un compañero, no se cambiará de rol, sino que serán dos estudiantes quienes “la llevan”, y así se irá aumentando la complejidad



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y que no vuelvan a la actividad sin cumplir las reglas.

## **6.7.2 Juegos de resistencia**

### **6.7.2.1 Conocimientos previos**

Para Arevalo & Arribas (2010), La resistencia es una capacidad compleja que tienen una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico. En comparación con otras capacidades, la resistencia puede mejorarse mucho con el entrenamiento. Efectos del entrenamiento de resistencia:

- Aumento del volumen cardiaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
- Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
- Disminuye la frecuencia cardiaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.
- Incrementa la capilarización: aumenta el número de capilares y de alveólos, lo que mejora el intercambio de oxígeno.
- Mejora el sistema respiratorio: la capacidad pulmonar aumenta.
- Optimiza la eliminación de sustancias de desecho: se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación.
- Activa el metabolismo en general: entre otros efectos, disminuye la grasa y el colesterol.
- Fortalece el sistema muscular mejorando la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

Se considera que una persona tiene resistencia cuando es capaz de realizar un esfuerzo de una determinada intensidad durante un tiempo relativamente largo sin acusar los síntomas de la fatiga, y además está capacitada para continuar con el esfuerzo en buenas condiciones una vez hayan aparecido dichos síntomas.

### Juego N° 21

**Nombre del Juego:** Las ollitas **Objetivo:** Mejorar la resistencia anaeróbica de los participantes mediante ejercicios grupales

**Desarrollo:**

Participan grupos mixtos de estudiantes, se ubican sentados en cuclillas en el piso denominándolo a cada una ollita, esta tiene un nombre de utensilio de cocina. Las ollitas son propiedad de un jugador que actúa como vendedor, mediante un diálogo se apresta a negociar con el comprador (participan 2)

Compradoras.- Pun pun

Vendedora.- ¿Quién es?

Compradoras.- Yo

Vendedoras.- ¿Qué desea?

Compradora.- Una sartén

Vendedora.- Mire está bonita

Compradora.- ¿Cuánto cuesta?

Vendedora.- Cinco dólares

Compradora.- Le doy dos

Vendedora.- Bueno...bueno lleve...

En este momento, el o los compradores toman a la ollita por los brazos y le llevan a otro lugar a uno 10 m de distancia. Una vez que ha comprado todas las ollitas, vendedor y compradores se van simulando ir a misa, a su retorno encuentran a las ollitas completamente destruidas, caídas al suelo en cuanto les ven, las persiguen con el objeto de morderlas.

**Variante:** El juego se realizará completamente con mímica



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Aplicando la técnica de observación, se registrará los datos del desempeño de cada participante, tomando en cuenta: la memoria, motricidad fina - gruesa, el equilibrio y desenvolvimiento social, y al final hacer una apreciación diagnóstica.

## Juego N° 22

**Nombre del Juego:** Chullas y bandidos **Objetivo:** Mejorar su resistencia aeróbica a través de la actividad lúdica

**Desarrollo:**

Se forma dos grupos, los valientes y los bandidos, los valientes son los “chullas” y casi nunca mueren los bandidos persiguen a los chullitas sin tregua hasta darse por vencidos. Se lo realiza en un patio o lugar amplio porque intervienen dos grupos de estudiantes.

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



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Evaluar observando las actitudes, aptitudes, resistencia y otros aspectos que el profesor considere convenientes.

### Juego N° 23

**Nombre del Juego:**  
carreras de hileras

**Objetivo:** Mejorar la resistencia aeróbica a través del salto para disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Desarrollo:**

Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana. El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha y volver a la posición de inicio. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.

**Variante:** Hacer lo mismo con un solo pie



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Se registrara los tiempo y efectividad de cada equipo para determinar el nivel de velocidad de los estudiantes

## Juego N° 24

**Nombre del Juego:** El mono contagioso  
**Objetivo:** Mejorar la resistencia aeróbica para disfrutar de la actividad física.

**Desarrollo:**

Un compañero imitará las acciones de un mono contagioso y perseguirá a sus compañeros, que conforme los va tocando se convertirán en mono. Ganará aquel que no se convierta en mono.

**Variante:** Para convertir a un compañero en mono, se deberá tocar los pies de otro participante



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Identificar el jugador más veloz del grupo, registrando los tiempos que tarda cada mono en convertir más jugadores

## Juego N° 25

**Nombre del Juego:**

El gusano loco

**Objetivo:** Mejorar la resistencia aeróbica para disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Desarrollo:**

Los alumnos se dispondrán en el patio, formando 3 grupos en hilera. Tendrán que desplazarse en cadena e ir andando por todo el patio. A la orden del pitido tendrán que empezar a correr el primero de cada cadena para coger al último de su hilera, si lo consigue, el alumno que ocupaba la última posición pasara al primero de la fila. Si se rompe la cadena, el que la haya roto tendrá que colocarse el primero de la fila.

**Variante:** Atrapar al último componente de la fila de los otros equipos.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Evaluar las condiciones de liderazgo que cada uno de los participantes que se encuentran a la cabeza y al final de cada gusano.

## Juego N° 26

**Nombre del Juego:**

Atrápame si puedes

**Objetivo:** Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica para disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Desarrollo:**

Se colocaran 3 alumnos en el medio del patio, estos estarán cogidos de las manos, tendrán que ponerse de acuerdo para intentar coger al resto de los alumnos cuando intenten pasar al otro lado del campo. Si estos son tocados tendrán que unirse a la cadena cogiéndose de la mano al resto de compañeros que se encontraban en interior del campo.

**Variante:** En lugar de estar los 3 alumnos solo en medio del campo, podrán desplazarse por todo el patio.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar los tiempos para identificar al jugador más rápido para atrapar y el que más resiste durante el juego sin ser atrapado

### Juego N° 27

**Nombre del Juego:** La cola del burro

**Objetivo:** Mejorar la resistencia anaeróbica para mostrar interés por la actividad física.

**Desarrollo:**

Se colocará un alumno en el medio del patio, este tendrá que coger las colas de burro hechas de papel que llevan los demás alumnos. Si son quitadas tendrán que cambiar de rol y ponerse a robar las colas de burro de sus compañeros. Ganará aquel que consiga mantener su cola de burro a salvo o por lo contrario ganarán aquellos que se dediquen a robar las colas.

**Variante:** El alumno que quite una cola, se la pondrá de nuevo y pasará a ser otra vez el burro.



**Recursos:** Papel periódico

**Evaluación:**

Verificar el cumplimiento de las normas establecidas.

## Juego N° 28

**Nombre del Juego:** Tiro al blanco

**Objetivo:** Mejorar la resistencia aeróbica para mostrar interés por la actividad física y disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Desarrollo:**

En este juego juegan todos contra todos, los alumnos tendrán que “matar” al resto de sus compañeros con una pelota de gomaespuma. Para ello, tendrán que tirarla para dar en alguna parte de su cuerpo, si la pelota da en un adversario y cae al suelo, este estará “muerto” y por lo tanto tendrá que sentarse, si por el contrario, consigue coger la pelota, este seguirá el juego intentando “matar” a otro compañero. Para poder salvarse aquellos que están sentados y por lo tanto muertos, tendrán que estar atentos a las caídas de las pelotas para poder cogerlas, (sin desplazarse, solo estirarse), una vez que la hayan atrapado, tendrán que pasársela a otro compañero que este muerto y así sucesivamente, para poder ponerse de pie y volver a jugar.

**Variante:** Se introducirán varias pelotas.



**Recursos:** Pelotas pequeñas y suaves

**Evaluación:**

Observar el comportamiento de los jugadores durante el juego.

## Juego N° 29

**Nombre del Juego:**  
Fútbol por parejas

**Objetivo:** Mejorar la resistencia para mostrar interés por la actividad física y disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Desarrollo:**

Se formarán dos equipos, cada equipo se dividirá en parejas, cada una de ellas deberán ir de la mano. Ambos grupos tendrán que intentar meter un gol en la portería contraria, en la cual no habrá portero, mientras tanto las otras parejas del equipo contrario deberán impedirlo.

**Variante:** Para incrementar la complejidad, se atara los pies de cada pareja, como cuando se realiza una carrera de tres pies.



**Recursos:** Pelota y cuerda

**Evaluación:**

Evaluar la condición física, habilidad genérica y básica y juego cooperativo.

### Juego N° 30

**Nombre del Juego:**

El virus

**Objetivo:** Mejorar la resistencia para mostrar interés por la actividad física y disfrutar de la cooperación entre los miembros del grupo.

**Desarrollo:**

Se divide a los alumnos en virus, en transeúntes y enfermeros. Los virus tendrán que ir infectando a los transeúntes, depende de donde les infecte, tendrán que simular que le duele, por ej. si te toca una pierna tendrán que ir a la pata coja, si le toca las dos, tendrán que arrastrarse... los enfermeros tendrán que ir ayudando a los enfermos. Para ello, cogerán una colchoneta simulando una camilla hasta el hospital, si el virus infecta a todo el mundo, el virus habrá ganado.

**Variante:** Se irán incorporando virus y enfermeros a lo largo del juego



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar el tiempo que tomo contagiar a todos los participantes

### Juego N° 31

<b>Nombre del Juego:</b> Pies quietos	<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de resistencia mediante el juego para el disfrute del estudiante
--	--

**Desarrollo:**

Un alumno tendrá que colocarse en el centro de la pista para pillar a los demás compañeros, cuando estos son cogidos tendrán que pararse donde les haya cogido sin poder moverse. Para poder salvarse tendrá que pasar un compañero vivo por debajo de sus piernas.

**Variante:** Se irán incorporando personas que cogen.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar cuantos de los estudiantes participantes lograron cumplir con el objetivo del juego.

## Juego N° 32

**Nombre del Juego:**

Recorre y vence

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de resistencia**Desarrollo:**

Se forman equipos en círculos, de manera que los niños/as queden formados uno al lado del otro con un metro entre si de separación se selecciona un capitán que es el que comenzará la carrera.

A la señal del profesor, el capitán de cada equipo avanza corriendo bordeando a sus compañeros hasta llegar al niño/a que estaba a su derecha, lo tocará y ocupara su lugar. El mismo realizará la misma actividad hasta que todos hayan realizado la misma actividad dos veces.

**Reglas:**

- Ganará el equipo que termine primero y realice mejor el juego.
- Si deja de bordear a sus compañeros o de dar la vuelta a la bandera pierde un punto.
- Si el niño/a no repite la acción dos veces pierde el equipo.

**Variante:** Se mantiene la misma metodología, pero cambia la organización que en este caso va hacer en hileras y le darán la vuelta a una bandera que estará a una distancia de 30 metros y realizaran la misma acción dos veces.**Recursos:** Banderitas**Evaluación:**

Observar el desempeño de los participantes, es aspectos específicos como respetar reglar y ejecución.

### Juego N° 33

**Nombre del Juego:**

Toma la delantera

**Objetivo:** Mejorar capacidad de resistencia a través de actividades que exijan concentración y trabajo cooperativo

**Desarrollo:**

Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una en un extremo del terreno y detrás de una señal.

A la orden del profesor los integrantes de cada equipo salen trotando, en sentido contrario, alrededor del terreno. A la otra señal del profesor el último de cada hilera aumentará el ritmo del paso y tomará la delantera de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer niño/a o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará tiempo de duración así como la frecuencia de salida para tomar la delantera, en correspondencia con los objetivos propuestos.

**Reglas:**

- Se otorgará un punto adicional por cada niño/a que primero tome la delantera.
- Ningún niño/a debe salir antes de la señal.
- Gana el equipo que mayor cantidad de niños/as mantenga en la carrera y obtengan más puntos adicionales.

**Variante:** Se variará el desplazamiento, saltando en un pie, dos pies y gateando



**Recursos:** Banderas

**Evaluación:**

Identificar cuáles son los estudiantes que no ejecutan la actividad dentro de lo establecido para trabajar personalmente con los chicos o chicas que demuestren conductas inapropiadas

### Juego N° 34

**Nombre del Juego:**  
Pasa y gana

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de resistencia, exigiendo de los estudiantes un esfuerzo más para cumplir con la actividad

**Desarrollo:**

Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea y situado al frente el capitán a una distancia de 12 metros.

A la señal del profesor, el primer niño/a sale corriendo de cada equipo pasa la pelota al niño/a que está al frente y corre a incorporarse al final de la hilera hacia donde realizó el pase, el niño/a que recibe efectúa el pase a la hilera del frente y se incorporará al final de esta, se repite sucesivamente hasta que el resto del equipo haya participado.

**Variante:** Se mantiene la misma metodología, así como la misma organización, incluyéndole una valla por donde los niños/as van a tratar de pasar el balón en el momento de golpear, se incorporará una nueva regla el equipo que pase el balón por debajo de la valla obtendrá un punto adicional.



**Recursos:** Pelotas y banderas

**Evaluación:**

Registrar los tiempos que le toma a cada jugador cumplir con la actividad propuesta.

## Juego N° 35

<b>Nombre del Juego:</b> Drible de persecución	<b>Objetivo:</b> Mejorar la resistencia y una conducta ética en los estudiantes, exigiendo el respeto de las reglas.
---	--

### Desarrollo:

Se dividirá el grupo en dos equipos, uno será el perseguido y el otro será el perseguidor y cada uno se colocará en una parte del terreno que estará dividido a la mitad, el capitán del equipo perseguidor tendrá la pelota.

A la señal del profesor el niño/a, que tiene el balón realizará el drible para tratar de tocar a uno de los del equipo perseguido y si lo logra debe darle el balón al equipo contrario, se irán cambiando el balón los integrantes de cada equipo hasta que todos hayan realizado el drible.

### Reglas:

- Gana el equipo que menos jugadores tenga tocados.
- Ningún niño/a debe de dejar de realizar el drible.
- No deben salir del área.

**Variante:** Se mantiene la misma metodología, así como la misma organización, pero los niños/as que no sean tocados tienen derecho a tiro libre.



**Recursos:** Ninguno

### Evaluación:

Registrar la efectividad de cada jugador para ejecutar la orden.

## Juego N° 36

**Nombre del Juego:** Juega y Anota

**Objetivo:** Ejecutar Habilidades específicas del baloncesto para mejorar la capacidad de resistencia

**Desarrollo:**

Se forman dos equipos en un terreno dividido por una línea central, en cada área se encuentra un aro.

El profesor lanza la pelota al aire en dirección al centro del terreno, cuando uno de los niños/as se apodera de la misma su equipo se convierte en atacante y tratarán de trasladarse mediante el drible hacia su aro para anotar. Los miembros del equipo contrario tratarán de interceptar el balón. Cuando el balón sale de los límites del terreno se reinicia el juego con un saque por parte del equipo contrario al que la desvió fuera de los límites del área. Cuando se anote un tanto le corresponde el saque al equipo contrario al que anoto. Gana el equipo que mas punto acumule.

**Reglas:**

- No se puede empujar, dar golpes, ni poner zancadillas.
- Se aplicarán las reglas del baloncesto.

**Variante:** No aplica



**Recursos:** Balón de baloncesto

**Evaluación:**

Evaluar el nivel de efectividad de cada participante.

## Juego N° 37

**Nombre del Juego:**

Relevo de cuerdas

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de resistencia**Desarrollo:**

Se forman cuatro equipos en hileras, detrás de una línea de salida el primer niño/a de cada equipo llevará una cuerda en sus manos y a una distancia de 15 metros se colocarán frente a cada equipo una bandera.

A la señal del profesor los primeros de cada equipo se desplazarán hasta la bandera que tienen al frente saltando la cuerda y de regreso realizará la misma actividad, le entregará la bandera al niño/a que le sigue.

**Reglas:**

- Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.
- El niño/a que no salte la cuerda debe comenzar de nuevo.

**Variante:** Se elevará la complejidad saltando de espaldas en dos pies y luego en un pie**Recursos:** Cuerda y banderas**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y cumplan con el objetivo del juego

## Juego N° 38

**Nombre del Juego:**  
Balón hacia las esquinas

**Objetivo:** Ejecutar habilidades específicas de fútbol (mejorar la resistencia)

**Desarrollo:**

Se distribuyen los niños y las niñas dispersos por el área la que está dividida en dos partes iguales. El terreno estará marcado en las cuatro esquinas.

El profesor, ubicado en el centro del terreno, lanzará el balón al aire. El niño/a que se apodere del mismo, su equipo se convierte en atacante, luego, a través de la conducción con el interior de los pies los niños/as tratarán de llevar el balón hacia una de las esquinas opuestas y detenerla en ese lugar.

**Reglas:**

- Gana el equipo que logre llevar mayor cantidad de veces el balón hacia las esquinas contaría.
- Se aplicarán algunas reglas del fútbol.

**Variante:** Se pueden introducir porterías



**Recursos:** Porterías y pelota de fútbol

**Evaluación:**

Evaluar el nivel de efectividad de los participantes, en función de las veces que logren recibir y dominar el balón sin errores.

## Juego N° 39

**Nombre del Juego:**

Ocupa mi lugar

**Objetivo:** Mejorar la resistencia de los estudiantes con actividades recreativas que despierten el interés de los participantes por ejercitarse.

**Desarrollo:**

Se forma el grupo en un círculo, y se seleccionan dos niños/as uno para ser el atrapado y el otro atrapador.

A la señal del profesor el niño/a seleccionado para ser el atrapador comienza a correr alrededor del círculo detrás del atrapado y este se pondrá en el lugar del niño/a que el seleccione que el mismo debe tratar de tocar al niño/a que queda fuera del círculo así sucesivamente hasta que todos hayan realizado lo función de atrapador.

**Reglas:**

- Todos los niños/as deben de ser atrapados.
- No pueden correr por el área sino alrededor del círculo.

**Variante:** Existirán dos jugadores con la función de atrapadores para elevar la complejidad del juego



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Observar si la inclusión de dos atrapadores dificulta el juego y favorece la presencia de accidentes

## Juego N° 40

<b>Nombre del Juego:</b> Balón viajero	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la resistencia y una conducta ética en los estudiantes, exigiendo el respeto de las reglas.
---	--

### Desarrollo:

Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros.

Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón.

### Reglas:

- Los pases no pueden saltarse a ningún jugador.
- Podemos iniciar el juego realizando los pases con la mano, pero a medida que se consolide el juego podemos realizar los pases con los pies y cambiar la dirección del recorrido del balón

**Variante:** Cada vez que caiga la pelota, el jugador que no la agarre deberá arrodillarse, sentarse, acostarse hasta salir del juego.



La clase de educación física y mucho más... Torneo Balón Prisionero 3º A.

**Recursos:** Pelota

### Evaluación:

Registrar los tiempos donde el juego se desarrolla sin errores.

### **6.7.3 Juegos de fuerza**

#### **6.7.3.1 Conocimientos previos**

La fuerza es un componente importante para la superación de un deportista, la fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares” (Banda, 2010, pág. 21).

Al hablar de fuerza se emplea realmente una terminología que proviene de la Física, que la define como el producto de una masa por una aceleración.

Esto es importante para entender que, si se quiere conseguir un aumento de la fuerza muscular, sólo caben dos formas de trabajar:

- Aumentando la masa o resistencia a vencer.
- Aumentando la aceleración de la masa realizando el movimiento a más velocidad.

#### **a. Factores de los que depende la fuerza muscular.**

- Factores intrínsecos. Son los factores de origen interno. Dentro de ellos se pueden diferenciar tres tipos: factores neurofisiológicos, biomecánicos y emocionales.
- Factores extrínsecos. La fuerza también depende de diversos factores de tipo externo, entre lo más importantes se encuentran la temperatura, la alimentación, el entrenamiento, el clima, la edad y el sexo.

## Juego N° 41

**Nombre del Juego:**

Préndalo, préndalo

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza de los estudiantes para mejorar la motricidad y despertar el interés de los estudiantes

**Desarrollo:**

Préndalo, préndalo

Por ladrón

Hasta que se haga

Chicharrón.

Los estudiantes tomados de las manos van pasando por debajo de los brazos del primero, segundo, tercer niño y así sucesivamente hasta que todos queden amarrados convertidos en "CHICHARRON".

**Variante:** Se dividirá al final en dos grupos y se les pedirá que halen hasta dividir el grupo.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar logros alcanzados por los estudiantes.

## Juego N° 42

<b>Nombre del Juego:</b> Día y noche	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la motricidad gruesa y la afectividad entre los participantes
--------------------------------------	--

### Desarrollo:

Se toman las manos entre parejas de la misma talla, se entrelazan los brazos por las espaldas a la señal del director o guía, se carga el uno al otro pronunciando las palabras día y noche, en este transcurso de tiempo alguna pareja pierde el equilibrio se van eliminando conforme van cayendo o cometiendo errores.

**Variante:** Se utilizará música para indicar la actividad que deben cumplir.



**Recursos:** Grabadora, música

### Evaluación:

Se toman las manos entre parejas de la misma talla, se entrelazan los brazos por las espaldas a la señal del director o guía, se carga el uno al otro pronunciando las palabras día y noche, en este transcurso de tiempo alguna pareja pierde el equilibrio se van eliminando conforme van cayendo o cometiendo errores.

### Juego N° 43

**Nombre del Juego:**  
¡Hércules!

**Objetivo:** Fortalecer el concepto de lateralidad como parte del desarrollo motriz de los estudiantes.

**Desarrollo:**

- Se sitúan dos parejas de espaldas a un pasos de distancia de la línea previamente trazada en el suelo con tiza o algún polvo blanco, cementina, por ejemplo.
- Se entrega la cuerda, de tal forma que la mitad de la misma quede exactamente al centro de la línea trazada en el suelo. Luego se hace que las parejas se coloquen la cuerda alrededor de la cintura sujetando la cuerda de manera total.
- Se cuenta hasta tres, luego de lo cual cada pareja halará la cuerda hasta que exista un ganador.

**Variante:** Los jugadores serán sometidos a distracciones que limiten su concentración, como una medida para fortalecer la atención



**Recursos:** Cuerda

**Evaluación:**

Se sacará conclusiones de la práctica del juego y se puede preguntar sobre la experiencia de cada integrante antes, durante y luego del juego. Se registra los datos más significativos que el profesor observe.

## Juego N° 44

**Nombre del Juego:**

Tumba al león

**Objetivo:** Conseguir levantar al equipo contrario.**Desarrollo:**

Se hacen tres equipos. Uno tumbado boca abajo, disperso por el gimnasio y los otros dos equipos tienen que intentar poner al equipo n°1 boca arriba. Para ello no se pueden hacer cosquillas. Solo tienen un minuto. Gana el equipo que después de ver pasado ese minuto tenga menos personas boca abajo. Se va rotando hasta que todos se tumben una vez

**Variante:** No aplica**Recursos:** Ninguno**Evaluación:**

Cuidar que los jugadores no hagan daño a los compañeros, esto permitirá identificar el nivel de respeto de los estudiantes.

### Juego N° 45

**Nombre del Juego:** La Cebolla  
**Objetivo:** Conseguir separar los equipos y ejercitando así la fuerza

**Desarrollo:**

Se hacen tres equipos. Dos de ellos se enredan entre ellos por separado de la mejor forma posible, para que el equipo restante no consiga separarlo. Gana el equipo que consiga mantenerse unidos.

Es mejor que estén sentado uno detrás de otro y así será más fácil a la hora de separarlos, ya que de la otra forma es casi imposible.

**Variante:** Se alternara la posición de los jugadores, pasando uno, de manera que unos miren para adentro y otro hacia fuera.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y registrar cuanto tiempo logra mantenerse unido cada equipo.

## Juego N° 46

**Nombre del Juego:** Salvemos al león  
**Objetivo:** Mejorar la fuerza, consiguiendo que los miembros de un equipo se separe.

### Desarrollo:

Todos los alumnos, se ponen en círculo agarrados por los brazos, tres alumnos quedan dentro del círculo y tres alumnos quedan fuera. Los que están fuera del círculo tienen que intentar romper el círculo y entrar a sacar fuera a los que están dentro del círculo.

**Variante:** Realizar la actividad de pie



**Recursos:** Ninguno

### Evaluación:

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y registrar cuanto tiempo logra mantenerse unido cada equipo.

## Juego N° 47

**Nombre del Juego:**

Que corra la sangre

**Objetivo:** Mejorar la fuerza de los estudiantes con actividades recreativas que despierten el interés de los participantes por ejercitarse.

**Desarrollo:**

Se dividirán en tres equipos. Dos de ellos estarán sentados en su parte del campo y el otro tiene que coger a cada uno de los que están tumbados y pasarlos al campo contrario. Gana el equipo que menos personas tenga en su campo.

**Variante:** El desplazamiento de los jugadores de un equipo, de un lugar a otro se realiza sin dejar que el transportado tope el suelo.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego

## Juego N° 48

**Nombre del Juego:** En **Objetivo:** Conseguir tirar con fuerza para enfrentamiento conseguir el pañuelo.

### Desarrollo:

Se dividirán cuatro equipos, dos en cada cuerda. Con ayuda de una cuerda con un pañuelo en el centro y dos conos en los extremos, se colocarán un equipo a cada extremo y tiran hasta que el pañuelo llegue a su cono y lo sobre pase. Gana el equipo que consiga pasar el pañuelo.

**Variante:** Se tirará de la cuerda mientras los jugadores estén sentados.



**Recursos:** Cuerda y pañuelos.

### Evaluación:

Identificar cuáles son los jugadores más fuertes.

## Juego N° 49

<b>Nombre del Juego:</b> A burro	<b>Objetivo:</b> Ejercitar la fuerza mediante el trabajo cooperativo
-------------------------------------	--

**Desarrollo:**

Cuatro “burros” formando un círculo y cuatro jinetes formando otro exterior; cada jinete juega con su burro. En el centro se pone el que liga o vigilante, teniendo en cuenta que le diámetro del círculo interior debe ser un poco mayor que la envergadura del que la liga. Los jinetes intentarán subir a cuestras de su burro, y el vigilante se lo impide intentando tocarlos antes de que hayan subido. El jinete que consiga subir permanecerá a salvo mientras esté arriba y sin que ninguna zona del cuerpo toque el suelo; A su vez el burro no puede despegar los pies del suelo, pero si puede moverse para intentar descabalgat a su jinete. El burro si se rila, o el jinete si se cae al tiempo que el vigilante los toque pues estos pierden. Los jinetes suben y bajan las veces que quieran.

**Variante:** Si el jinete se cae se invierten los papeles.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar cual es el burro que más ves tiró al jinete.

## Juego N° 50

**Nombre del Juego:**

Carrera de coches

**Objetivo:** Ejercitar la capacidad motora de fuerza

**Desarrollo:**

Se hacen equipos, mientras unos van tumbados en el carro otros lo van empujando recorriendo una distancia establecida, haciendo ida y vuelta, esto se hará en una competición por equipos.

**Variante:** El que está siendo empujado deberá llevar los ojos vendados, como una manera de trabajar la confianza, el respeto y la empatía, como parte del nuevo modelo de inclusión educativa.



**Recursos:** Pañuelos

**Evaluación:**

Observar el grado de compañerismo y empatía de los jugadores.

## Juego N° 51

**Nombre del Juego:**

Cinta transportadora

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la capacidad motora de fuerza con actividades motoras de desplazamiento

**Desarrollo:**

Los jugadores se colocan tumbados boca arriba formando una fila Hombro con hombro y con los brazos extendidos adelante (arriba). Uno, libre, que será el primer transportado. El juego consiste en ir pasando, uno por uno, a todos los jugadores -que van tumbados encima de las palmas de las manos- de un extremo a otro de la fila.

**Variante:** No aplica porque la actividad es muy compleja y requiere de mucha atención de los jugadores para evitar accidentes.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Verificar cuantos de los estudiantes participantes lograron cumplir con el objetivo del juego, poniendo a prueba su coordinación.

## Juego N° 52

**Nombre del Juego:**

Fútbol de cangrejos

**Objetivo:** Ejercitar la fuerza y una conducta ética en los estudiantes, exigiendo el respeto de las reglas.

**Desarrollo:**

El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo.

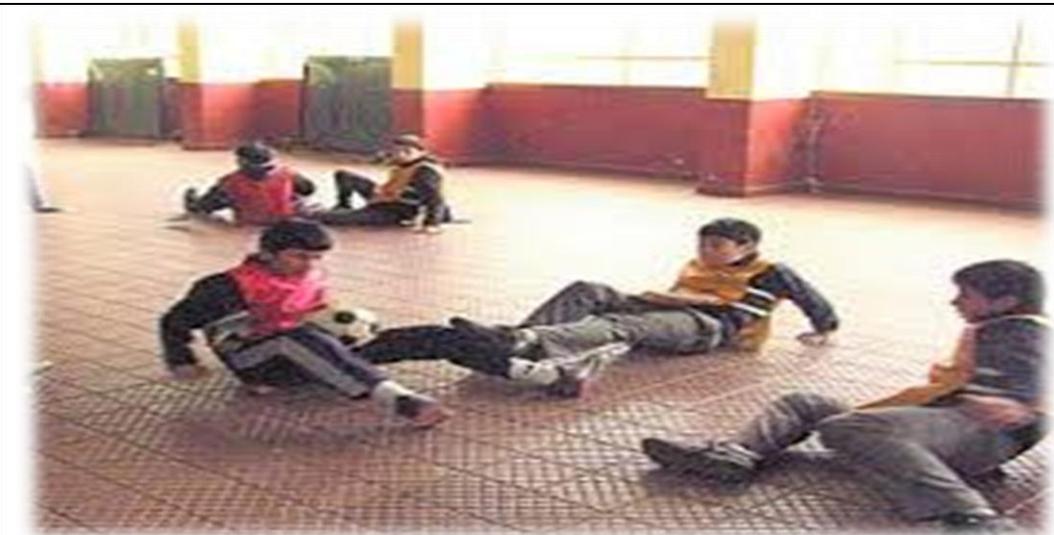
Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se chuta la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo.

Cada partido se juego durante 5 minutos.

**Reglas:**

El balón no puede ser tocado con las manos

**Variante:** No aplica debido a que el juego es ya muy complejo



**Recursos:** Balón de fútbol

**Evaluación:**

Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego.

## Juego N° 53

**Nombre del Juego:**

Los jinetes con balón

**Objetivo:** Contribuir al mejoramiento de la fuerza en los estudiantes, a través de actividades recreativas que incentiven la realización de actividad física.

**Desarrollo:**

Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba.

**Reglas:**

- Está prohibido salir de los límites de terreno de juego.

**Variante:** La pareja que se caiga queda fuera del juego, dejando en desventaja numérico a los equipos



**Recursos:** Balón de fútbol

**Evaluación:**

Registrar los tiempos que cada pareja de caballo y jinete se mantienen en pie

## Juego N° 54

**Nombre del Juego:** El círculo saltante  
**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la fuerza en los estudiantes

### Desarrollo:

Los jugadores se dividirán en dos equipos y se situarán por el terreno formando un círculo. En medio del círculo se situará el entrenador que tiene un balón fijado a una cuerda que mueve en círculo de 20 a 25 metros por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas por encima de la cuerda. Si un jugador de un equipo comete un error, el otro equipo obtiene un punto, de forma que el equipo que obtenga más puntos gana el juego.

### Reglas:

No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.

**Variante:** Los jugadores deberán alternar los saltos pasando de dos pies, a un pie y viceversa.



**Recursos:** Balón medicinal de peso diferente en función de la edad de los jugadores

### Evaluación:

Evaluar el nivel de efectividad de los jugadores de manera individual y por equipo.

### Juego N° 55

**Nombre del Juego:** Pelea de gallos  
**Objetivo:** Ejercitar la fuerza de disputa uno contra otro como estrategia que permite reforzar el aucontrol en los estudiantes

**Desarrollo:**

Se distribuyen los jugadores en dos equipos y sus jugadores se enumeran en secreto del 1 hasta el número de jugadores que tengamos. De esta forma cada jugador tiene un adversario en el otro equipo con el mismo número que él.

Mediante conos, formaremos varios círculos en el suelo, uno para cada pareja, donde se realizaran las “peleas”. Para iniciar la lucha los jugadores se colocan en cuclillas (como si fueran gallos) e intentan hacer perder el equilibrio a su contrincante por medio de empujones con las palmas de las manos.

Cuando un jugador lo logra se le concede un punto y ganará el equipo con mayor puntuación,

**Reglas:**

No vale agarrar de la ropa. Si dos jugadores no logran derrotarse al término del tiempo (30 segundos) se declara empate

**Variante:** Los jugadores deberán mantenerse durante la pelea con las manos atada detrás de la espalda



**Recursos:** Pañuelo

**Evaluación:**

Registrar el tiempo que le toma a cada pareja, tirar a su contrincante

## Juego N° 56

<b>Nombre del Juego:</b> La fila que empuja	<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza mediante una disputa uno contra otro como estrategia que permite reforzar el autocontrol en los estudiantes
--	--

<b>Desarrollo:</b> Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral. <b>Reglas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sólo está permitido empujar con la espalda y los jugadores no pueden soltarse entre ellos.</li></ul>
--

<b>Variante:</b> Se realizará la actividad en posición de patitos
---



<b>Recursos:</b> Ninguno
--------------------------

<b>Evaluación:</b> Verificar que los estudiantes respeten las reglas del juego y exista un trabajo cooperativo
---

## Juego N° 57

**Nombre del Juego:**

Salto con objetos

**Objetivo:** Ejercitar la fuerza en el salto horizontal y contribuir al mejoramiento del despegue, vuelo y caída.

**Desarrollo:**

Formación 3 ó 4 equipos en hileras por parte del profesor.

Se trazan dos líneas paralelas, una de salida y otra de llegada separadas a 15 m. Detrás de la línea de salida se forman 4 equipos en hileras. El primer jugador de cada equipo toma en su mano un objeto y realiza un salto sin carrera de impulso hacia adelante. Donde ponga los pies, al caer deja el objeto y regresa corriendo al final de su equipo. El siguiente realizará la actividad desde donde se encuentra el objeto.

**Reglas:**

- Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.

**Variante:**

- El profesor puede aumentar o disminuir la distancia entre la línea de salida y llegada en dependencia de la intensidad con que se realiza el juego.



**Recursos:** Silbato, pelotas o balón suaves

**Evaluación:**

Evaluar la capacidad de los estudiantes para saltar distancias considerables

## Juego N° 58

**Nombre del Juego:**

El mensajero cojo

**Objetivo:** Ejercitar la fuerza rápida en el salto horizontal y contribuir al mejoramiento del despegue.

**Desarrollo:**

Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12m. El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.

**Reglas:**

- No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado. Gana el equipo que primero concluya.

**Variante:** Realizar dos saltos por cada integrante de equipo, uno con cada pierna.



**Recursos:** Silbato, Objeto (pelotas o balón).

**Evaluación:**

Solicitar a los estudiantes que compartan sus sentimientos durante el juego.

## Juego N° 59

**Nombre del Juego:** Los sapos saltadores  
**Objetivo:** Mejorar la fuerza en el despegue y contribuir al mejoramiento del vuelo y la caída.

### Desarrollo:

Se delimitan dentro del terreno dos líneas una de salida y otra de llegada separada a una distancia de 15m, a la señal del profesor el primero de cada equipo realiza un salto sin carrera de impulso y se ubica de último, luego el otro integrante del trío o cuarteto ejecuta su salto desde el lugar donde cayó el primero y así sucesivamente hasta completar la distancia entre la línea de salida y de meta.

### Reglas:

- Los 2 y 3 integrantes de equipo deben saltar desde el punto exacto donde cayó su compañero que salta anteriormente. Gana el equipo que más rápido complete la distancia.

### Variante:

- Disminuir la distancia entre las líneas para buscar más explosividad en el salto con el afán de complementar la distancia lo más rápido posible.
- Aumentar la distancia entre las líneas y los saltos dados por cada integrante, a 2 ó 3.



**Recursos:** Silbato, banderas o conos delimitadores de zona.

### Evaluación:

Comparar los tiempos que le toma a cada concursante y equipo culminar la actividad.

## Juego N° 60

<b>Nombre del Juego:</b> Pasando obstáculos	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad y una conducta ética en los estudiantes, exigiendo el respeto de las reglas.
--	--

**Desarrollo:**  
Dos equipos formados en hileras. Se distribuirán en el terreno varios obstáculos a una distancia de 1m cada uno. Los alumnos de cada fila irán saltando los obstáculos con ambas piernas tratando de no derribarlos.

- Reglas:**
- Ganará el equipo que termine más rápido y menos obstáculos derribe.

- Variante:**
- El profesor podrá cambiar los obstáculos en dependencia de la intensidad de los alumnos y sus características.
  - Se podrá cambiar la trayectoria de recorrido del juego adelantando 3 obstáculos y retornando hacia atrás en uno.



**Recursos:** Silbato, vallas, aros u otros.

**Evaluación:**  
Comparar los tiempos que le toma a cada concursante y equipo culminar la actividad.

## **6.7.4 Juegos de flexibilidad**

### **6.7.4.1 Conocimientos previos**

(Chavéz, 2011), describe la flexibilidad como la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día. Existen dos componentes de la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica.

#### **a. Factores que condicionan la flexibilidad**

- Factores intrínsecos derivados de condiciones propias del individuo como tipo de articulación, estructura ósea, elasticidad de tejido muscular, elasticidad de ligamentos y tendones, masa muscular, tejido graso, capacidad de relajación y contracción del músculo y la temperatura de la articulación.
- Factores extrínsecos derivados del entorno como herencia, sexo, edad, sedentarismo, hora del día, temperatura ambiental e hidratación.

Al tratarse de una capacidad involutiva, es necesario considerar que es una capacidad que se pierde paulatinamente y disminuye poco a poco desde la infancia hasta la senectud. El motivo principal por el que se es menos flexible con la edad reside en algunas transformaciones que tienen lugar en el cuerpo.

## Juego N° 61

<b>Nombre del Juego:</b> Carrera con cuerdas	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la amplitud de la zancada y la velocidad de desplazamiento con potenciación del tren inferior, aumento de la flexibilidad del tren inferior.
---	---

### Desarrollo:

Se trata de realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas. Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna.

**Variante:** No aplica son actividades específicas para fortalecer una zona muscular específica.



**Recursos:** Cuerda

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 62

<b>Nombre del Juego:</b> Quitarse el sombrero	<b>Objetivo:</b> Desarrollar de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos abductores en las piernas para potenciación de los músculos abdominales.
--	---

### Desarrollo:

La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.

**Variante:** Igual, con una mano en la espalda.



**Recursos:** Sombreros o gorras

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

### Juego N° 63

**Nombre del Juego:** Tela de araña **Objetivo:** Desarrollar la capacidad física de flexibilidad

**Desarrollo:**

Agarran los extremos y estirándolas intentan crear una tela de araña. Un sexto compañero intentará atravesar esta tela de araña sin tocar las cuerdas y hasta el otro extremo.

**Variante:** No aplica son actividades específicas para fortalecer una zona muscular específica.



**Recursos:** Cuerda

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

### Juego N° 64

**Nombre del Juego:** **Objetivo:** Desarrollar la capacidad física de Carrera de cangrejos flexibilidad combinando la acción motriz de reptar

**Desarrollo:**

Los alumnos se colocan en filas adoptando una posición de cangrejo (apoyados boca arriba en las manos y en los pies y manteniendo la cadera lo más alta posible). Se realizarán carreras de relevos.

En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente hasta llegar al final de la pista y volver. Los alumnos deberán tener un metro de separación para que el estiramiento sea efectivo.

**Variante:** No aplica son actividades específicas para fortalecer una zona muscular específica.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

### Juego N° 65

<b>Nombre del Juego:</b> Pasar el balón	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad física de flexibilidad
---	--

**Desarrollo:**

Se dividirá al gran grupo en dos subgrupos. Cada uno de ellos se colocará en fila india. Los participantes deberán llevar el balón hasta el otro extremo del aula, pasando el balón entre las piernas y por encima la cabeza, (ej.: el último de la fila al penúltimo se lo pasa por debajo de las piernas y el penúltimo al antepenúltimo por encima de la cabeza, intercalados). Se empieza desde atrás para que el último de al fila, después de haber pasado el balón como requiere el juego se deberá posicionar en cabeza de la fila, y así sucesivamente.

**Variante:** No aplica son actividades específicas para fortalecer una zona muscular específica.



**Recursos:** Balón o pelota suave

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 66

**Nombre del Juego:** Quién se estira más | **Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes.

### Desarrollo:

Dispersos por el área caminan los niños llevando las manos entrelazadas abajo a la voz del profesor "circulo" se paran en el lugar llevaran los brazos por el frente así arriba, cabeza arriba, continúan desplazándose por el área, a la voz del profesor "cuadrado" los niños se paran en el área representada por los cuadrados y llevan las manos entrelazadas detrás de la espalda elevan los brazos flexionando hondo el tronco al frente, continúan caminando por el área a la voz del profesor "triángulo" se paran sobre el triángulo, los niños resbalan separando el apoyo de ambos pies uno del otro o libremente, adelante y atrás, se repite hasta que el profesor de la voz de terminar.

**Variante:** En el área para delimitar las acciones puede utilizarse colores.



**Recursos:** Tizas

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 67

**Nombre del Juego:** Acordeón  
**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes.

### Desarrollo:

Los niños en parejas caminan dispersos por el área a la voz del profesor "un acordeón" los niños realizan asaltos laterales desplazando el cuerpo hacia un lado y al otro, siguen caminando hasta la próxima voz de mando del profesor.

Para un mayor dinamismo de la actividad se recomienda utilizar música suave que relaje y facilite los ejercicios de coordinación y flexibilidad, requisito indispensable para cumplir con actividades más complejas.

**Variante:** Pueden realizarse ejecutando saltillos para desplazarse.



**Recursos:** Ninguno

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 68

**Nombre del Juego:**

El tren y los vagones

**Objetivo:** Ejercitar la flexibilidad a través de actividades lúdicas que despierten el interés de los estudiantes por realizar con responsabilidad los ejercicios propuestos en la asignatura de educación física.

**Desarrollo:**

Se trazan sendas onduladas de 40 cm de ancho, a la voz del profesor "pataditas" los niños corren entre las sendas golpeándose los glúteos con los talones, a los 10 metros se encontrará una señal y el profesor dará la voz "rodilla" por lo que los niños deben correr elevando las rodillas al frente hasta la meta que se encuentra a 20 metros frente a la hilera.

**Variante:** Se podrá realizar primero "rodilla" y luego "patadita".



**Recursos:** Tizas

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 69

**Nombre del Juego:**

Gatico salamero

**Objetivo:** Desarrollar la flexibilidad a través de actividades lúdicas que despierten el interés de los estudiantes por realizar con responsabilidad los ejercicios propuestos en la asignatura de educación física.

**Desarrollo:**

Los niños dispersos por el área se desplazaran en gateo a la voz del profesor de "gatico enamorados" los niños desde la posición de gateo elevaran atrás una y otra pierna alternadamente, cabeza arriba, a la voz del profesor "gaticos de paseo" se siguen desplazando por el área, a la voz del profesor " gaticos cansados" los niños se sientan en los talones con la cabeza abajo, manteniendo los brazos extendidos, las manos apoyadas al piso hasta que el profesor de la voz de "gaticos de paseo" para que los niños se desplacen por el área.

**Variante:** El desplazamiento se podrá realizar en cuadrúpeda.



**Recursos:** Tizas

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 70

<b>Nombre del Juego:</b> ¿Quién se arrastra mejor?	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la flexibilidad a través de actividades lúdicas que despierten el interés de los estudiantes por realizar con responsabilidad los ejercicios propuestos en la asignatura de educación física.
---	--

### Desarrollo:

En un equipo de fútbol hay 2 jugadores que la quedan e intentan tocar a cualquiera de los demás para que la quede el que ha sido tocado y este se libra.

**Reglas:** El que es perseguido se puede agachar y hacer la tortuga para librarse de que le toquen antes de cogerlo, pero no se puede levantar hasta que otro compañero libre venga y le toque. Si todos se agachan se acaba el juego y la quedaría los dos primeros que se agacharon.

**Variante:** Para librar a su compañero y lograr que este vuelva al juego, deberá pasar por medio de las piernas del participante, que desea volver al juego.



**Recursos:** Mesas, cuerdas y tizas

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

### Juego N° 71

<b>Nombre del Juego:</b> Vamos a divertirnos en el campo	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad física de flexibilidad combinando con la acción motriz de correr
--	--

**Desarrollo:**  
los niños dispersos en parejas caminan por el área lento al sonido de las clave, cuando el profesor saque la bandera verde los niños camina más rápido, cuando la bandera mostrada sea amarilla los niños correrán por el área al ritmo de las clave, y cuando la señal sea roja los niños se sientan uno frente al otro tomados de las manos, las piernas en esparranca uniendo pies con pies, a la señal azul halan alternando buscando flexión profunda del tronco al frente, el profesor se mantendrá mostrando la señal azul el tiempo planificado para esta acción, luego se volverá a realizar las señales según el orden y las repeticiones planificadas.

**Variante:** Se pueden utilizar figuras geométricas



**Recursos:** Banderitas y clave

**Evaluación:**  
Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 72

**Nombre del Juego:**

El conejo saltador

**Objetivo:** Desarrollar la flexibilidad a través de actividades lúdicas que despierten el interés de los estudiantes.

**Desarrollo:**

Los niños se colocan uno al lado del otro en la línea de salida, la línea de llegada se encuentra a seis metros, el profesor tocará las clave según la cantidad de salto que desea que los niños realicen, dos golpe de clava indica a los niños realizar dos salto, así cada niño realizará cuanto salto indique el profesor con los toque de clave, el niño que confunda el sonido(salto), regresará a la línea de salida y el que primero llegue a la línea de llegada será el ganador.

**Variante:** El salto podrá realizarse con dos pies o uno



**Recursos:** Clavas

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

### Juego N° 73

**Nombre del Juego:** Salto de colores  
**Objetivo:** Desarrollar la capacidad física de flexibilidad combinando la acción motriz de correr

**Desarrollo:**

Los niños formados en hileras, cada niño representará un color, el profesor le dará la voz de salida según el color que represente, rectará hasta la línea de 5mts donde se encuentran ubicados los cubitos que debe trasportar:, Ejemplo: "rojo" agarra el cubito rojo corre hasta el circulo que está ubicado a 5mts más realiza un salto y ubica el cubo detrás del pie y regresa corriendo a incorporarse al final de la hilera, el profesor podrá valorar la amplitud de los saltos de cada niño y al final dar los ganadores por color a por amplitud.

**Variante:** El salto podrá realizarse con dos pies o uno.



**Recursos:** Tizas y cubos de colores

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

### Juego N° 74

**Nombre del Juego:** Ranas al estanque  
**Objetivo:** Desarrollar la capacidad física de flexibilidad cambiando con la acción motriz de saltar

**Desarrollo:**

Los niños dispersos por el área caminan libremente a la voz del profesor "ranas al estanque", corren hasta el círculo (estanque) realizan un salto con apoyo de las manos al frente desde la posición de cuchilla acercando los pies a las manos, hasta que el profesor de la voz de "ranas fuera del estanque", los niños continúan caminando libremente por el área hasta la próxima voz de mando del profesor.

**Variante:** El se puede utilizar como estanque figuras geométricas.



**Recursos:** Tizas

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 75

**Nombre del Juego:** Jugaremos en el patio  
**Objetivo:** Trabajar la flexibilidad a nivel articular en forma creativa

**Desarrollo:**

Repartidos en el patio se propone entonar una canción que sea de conocimiento general y muy rítmica, la actividad en si consiste en que los participantes realicen todos los movimientos propuestos por el monitor de manera que los participantes muevan su cuerpo y todas las articulaciones posibles, al mismo tiempo que se relajan.

Movimientos a realizar:

- Abrir los pies hacia los lados y como si se marchara al ritmo del canto
- Tocar punta de pies
- Estirar los brazos y botar el cuerpo hacia atrás, etc

**Variante:** Se puede realizar con materiales, por ejemplo aros, cuerdas, pelotas, etc.



**Recursos:** Pelotas, aros, cajonetas, etc.

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 76

<b>Nombre del Juego:</b> Concurso de dibujo	<b>Objetivo:</b> desarrollar la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco y de la cadera, así como los músculos abductores de las piernas.
--	--

### Desarrollo:

Se trata de realizar un estiramiento del tronco y piernas mientras se realiza un determinado dibujo. Para ello, los concursantes deberán sentarse en el suelo con las piernas abiertas y colocar el papel en medio. En función del nivel de flexibilidad articular se separa ambas o menos el papel de la cadera, igualmente se puede participar de pie, con las piernas abiertas y con el papel en el suelo.

**Variante:** Pintar al revés, igual pero realizando dibujos rápidos desde la posición de pie, flexionando el tronco y metiéndolo entre las piernas



**Recursos:** Papel y lápiz

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 77

**Nombre del Juego:** Quitarse el sombrero  
**Objetivo:** Desarrollar la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos abductores de las piernas.

**Desarrollo:**

La pareja se sienta frente a frente, con las piernas estiradas y abiertas cada uno, con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.

**Variante:** Igual, con la mano en la espalda



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 78

**Nombre del Juego:** Salto y puente

**Objetivo:** Desarrollar la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos abductores de las piernas.

**Desarrollo:**

Los alumnos se forman en parejas. El primero se ubica en posición de gateo (manos, rodillas y pies en el piso). El segundo salta por sobre su compañero y seguidamente se devuelve pasando por debajo de este. Para realizar la pasada por abajo el compañero en gateo debe elevar la cadera manteniendo solo el apoyo de manos y pies sobre el piso. Esta tarea debe realizarse repetidas veces o tantas como le permita la capacidad del alumno en un tiempo de 30 segundos.

**Variante:**

- El primero salta con apoyo de manos y el segundo solamente separa las piernas para que pase su compañero.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 79

<b>Nombre del Juego:</b> Mono salto	<b>Objetivo:</b> Desarrollar la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos abductores de las piernas.
--	--

### Desarrollo:

Ubicados en fila cada alumno toma el empeine del compañero de adelante, quien mantiene la rodilla flexionada en 90°. El último de la fila, toma además el empeine de su pierna libre. En esta posición deben trasladarse por el espacio. A la voz de cambio, el último de la fila pasa al frente.

### Variante:

- Cambiar el pie con el que se está trabajando.
- Aumentar la cantidad de niños en cada grupo.
- Desplazarse hacia atrás.
- Deben trasladar objetos (balones, conos, aros) a cierto sector de la cancha.



**Recursos:** Ninguno

### Evaluación:

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## Juego N° 80

**Nombre del Juego:** Slalom  
**Objetivo:** Desarrollar la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera.

**Desarrollo:**

Distribuidos en grupos de 6 alumnos, los estudiantes cruzarán el patio sorteando los obstáculos que dispone el profesor, se devuelven de la misma forma. El siguiente compañero sale cuando el anterior ha realizado completamente el recorrido

**Variante:**

- Los alumnos pueden hacer la carrera apretando un balón entre sus piernas.
- Completan el recorrido saltando, en un pie, en parejas de la mano, en cuadrúpeda.



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Registrar el nivel de desempeño de los estudiantes en forma general para compararlos con las ejecuciones subsecuentes, de manera que se pueda determinar la efectividad del juego.

## **6.7.5 Juegos de agilidad**

### **6.7.5.1 Conocimientos previos**

(Banda, 2010), describe a la agilidad como la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes. La palabra agilidad depende de la cualidad ágil y del verbo "volverse, moverse". Ser ágil significa por ello, tanto como ser móvil, no ser torpe. Por lo tanto, la agilidad es necesaria en toda disciplina deportiva. En las disciplinas con movimientos de difícil realización es especialmente importante para el aumento del rendimiento.

#### **a. Surgimiento de la agilidad**

Los movimientos deportivos muchas veces resultan difíciles en su realización. Mediante las corrientes nerviosas se siempre determinados músculos en la sucesión y en el momento requerido para el desarrollo del movimiento. Es necesaria una compleja conexión de las bandas nerviosas responsables de esos músculos en el sistema nervioso central (SNC), para que ocurra una acción conjunta de los músculos que resulte adecuada y correcta. Este proceso se denomina coordinación.

Los nuevos movimientos se forman sobre la base de otros viejos ya existentes. Por lo tanto, mediante el entrenamiento se aumenta progresivamente el caudal de movimientos. A través de ellos, el deportista aprende nuevos movimientos no sólo con mayor facilidad y rapidez, sino que está en condiciones de reaccionar con movimientos adecuados ante situaciones competitivas rápidamente cambiantes.

## Juego N° 81

<b>Nombre del Juego:</b> Rayuela	<b>Objetivo:</b> Mejorar el equilibrio mediante actividades motrices coordinadas
-------------------------------------	--

### Desarrollo:

Se dibuja en el piso siete cuadros, cada cuadro representa un día de la semana.

Luego se sortea el orden que se va a jugar, el primer jugador inicia el juego lanzando la ficha en el primer cajón (lunes).y empuja la ficha con un pie, de salto en salto hasta el domingo, el jugador tiene derecho a dibujar una “casa” en el cajón que desee.

En el caso de que el jugador pise una de las líneas de la rayuela, pierde el juego, debiendo comenzar otro. Cuando le toque el turno al jugador perdedor arrojará la ficha en el día que le corresponda.

El juego continúa hasta que todos los jugadores tengan una casa en los cajones.

**Variante:** Se realizará el juego desde el inicio en un solo pie, luego en dos.



**Recursos:** Tiza, ficha

### Evaluación:

Mediante la observación a cada estudiante, se hará la evaluación individual, asignando una calificación cualitativa y finalmente se diagnosticará el desempeño de cada jugador.

## Juego N° 82

**Nombre del Juego:** Carrera de tres pies  
**Objetivo:** Adquirir nociones de lateralidad en los competidores

### Desarrollo:

Se forman parejas de dos estudiantes, en iguales condiciones física, se les ubica en una línea de partida a la señal del Profesor, corren amarrados pierna derecha del uno con la pierna izquierda del otro, hasta un punto límite, topan y regresan al punto de partida, pareja que se caiga pierde y gana la pareja que llega primero al lugar de partida sin cometer errores

**Variante:** Uno de los compañeros estará vendado los ojos.



**Recursos:** Soga, pañuelo

### Evaluación:

Se observará a cada uno de los jugadores, la forma de su desempeño, luego se le asignará signo positivo o negativo y finalmente se hará una apreciación diagnóstica individual y de grupo.

### Juego N° 83

**Nombre del Juego:**

Los cocos

**Objetivo:** Rescatar los juegos tradicionales para contribuir en el proceso de enseñanza aprendizaje, con un recurso dinámico.

**Desarrollo:**

- Se dibuja en el piso una bomba en la cual colocamos algunos cocos, igual al número de jugadores.
- Los jugadores lanzan uno por uno su rulimán, el rulimán que más se aproxime a la bomba tiene derecho a sacar los cocos o matar (mediante un pepo) a otros rulimanes cercanos.
- Gana el jugador que haya matado a todos los rulimanes y/o sacando al mayor número de cocos

**Variante:** La actividad se realizara en parejas, los participantes deberán lazar los rulimanes atados las manos



**Recursos:** Soga, monedas o rulimanes y tizas

**Evaluación:**

Registrar logros alcanzados por los estudiantes

## Juego N° 84

**Nombre del Juego:** Zumbambico  
**Objetivo:** Introducir en el medio recursos tradicionales para ejercitar la agilidad del alumno

### Desarrollo:

Si el juego se lo realiza con tapa rosca metálica hay que abrirla con un martillo hasta que quede la superficie plana y redonda, luego se hace unos dos huecos en el centro y se pasa un hilo de unos 60 cm, se anuda en los extremos y se agarra en el dedo índice para hacerle rotar en circunferencia hacia el pecho del jugador, después se lo extiende de adentro hacia fuera varias veces hasta que emita un sonido agradable, el que suene más es el mejor. Hay que tratar que las tapas roscas o tillos no estén afiladas para evitar que entre niñas se corten los hilos o se lastimen. Si el juego se lo hace con botones estos que sean más o menos grandes, se introduce el hilo por las perforaciones el procedimiento es el mismo del anterior. Este artefacto es el más aconsejable.

**Variante:** Para librar a su compañero y lograr que este vuelva al juego, deberá pasar por medio de las piernas del participante, que desea volver al juego.



**Recursos:** Hilo fuerte, tapa de rosca o botones

### Evaluación:

Se aplicará el método de la observación desde la elaboración del zumbambico hasta que lo haga sonar, tomando en cuenta los objetivos planteados y finalmente se hará el registro de datos con la apreciación respectiva apreciación diagnóstica.

## Juego N° 85

**Nombre del Juego:** Los encostalados **Objetivo:** Desarrollar el equilibrio y agilidad en los estudiantes mediante actividades competitivas

### Desarrollo:

Cada jugador debe tener una funda o costal hasta la altura de la cintura, a la orden de un director se introducen en el interior del costal, en posición de carrera, cuenta hasta tres y los jugadores corren saltando hasta llegar a una línea límite, el que llega primero a la línea de partida es el triunfador.

**Variante:** Se realizará una carrera de relevos



**Recursos:** Costales y premios

### Evaluación:

A cada jugador se le observará su desempeño, asignándole una calificación cualitativa, registrando sus resultados y finalmente se hará apreciaciones y conclusiones.

## Juego N° 86

<b>Nombre del Juego:</b> Saltar la soga	<b>Objetivo:</b> Adquirir nociones de lateralidad entre los competidores
--	--

**Desarrollo:**

Monja, viuda, soltera, casada, divorciada, enamorada

Gringo, albañil, zapatero, chofer

Te, chocolate, café

Un hijo, dos hijos, tres hijos,

Una casa, dos casas, tres casas

Loza, china, barro.

Cada palabra corresponde a un salto cuando falla pasa el turno a otra niña.

Otra modalidad consiste en saltar la soga en forma de botea, en este caso, dos niñas toman la soga por sus extremos y la mueven bateando los demás niñas deben saltar sin topar la soga, quien pierde le corresponde tomar soga para continuar jugando también es posible saltar la culebra agitando la soga velozmente.

**Variante:** Se incrementará el grado de dificultad del juego, incrementando la velocidad de los movimientos de la soga



**Recursos:** Soga o cuerda

**Evaluación:**

Evaluar observando las actitudes, aptitudes, resistencia y otros aspectos que el profesor considere convenientes

### Juego N° 87

<b>Nombre del Juego:</b> Bomba	<b>Objetivo:</b> Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física
-----------------------------------	---

**Desarrollo:**  
Se forman grupos de 10 alumnos. En un círculo se van dando pases continuos con la mano, mientras uno queda en el centro en cuclillas. El que queda al centro debe taparse los ojos y contar mentalmente hasta 15. Una vez que llega a este número debe gritar "Bomba" y el que tiene la pelota pasa al medio.

**Variante:** No aplica



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**  
Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 88

**Nombre del Juego:** La salida rápida

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

### **Desarrollo:**

Los alumnos se colocan en fila por equipo, tumbados en el suelo con una línea delante de ellos. Cuando el profesor tire la pelota al aire y esta toque tierra, deben levantarse los primeros de cada grupo e ir corriendo a recogerla. Acto seguido, correr para colocarse al final de la fila. Gana el equipo que más balones recoja

**Variante:** Se puede realizar la actividad en tres pies



**Recursos:** Ninguno

### **Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 89

<b>Nombre del Juego:</b> Pasillo de balones	<b>Objetivo:</b> Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física
--	---

### Desarrollo:

Se forman 2 equipos proporcionales según la cantidad de alumnos. Se marca un pasillo de conos. Uno de los equipos debe ubicarse con balones por fuera del pasillo, a ambos lados. Mientras el otro equipo se ubica al comienzo del pasillo para tratar de pasar al otro extremo sin ser quemado. El juego comienza al dar una señal y poner el cronómetro en marcha y acabará cuando hayan pasado todos los integrantes del equipo al otro lado, parando el cronómetro. A la siguiente vez se invierten los papeles y si quieren ganar, deben rebajar el tiempo que hizo el equipo anterior. Si un alumno es quemado debe volver al principio, para intentarlo nuevamente.

**Variante:** Los jugadores deberán esquivar las pelotas sin poner las manos para evitar ser golpeados



**Recursos:** Pelotas

### Evaluación:

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 90

<b>Nombre del Juego:</b> El globo	<b>Objetivo:</b> Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física
--------------------------------------	---

### Desarrollo:

En grupos de seis alumnos mantener en el aire un globo; tocándolo sólo con el segmento que indique alternadamente el profesor. Cualquier parte del cuerpo: manos, hombros, muslo, pies, cabeza. En cada caso, la meta de movimiento es mantener el globo en el aire durante veinte toques consecutivos. Un alumno no puede tocar 2 veces seguidas el globo

**Variante:** Intentar lo mismo con una sola mano



**Recursos:** Globo

### Evaluación:

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 91

**Nombre del Juego:**

Olla loca

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

Se formarán equipos en hileras con las piernas separadas.

A la señal del profesor, comenzarán a pasar la pelota por encima de la cabeza, al llegar al último jugador éste se incorpora al inicio de la hilera.

Gana el equipo que primero termine.

Regla:

- No se puede caer la pelota.
- El último alumno con la pelota debe incorporarse al inicio de la hilera.

**Variante:** Se usará una sola mano



**Recursos:** Balón suave

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 92

<b>Nombre del Juego:</b> El gusano	<b>Objetivo:</b> Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física
---------------------------------------	---

### Desarrollo:

Se harán dos grupos. Cada grupo se tumba boca arriba en fila y uno se tumba encima y los que están tumbados tienen que girarse para desplazar al que está arriba. El equipo que antes llegue al final gana. El que va deslizándose se pone al lado del último compañero y sale a deslizarse el primero de la fila y así sucesivamente.

**Variante:** Para girar se tomaran la mano y el tobillo del compañero de a lado, de manera que el giro sea simultaneo.



**Recursos:** Ninguno

### Evaluación:

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

### Juego N° 93

<b>Nombre del Juego:</b> La barca	<b>Objetivo:</b> Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física
--------------------------------------	---

**Desarrollo:**

Se harán dos grupos. Tienen que avanzar hasta el final, el equipo que llegue antes ganará. Tienen que desplazarse como si estuvieran remando primero hacia delante y luego hacia atrás.

**Variante:** Se ejecutara el juego desde el suelo, es decir todos deberán estar sentados



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

### Juego N° 94

**Nombre del Juego:**

Rey topo

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

El del centro está el rey topo y los componentes del grupo tienen que dar con las pelotas al rey topo de los equipos contrarios y los componentes del equipo evitar que le den a su rey topo. Si le dan al rey al topo todos los componentes del equipo se salvan y vuelven a cubrir al rey topo.

**Variante:** Ejecutar la actividad desplazándose por el espacio



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

### Juego N° 95

**Nombre del Juego:**

Gallinita mojada

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

Se harán tres grupos. En pareja dentro de cada equipo uno de la pareja se tapa los ojos y la otra está en un punto del espacio con un globo lleno de agua en la otra mano, tiene que dirigir al de los ojos tapados para que coja el globo y lo explote. Un punto con la mano, dos puntos con la boca. Gana el equipo que más parejas hayan conseguido explotar el globo

**Variante:** Realizar la actividad con una sola mano



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 96

<b>Nombre del Juego:</b> Los bolos	<b>Objetivo:</b> Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física
---------------------------------------	---

### Desarrollo:

Se hacen varios equipos. Cada equipo dispondrá de su propia cancha de juego. Y el objetivo será derribar los bolos con una pelota, a cierta distancia, a través de un golpeo con un palo de escoba

**Variante:** Se lanzará la pelota solo con la mano



**Recursos:** Palo de escoba, pelota, bolos caseros realizados con botellas y arena

### Evaluación:

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 97

**Nombre del Juego:** Los tres toques

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

Se harán varios grupos. Dentro de cada uno, los alumnos estarán colocados en fila. El primero ha de dar tres toques o golpes, y cuando dé el último, deberá de conseguir que la banderola coja el máximo vuelo posible, para que así al compañero de detrás le dé tiempo alcanzarla y seguir golpeando. Una vez golpeado nos colocamos al final de la fila.

**Variante:** Podrán correr en parejas o tríos



**Recursos:** Banderola

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 98

**Nombre del Juego:**

1x2

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

Se hacen varios grupos o uno solo. Los alumnos deberán golpear la pelota a la vez que dicen 1, x, 2, cuando se llegue al 2, el que la golpee deberá intentar darle a un compañero. Si le da pierde un punto. Se comienza con dos puntos y el que llegue a cero estará eliminado. Si se coge el balón antes de que caiga al suelo, el que ha lanzado perderá un punto.

**Variante:** Se usara la mano izquierda



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## Juego N° 99

**Nombre del Juego:**

Bomba explosiva

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

Se dividirá la clase en grupos. Cada grupo formará un círculo y tendrá una pelota cada uno (grupo). El objetivo es pasar la pelota hacia un compañero, dando un solo golpe. El alumno que dé más de un golpe, será eliminado.

**Variante:** Se usara solo una mano para lanzar y recibir



**Recursos:** Ninguno

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

### Juego N° 100

**Nombre del Juego:** El mundo en mis manos

**Objetivo:** Consolidar las destrezas de agilidad en los estudiantes como parte esencial de la actividad física

**Desarrollo:**

Gran grupo. Al ritmo de la música han de pasarse la pelota golpeándola; cuando la música se pare, el que posea la pelota será eliminado.

**Variante:** Se incrementará la complejidad con dos pelotas, girando en sentido inverso



**Recursos:** Pelotas y música

**Evaluación:**

Comparar los resultados después de cada juego para verificar la efectividad de las actividades lúdicas realizadas por el docente durante las clases de educación física.

## **6.8 Impacto de la Propuesta**

### **6.8.1 Impacto Educativo**

La propuesta pretende mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje, en donde los estudiantes y el docente compartan sus conocimientos y habilidades para construir conocimientos significativos y útiles para el desarrollo integral del alumno.

### **6.8.2 Impacto Conductual**

Dentro del enfoque conductual, se pretende que las relaciones interpersonales entre compañeros y con los educadores sean de buena manera, lo que contribuye a la construcción de un entorno favorable de aprendizaje.

### **6.8.3 Impacto Institucional**

El impacto institucional está dado porque se pretende que sea una política del centro de estudios que promueva entre alumnos y personal educativo un comportamiento adecuado, sobretodo en un marco de respeto de las opiniones y libertades de las personas, con la finalidad de brindar educación de calidad.

## **6.9 Difusión**

Una vez concluido la propuesta se procedió a entregar el documento a los docentes y directivos de dicha institución educativa, para que sea analizada y en la medida de lo posible sea puesta en práctica.

## 7. Bibliografía

Trabajos citados

- Aguilera, M. (2013). *Estrategia Didáctica*. La Habana : Editorial Universitaria.
- Arevalo, C., & Arribas, T. (2010). *Didáctica de la educación Física*. Barcelona: GRAO - 978- 84- 7827- 984-2.
- Banda, E. (16 de Diciembre de 2010). *Uso del juego como estrategia educativa*. Obtenido de : <http://www.monografias.com/trabajos65/uso-juego-estrategia-educativa/uso-juego-estrategia-educativa.shtml>
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). *Actividad física y Mental en Niños y Adolescentes*.
- Bravo, M. (2014). *La Estimulación temprana*. Madrid: Palabra. S. A.
- Camacho, C., & Noguera, Á. (2011). *Estilos de Enseñanza*. Barcelona : INDE Publicaciones.
- Camacho, M. (2014). *Procesos de vanguardia en la enseñanza superior*. Madrid: ACCI.
- Cañeque, H. (2010). *Características del juego- El juego en su expresión original*. Barcelona: Kinesis.
- Castaños, D. (2014). *Aspectos epistemológicos y conocimiento general a considerar*. Buenos Aires: DUNKEN.
- Chávez, C. (2011). *Áreas del desarrollo psicomotor. Motricidad fina y motricidad gruesa, 1-2*. Barcelona: INDE publicaciones.
- D'Addario, M. (2014). *Pedagogía Universitaria*. Madrid: Safe CREATIVE.
- Dietrich, M. (2011). *Manual de Metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Educación física plus. (26 de Noviembre de 2015). *Mi cajón de sastre con cosas muy valiosas para mi*. Obtenido de <https://educacionfiscaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>
- Florence, J., & Brunelle, J. (2011). *Enseñar Educación Física*. Madrid: INDE Publicaciones - 8495114283, 9788495114281.

- García, M. (2014). *Métodos e Implantación de la Educación Física*. Salamanca: Universidad de Salamanca - ISBN 978-84- 9012- 460-3.
- García, P. (2011). *Escenarios para la construcción de procesos pedagógicos*. San José - Costa Rica: Universitaria.
- García, R. (2012). *Fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria*. Madrid: GEDISA.
- Gómez, J. (2011). *La Filosofía y la Educación*. México: Fondo de Cultura.
- Gómez, J., & Martín, F. (2010). *Innovación, Investigación y Buenas Prácticas*. Madrid: GRAO.
- González, Á. (2014). *Evolución del concepto de filosofía*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- González, M. (2010). *La educación física en la secundaria*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Hernández, B. (2010). *Los Métodos de Enseñanza en Educación Física*. Buenos Aires: GRANICA.
- Jérez, J. (2010). *Habilidades y Tareas Motrices*. Madrid: Wualceulen.
- Llera, J., & Álvarez, J. (2011). *Psicología de la Educación*. Barcelona: Boixarue Universitaria - 84-267- 1033-6.
- Martínez, M., & Palacios, L. (2012). *Educación Física y salud en la educación física básica*. Madrid: Alianza.
- Méndez, M. (2013). *Que son los valores*. Madrid: SEPHA.
- Mendoza, N. (4 de Enero de 2013). *La Formación del profesorado en Educación Física con relación a personas con discapacidad*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2013, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2900322>
- Ministerio de Educación Física y Deporte. (2015). Proceso Enseñanza - Aprendizaje. *Revista Educación* N° 369, 152.
- Moreno, I. (2014). *Políticas, incentivos y cambio organizacional en la educación superior*. México: Universitaria.
- Navarro, J. (2014). *Epistemología y metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Patria.

- Nuñez, J., & Kupferman, G. (2010). *Dinámica de grupos*. México: Editorial Pax México - ISBN 968-860-417-6.
- Osorio, R. (2011). *Fundamentación Psicológica en los adolescentes*. Bogotá: Norma.
- Pinos, M. (2011). *Juegos innovadores para educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Quintana, M. (2012). *Fundamentación de la Axiología*. Madrid: SEPHA.
- Solovieva, Y. (2012). *La actividad del juego en la edad preescolar*. Barcelona: Editorial Taurus.

# Anexos

## ANEXO Nº 1 Árbol de problemas

### EFFECTOS

Jóvenes estudiantes desmotivados, no tienen participación en juegos de intercolegiales

Comportamientos inadecuados: peleas gritos etc.

Jóvenes sedentarios

**Problema.-** ¿Cómo influyen los factores de desinterés en los comportamientos inadecuados en las clases de educación física en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, en el año lectivo 2013 – 2014?

### CAUSAS

No cuenta con infraestructura y material didáctica la institución

Metodología mal aplicada

No promocionan la actividad deportiva dentro de la institución

## ANEXO Nº 2 Matriz de coherencia

<b>El problema</b>	<b>Objetivo general</b>
<p>¿Cómo influyen los factores de desinterés en los comportamientos inadecuados en las clases de educación física en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, en el año lectivo 2013 – 2014?</p>	<p>Determinar cuáles son los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de los 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, durante el año lectivo 2013 – 2014</p>
<b>Interrogantes de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
<p>¿Cuál es el criterio de los estudiantes de Educación Física sobre el proceso de aprendizaje y el involucramiento de los actores educativos de la asignatura en mención?</p>	<p>Conocer el criterio de los estudiantes de Educación Física sobre el proceso de aprendizaje y el involucramiento de los actores educativos de la asignatura en mención</p>
<p>¿Cuáles son los aspectos conductuales que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de los octavos, novenos y decimos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?</p>	<p>Identificar los aspectos conductuales que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.</p>
<p>¿Cuáles son los comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes de los octavos, novenos y decimos en la asignatura de Educación Física?</p>	<p>Indagar los diferentes comportamientos inadecuados más frecuentes de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos en la asignatura de Educación Física</p>
<p>¿Qué estrategias y procesos metodológicos aplican los maestros de Educación Física en los estudiantes de los octavos, novenos y decimos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?</p>	<p>Analizar las estrategias y procesos metodológicos que aplican los maestros de Educación Física en los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.</p>
<p>¿Qué propuesta alternativa reduciría los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados de los estudiantes de los octavos, novenos y decimos?</p>	<p>Elaborar una propuesta alternativa para reducir los niveles de desinterés y comportamientos inadecuados de los estudiantes de 8vos, 9nos y 10mos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.</p>

### ANEXO Nº 3 Matriz Categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
<b>Factores de desinterés.</b> Son condicionantes internos y externos que provocan falta de interés en ciertas actividades como: trabajo, estudio, deportes, etc.	Factores de desinterés de los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa	Proceso de enseñanza - aprendizaje	Métodos de enseñanza
			Clases participativas
			Instalaciones educativas favorables para la práctica deportiva
			Fomento institucional a favor de las buenas prácticas en educación física
<b>Comportamiento inadecuado.</b> Son las conductas inapropiadas del ser humano que se expresan en el entorno donde no se siente a gusto.	Comportamientos inadecuados en clases de Educación Física	Aspectos conductuales de los estudiantes y profesores de educación física	Comportamiento de sus compañeros en clases
			Educador motivador
			Reacciones de estudiantes y docentes al momento de observar comportamientos inadecuados
			Discriminación o burla a compañeros



**3. Las clases de Educación Física son participativas:**

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

**4. Los métodos de enseñanza aplicados en Educación Física son apropiados para su correcto aprendizaje:**

Si ( )

No ( )

No sabe ( )

**5. En Educación Física, usted prefiere:**

Buenas notas ( )

Buenos aprendizajes ( )

**6. Al momento de practicar ejercicios en Educación Física, usted recibe estímulos de su profesor y compañeros:**

<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Profesor/a	( )	( )	( )
Compañeros	( )	( )	( )

**7. Conoce de algún compañero/a que haya sido víctima de discriminación por parte de su profesor/a de Educación Física o sus compañeros:**

<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Profesor/a	( )	( )	( )
Compañeros	( )	( )	( )

8. **Conoce de algún compañero/a o docente de Educación Física tenga comportamientos inadecuados en clases**

<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Profesor/a	( )	( )	( )
Compañeros	( )	( )	( )

9. **Cuando usted observa un comportamiento inadecuado por parte de sus compañeros de Educación Física, generalmente hace:**

<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Llama la atención su compañero con respeto	( )	( )	( )
Reacciona con malestar	( )	( )	( )
Comunica a autoridades educativas	( )	( )	( )

10. **El docente de Educación Física:**

<b>Criterio</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>No sabe</b>
Prepara las clases	( )	( )	( )
Procura que todos tengan el mismo nivel de participación	( )	( )	( )
Fomenta el respeto entre todos	( )	( )	( )
Respeto la libertad de criterio	( )	( )	( )
Se preocupa por mejorar día a día por mejorar sus clases	( )	( )	( )

**11. Cuando el profesor de Educación Física observa un comportamiento inadecuado por parte de los alumnos, generalmente hace:**

<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Llama la atención del alumno con respeto	( )	( )	( )
Reacciona con malestar (incluye gritos)	( )	( )	( )
Comunica a autoridades educativas	( )	( )	( )
Comunica a los padres de familia o representantes	( )	( )	( )

**12. Siente que sus compañeros, profesores, padre/madre y autoridades se preocupan porque usted tenga un buen rendimiento en Educación Física:**

<b>Criterio</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Compañeros	( )	( )	( )
Profesores	( )	( )	( )
Padre/Madre	( )	( )	( )
Autoridades educativas	( )	( )	( )

**13. Considera que la infraestructura de su colegio le brinda todas las comodidades necesarias para el buen aprendizaje en Educación Física:**

Si ( )                      No ( )                      No sabe ( )

**14. Conoce la gestión de las autoridades de este plantel educativo que favorezcan su aprendizaje de Educación Física**

Si ( )                      No ( )                      No sabe ( )

**15. La institución fomenta la participación de estudiantes y profesores en eventos deportivos**

Si ( )

No ( )

No sabe ( )

**16. Indique tres recomendaciones que le gustaría que se implementen para mejorar las clases de Educación Física:**

a.....

b.....

c.....

**Gracias por su colaboración.**

## ANEXO Nº 5

### Ficha de Observación. Comportamientos en clase

<b>ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b>	
<b>UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA</b>	
INVESTIGADOR: Marcelo Vladimir Anrrango Criollo	FICHA Nº. 01
<b>Tema observado:</b> Comportamientos	<b>Lugar y fecha de la observación</b> Ibarra, 21-/10/2014
<p>Se ha observado en algunos estudiantes, impuntualidad y actitudes negativas como la falta de respeto entre compañeros y hacia el docente ante los llamados de atención, burlas y discriminación cuando un compañero no realiza correctamente las actividades en las clases de cultura física, creando un clima desagradable, pudiendo afectar a su integridad y provocar miedo y timidez, siendo así que los objetivos de la clase planteados por el docente no puedan cumplirse.</p> <p>Por otro lado hay alumnos que no les llama la atención realizar la actividad física deportiva, y fingen estar enfermos o con alguna molestia física lo que implica que el docente no pueda integrar a los alumnos por temor a que les suceda algo en relación a su salud.</p> <p>También se ha observado a grupos de estudiantes que llevan celulares escondidos en su ropa y para sacarlos a escondidas sea para contestar algún mensaje o contestar una llamada pese a que la normativa de la institución prohíbe la utilización de los mismos, y distrae la atención de los alumnos en clases.</p> <p>Así también, no asisten correctamente uniformados siendo una causa de indisciplina, así que ellos no pueden ingresar a realizar la actividad física en las horas clases.</p> <p>Cabe recalcar que hay alumnos que sí cumplen con todas las normas de convivencia en las clases de educación física. Pero lo ideal sería la participación de todos en conjunto para que el aprendizaje sea efectivo y forme parte también su distracción mental.</p>	
Notas relevantes. Malos hábitos que se encuentran en las clases de educación física	Casos observados 179 estudiantes

Elaboración: El Autor

### Ficha de observación. Conductas

ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA. UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA	
<b>INVESTIGADOR</b> Marcelo Vladimir Anrrango Criollo	<b>FICHA N°</b> 02
<b>Tema observado:</b> Conductas	<b>Lugar y fecha de la observación</b> Ibarra, 22/10/2014
<p>Existen diferentes tipos de conductas que perjudican las relaciones de grupo, a nivel individual y la conexión con el docente. Siendo éstas circunstancias que manifiestan la falta de compromiso, de responsabilidad con la materia y con la misma institución por no asumir reglas, evidenciándose comportamientos de oposición y de desafío que pueden deberse a muchos factores, como familiares, personales, sociales, culturales, status, etc.</p> <p>La falta de interés en la materia deja mucho que desear, ya que en los varones se observa conductas de evitación y rebeldía ante el docente y la imposición de reglas establecidas por los alumnos.</p> <p>Las mujeres sin embargo aunque más serenas se sienten desmotivadas ya que su apariencia personal se ven afectada al realizar la práctica física. Por lo expuesto se determina que las normas y reglas educativas dentro de la institución no están siendo acatadas por los estudiantes, representando esto una falta de respeto a la autoridad.</p> <p>También hemos encontrado a estudiantes distraídos, inseguros, y que no interactúan con los demás poniendo en peligro la convivencia entre ellos al no realizar de manera efectiva los ejercicios y lo que hace que la clase no sea dinámica y divertida.</p> <p>Por ultimo hay alumnos y alumnas despreocupados que lamentablemente descuidan sus deberes y obligaciones, ellos no quieren prestar o no prestan atención a las indicaciones dadas por el docente.</p>	
Notas relevantes. Conductas inadecuadas por parte de los estudiantes.	Casos observados 179 estudiantes

Elaboración: EL Autor

## Ficha de Observación. Infraestructura y material didáctico

<b>ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b>	
<b>UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA</b>	
<b>INVESTIGADOR</b> Marcelo Vladimir Anrrango Criollo	<b>FICHA N°</b> 03
<b>Tema observado:</b> Infraestructura y material didáctico	<b>Lugar y fecha de la observación</b> Ibarra, 23/10/2014
<p>La infraestructura del colegio consta de dos canchas de cemento no delimitadas, no se sabe si es de futbol o básquet y un espacio verde, y no es utilizado adecuadamente para las clases de cultura física por parte del docente; sabemos que en nuestro país existe la deficiencia en este campo de la infraestructura para realizar la actividad física, pero se debería gestionar para la implementación y equipamiento del mismo.</p> <p>La infraestructura del colegio no cuenta con una pista atlética, gimnasio deportivo, canchas en buen estado, también no se cuentan con material y recurso didáctico necesario de gimnasia, futbol, básquet, atletismo entre otros, esto es claramente también un factor que influye para que los estudiantes se sientan desmotivados al realizar la actividad física.</p> <p>Por el contrario al contar con la infraestructura, el material necesario y correcto, va a llamar la atención de los estudiantes y enfocarlos en las tareas y actividades realizadas, fomentando su participación y cooperación.</p> <p>Se observa que a la falta de material y recursos didácticos, el docente como medida de acción, pide a los estudiantes que traigan sus propios materiales, para así realizar algunos temas de clase, pero lamentablemente no todos cuentan con este material o en su defecto no todos tienen la predisposición de traerlos, esto hace que surjan inconvenientes para que las clases se lleven a cabo y se cumpla con el objetivo general de la clase.</p>	
<b>Notas relevantes</b> Infraestructura no adecuada y no existe los materiales y recursos didácticos necesarios.	<b>Casos observados</b> 179 estudiantes

Elaboración: EL Autor

## Ficha de observación. Gestión de las autoridades

<b>ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b>	
<b>UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA</b>	
<b>INVESTIGADOR</b> Marcelo Vladimir Anrrango Criollo	<b>FICHA N°</b> 05
<b>TEMA OBSERVADO:</b> Gestión de las autoridades	<b>Lugar y fecha de la observación</b> Ibarra, 28/10/2014
<p>Según las observaciones realizadas se puede evidenciar por parte de las autoridades y los docentes la falta de interés hacia el área de Educación Física y la prioridad por otras áreas. A pesar de realizar y participar en los juegos internos de la institución, como parte de la regla que se establece cada año, éste evento no tiene el realce y el nivel que como toda área merece. También se evidencia la falta de participación a nivel interinstitucional en las diferentes disciplinas, demostrando así la falta de interés por la materia y el deporte como base de una buena salud física y mental.</p> <p>Por lo expuesto también se puede acotar que la unidad tiene estudiantes con gran potencial para participar en diferentes disciplinas, ya que por iniciativa propia han representado a la provincia de Imbabura de manera particular. La falta de compromiso de los docentes y autoridades es evidente, ya que no existe la debida coordinación entre ellos y los mecanismos necesarios para motivar a los estudiantes y trabajar en el campo del deporte, las actividades realizadas solo forman parte de una planificación establecida como regla, sin considerar aspectos importantes como parte de un proceso de vinculación y participación y de ese valor agregado que cada persona y más aún como docentes necesitamos dar para lograr los objetivos y llevarlos más allá.</p>	
<b>Notas relevantes.</b> Poca participación de la institución en actividades deportivas	Casos observados Autoridades de la institución

## **ANEXO Nº 6**

### **Entrevista a docentes**

#### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **Entrevista aplicada al encargado del área de Educación Física de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, de la Ciudad de Ibarra, Provincia de Imbabura**

**Objetivo.** Determinar cuáles son los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física, en los estudiantes de los octavos, novenos y décimos de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa

La información recolectada será empleada únicamente en la realización de la tesis de grado para obtener el título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

Datos Informativos

#### **Cuestionario**

- 1. ¿Determine qué factores de desinterés tienen los estudiantes en las clases de Educación física?**
- 2. ¿Qué actitudes negativas demuestran los estudiantes durante las clases de Educación Física?**
- 3. Corrige a sus estudiantes la disciplina en las clases de Educación Física.**
- 4. Califique las relaciones individual y grupal de los estudiantes a su cargo en las clases de Educación Física.**
- 5. En su experiencia docente ha evidenciado algún estudiante que haya sido víctima de discriminación por parte de sus compañeros:**
- 6. ¿Cuáles son las estrategias metodológicas que usted ha empleado para generar interés en su asignatura?**

- 7. ¿Cuál es el proceso de planificación curricular con el equipo docente de Educación física?**
- 8. ¿Cómo se podría atenuar los factores de desinterés que provocan comportamientos inadecuados en las clases de educación física?**
- 9. Determine que infraestructura tiene la Instalación para desarrollar las clases de Educación física.**
- 10. De la infraestructura señalada que porcentaje es la que más utiliza y por qué**
- 11. ¿Cómo concibe la gestión de las autoridades del plantel frente a las necesidades que demanda el aprendizaje de Educación Física?**
- 12. Sugiera algunas recomendaciones que le gustaría se implementen para mejorar las clases de Educación Física.**

## Anexo 7. Fotos

### Imagen 1



Tomadas por: Marcelo Anrrango

### Imagen 2



Tomadas por: Marcelo Anrrango

**Imagen 3**



**Tomadas por:** Marcelo Anrrango

**Imagen Nº 4**



**Tomada por:** Marcelo Anrrango

**Imagen N° 5**



**Tomada por:** Marcelo Anrrango

**Imagen N° 6**



**Tomada por:** Marcelo Anrrango

## Anexo 8. Certificados



**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:	DE	100316287-0	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Anrrango Criollo Marcelo Vladimir	
DIRECCIÓN:	Calle Manuel Zambrano y Dr. Hugo Guzmán Lara		
EMAIL:	marceloanrrango@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2615-009	TELÉFONO MÓVIL:	0980561281

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"FACTORES DE DESINTERÉS QUE PROVOCAN COMPORTAMIENTOS INADECUADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS Y 10MOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA"
AUTOR (ES):	Anrrango Criollo Marcelo Vladimir
FECHA: AAAAMMDD	2015-12-09
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en educación física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Fabian yépez

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

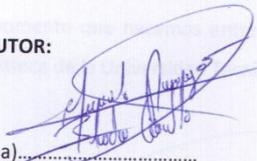
Yo, Anrrango Criollo Marcelo Vladimir con cédula de identidad Nro. 100316287-0 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

**3. CONSTANCIAS**

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

Ibarra, a los 09 días del mes de diciembre del 2015

**EL AUTOR:**



(Firma).....  
Nombre: Anrrango Criollo Marcelo Vladimir  
C.I.: 1003162870

**ACEPTACIÓN:**

Facultado por resolución de Consejo Universitario

---



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Anrrango Criollo Marcelo Vladimir, con cédula de identidad Nro. 100316287-0 pongo en 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 de la obra o trabajo de grado denominado, que ha sido desarrollado para optar por el título de **“FACTORES DE DESINTERÉS QUE PROVOCAN COMPORTAMIENTOS INADECUADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN LOS ESTUDIANTES DE 8VOS, 9NOS Y 10MOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA”**. : LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Anrrango Criollo Marcelo Vladimir  
C.I.: 1003162870

Ibarra, a los 09 días del mes de diciembre del 2015