



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA

TESIS DE GRADO

TÍTULO:

**“LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO, DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA AÑO LECTIVO 2013-2014.”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención en Cultura Física.

**Autora:**

Yugcha Casa Verónica Anabel

**Directora:**

Msc. Lic. Lorena de Roció Logroño Herrera

Latacunga – Ecuador

Diciembre-2015

## **AUTORIA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO, DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA AÑO LECTIVO 2013-2014.”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

.....

Yugcha Casa Verónica Anabel

Número de C.I. 050355997-3

## **AVAL DEL DIRECTORA DE TESIS**

En calidad de Directora del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BASICA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO, DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA AÑO LECTIVO 2013-2014.”**, de **YUGCHA CASA VERÓNICA ANABEL** postulante al título de Licenciatura en Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Anteproyecto que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Diciembre del 2015

El Directora

.....

Msc. Lic. Lorena del Roció Logroño Herrera



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**

**Latacunga – Ecuador**

---

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante: **Yugcha Casa Verónica Anabel** con el título de tesis: **“LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO, DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA AÑO LECTIVO 2013-2014.”**, de **YUGCHA CASA VERÓNICA ANABEL** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, 27 de noviembre de 2015.

Para constancia firman:

.....

Msc. Lic. José María Bravo

**PRESIDENTE**

.....

Msc. Lic. Lenin Patricio Revelo

**MIEMBRO**

.....

Mcs. Lic. José Barbosa

**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO**

A DIOS por haberme dado la capacidad y la fuerza necesaria para culminar con mi profesión y como también quiero expresar mi sentido y más profundo agradecimiento a quienes forman parte de la Universidad Técnica de Cotopaxi, institución que me abrió las puertas y me brindó la oportunidad de perfeccionarme y ampliar mi campo profesional con invalorable conocimientos científicos, académicos y humanos en beneficio de la sociedad.

Agradezco a todos nuestros profesores de manera especial a la Lic. Lorena Logroño Tutora del presente trabajo de investigación quien me guio de forma acertada y eficiente.

**Verónica Anabel**

## **DEDICATORIA**

Al haber concluido una etapa muy importante en mi vida dedico mi trabajo de tesis, con mucho amor, a mi querido y pequeño Hijo Dennys Israel, a una persona muy especial a mi madre Blanca Casa y a toda mi familia quienes estuvieron en todo momento motivándome y a DIOS por darme la vida y salud, y los cuales hicieron que culminara mi carrera sin ninguna dificultad y donde esté presente documento respalda mi actitud positiva de seguir mirando hacia el frente.

**Verónica Anabel**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE QUINTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO, DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA AÑO LECTIVO 2013-2014.”**

**Autora: Verónica Anabel**

## RESUMEN

La presente investigación fue realizada con el propósito crear conciencia en los niños del Quinto al Séptimo año de Educación Básica General, por medio de ello transmitir a los estudiantes la importancia de la Educación Física en el ámbito escolar y los beneficios que se obtendrán con la elaboración de una Guía de Ejercicios para mejorar la calidad de vida y su rendimiento académico, cabe señalar que la presente guía de ejercicios servirá como una herramienta de enseñanza-aprendizaje a la maestra y a los estudiantes de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”. Esta investigación se realizó pensando concienciar a los estudiantes de cómo cuidar sus hábitos de salud y de cómo ayuda las actividades físicas a la formación integral del niño ya se puede considerar como un instrumento que permita mejorar el rendimiento académico posibilitando un eje de aprendizaje para la vida adulta del estudiante, con ello contribuyendo al buen desarrollo cognitivo. La guía de ejercicios es una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo para docentes, estudiantes, alumnos, y autoridades de la Escuela Eugenio Espejo Diez de Agosto, que les permitirá revisar procedimientos, metodologías estrategias, permitiendo planificar una hora clase mediante ejercicios que ayuden al estudiante a conocer la importancia de la educación física.

Palabras Claves: Educación Física, Guía, Ejercicios.

**THEME:“THE PHYSICAL EDUCATION AND ITS INFLUENCE ON THE QUALITY OF LIFE OF CHILDREN FROM FIFTH TO SEVENTH YEAR OF BASIC GENERAL EDUCATION AT EUGENIO ESPEJO – DIEZ DE AGOSTO SCHOOL, GUAYTACAMA PARISH, LATACUNGA CANTON DURING THE SCHOOL YEAR 2013-2014”**

**Author: Veronica Anabel**

**ABSTRACT**

The present investigation has as purpose to create conscience in the children from the fifth to seventh year of general basic education, through it to convey to student the importance of physical education in the school environment and the benefits that will be obtained with the elaboration of a guide of exercises to improve the quality of life and academic performance, is necessary to point out that the present guide of exercises will serve as a teaching-learning tool to the students of the “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” school. This investigation was carried out planning to make aware the students of how to take care of their health habits and how help the physical activities to the boy’s integral formation since it can be considered as a tool to improve academic learning enabling a shaft to the adult student’s life, thereby contributing to the proper cognitive development. The guide of exercises is a basic necessity that will serve as a support document for teachers, student and authorities of the “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” school and also will allow them to revise procedures, methodologies strategies, allowing to plana class through exercises that help students to learn the importance of physical education.

Keywords: physical education, guide, exercises.



## INTRODUCCIÓN

El diseño de una guía de ejercicios ayuda a los niños a conocer nuevos ejercicios, nuevos movimientos y desenvolverse dentro de la sociedad, en la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” en el Cantón Latacunga, Parroquia Guaytacama es de vital importancia ya que favorecería a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico, desarrollando el interés de conocer todas las disciplinas deportivas, que más tarde les servirá para desplegarse en la vida.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a conocer la importancia de los ejercicios y cómo influye la Educación Física en la calidad de vida de los niños y progresar el rendimiento académico, para así obtener resultados esperados en el desarrollo integral de los estudiantes.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar una guía de ejercicios que permita mejorar la calidad de vida en los niños.

El proceso de investigación persiguió los siguientes parámetros: Primero se procedió a la recopilación de información referente a la institución, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico, se continuo con el diagnostico de las necesidades y una guía de ejercicios para mejorar la calidad de vida a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

Para llegar a la investigación se recurrió al tipo de estudio descriptivo, métodos adecuados como: método inductivo, deductivo, analítico y empírico, para llegar a obtener datos se lo hace a través de la encuesta, entrevista y la ficha de observación, mediante las fichas de observación se pudo elaborar una guía de ejercicios para mejorar la calidad de vida.

El presente trabajo de investigación está establecido en tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

El Capítulo I, consta el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: Educación Física, Capacidades Físicas, Formación Integral, Calidad de Vida, Guía.

El Capítulo II, constan los Antecedentes de la Institución Educativa, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación. Las encuestas se realizaron a los profesores de la institución y las Fichas de observación para los estudiantes de la Escuela “Eugenio Espejo – Diez de Agosto”.

En el Capítulo III, consta Diseño de la propuesta, además contienen los objetivos, Resultados Generales de la propuesta, Conclusiones y Recomendaciones.

## INDICE

CONTENIDO	PAGINAS
Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval de director de tesis.....	iii
Aprobacion del Tribunal de Grado.....	iv
Agradecimientos.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Introduccion.....	ix
Índice.....	xi

## CAPÍTULO I

1. Fundamentación Teórica .....	1
1.1 Antecedentes Investigativos.....	1
1.2 Categorías fundamentales.....	3
1.3 Marco teórico.....	4
1.3.1 Educacion Fisica.....	4
1.3.1.1 Evolución de la Educación Física .....	6
1.3.2 Capacidades Físicas.....	7
1.3.2.1.Fuerza.....	8
1.3.2.1.1 Clasificación de la Fuerza .....	9
1.3.2.2 Resistencia.....	10
1.3.2.2.1Clasificación de la Resistencia.....	11

1.3.2.3 Velocidad.....	12
1.3.2.3.1 Clasificación de la Velocidad.....	13
1.3.2.4 Flexibilidad.....	14
1.3.2.4.1 Clasificación de la Flexibilidad.....	15
1.3.3 Formación Integral.....	16
1.3.4 Calidad de Vida.....	17
1.3.4.1 Buen Vivir.....	19
1.3.5 Guía.....	22
1.3.5.1 Aspectos de la Guía.....	22
1.3.5.2 Funciones Básicas de la Guía.....	23

## **CAPÍTULO II**

2. Análisis e Interpretación de Resultados.....	27
2.1. Breve Caracterización de la Institución.....	27
2.1.1 Caracterización de la Metodología Empleada.....	28
2.1.2 Diseño Metodológico.....	28
2.1.3 Tipo de Investigación.....	28
2.1.4 Investigación Descriptiva.....	30
2.1.5 Metodología.....	30
2.1.6 Unidad de Estudio.....	31
2.2 Métodos.....	31
2.2.1 Métodos Teóricos.....	31
2.2.2 Método Analítico.....	32
2.2.3 Método Deductivo-Inductivo.....	32

2.2.4 Método Descriptivo.....	32
2.2.5 Método Estadístico.....	33
2.3. Técnicas de Investigación.....	34
2.4 Análisis e Interpretación de Resultados de Encuestas.....	35
2.5 Conclusiones.....	53
2.6 Recomendaciones.....	54

### **CAPÍTULO III**

3. Diseño de Propuesta.....	55
3.1 Datos Informativos.....	55
3.2 Justificación de la Propuesta.....	55
3.3 Objetivos.....	57
3.4 Descripción de la Propuesta.....	57
3.5 Plan Operativo.....	59
3.6 Guía.....	58
• Ejercicios de fuerza.....	60
• Ejercicios de resistencia.....	71
• Ejercicios de velocidad.....	82
• Ejercicios de velocidad.....	93
3.6 Referencias Bibliográficas.....	104
3.7 ANEXOS.....	106

## **ÍNDICE DE CUADROS GRÁFICOS DE ENCUESTAS DIRIGIDA A LAS MAESTRAS Y MAESTROS DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO”**

<b>TABLA N°1.</b> Que es Educación Física.....	35
<b>GRAFICO N°1.</b> Que es Educación Física.....	35
<b>TABLA N°2.</b> La Educación Física interviene en el desarrollo integral.....	36
<b>GRAFICO N°2.</b> La Educación Física interviene en el desarrollo integral.....	36
<b>TABLA N°3.</b> El deporte permite disminuir la obesidad.....	37
<b>GRAFICO N°3.</b> El deporte permite disminuir la obesidad.....	37
<b>TABLA N°4.</b> Los ejercicios permitirán mejorar el estilo de vida.....	38
<b>GRAFICO N°4.</b> Los ejercicios permitirán mejorar el estilo de vida.....	38
<b>TABLA N°5.</b> Conoce de la existencia de una guía de ejercicios.....	39
<b>GRAFICO N°5.</b> Conoce de la existencia de una guía de ejercicios.....	39
<b>TABLA N°6.</b> La institución cuenta con una guía de ejercicios.....	40
<b>GRAFICO N°6.</b> La institución cuenta con una guía de ejercicios.....	40
<b>TABLA N°7.</b> Considera factible la realización de una guía de ejercicios.....	41
<b>GRAFICO N°7.</b> Considera factible la realización de una guía de ejercicios.....	41
<b>TABLA N°8.</b> Una guía de ejercicios mejoraría la calidad de vida.....	42
<b>TABLA N°8.</b> Una guía de ejercicios mejoraría la calidad de vida.....	42

## ÍNDICE DE CUADROS GRÁFICOS DE ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO”

<b>TABLA N°1.</b> Le gusta la Educación Física.....	43
<b>GRAFICO N°1.</b> Le gusta la Educación Física.....	43
<b>TABLA N°2.</b> Practica algún deporte.....	44
<b>GRAFICO N°2.</b> Practica algún deporte.....	44
<b>TABLA N°3.</b> Le motiva para la práctica de la Educación Física.....	45
<b>GRAFICO N°3.</b> Le motiva para la práctica de la Educación Física.....	45
<b>TABLA N°4.</b> Es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte.....	46
<b>GRAFICO N°4.</b> Es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte.....	46
<b>TABLA N°5.</b> La educación física mejorara su calidad de vida.....	47
<b>GRAFICO N°5.</b> La educación física mejorara su calidad de vida.....	47
<b>TABLA N°6.</b> Que actividades realiza en la hora de Educación Física.....	48
<b>GRAFICO N°6.</b> Que actividades realiza en la hora de Educación Física.....	48
<b>TABLA N°7.</b> Realiza actividad lúdica (juegos).....	49
<b>GRAFICO N°7.</b> Realiza actividad lúdica (juegos).....	49
<b>TABLA N°8.</b> La alimentación que ingiere es adecuada.....	50
<b>GRAFICO N°8.</b> La alimentación que ingiere es adecuada.....	50
<b>TABLA N°9.</b> La maestra debe contar con una guía de ejercicios.....	51
<b>GRAFICO N°9.</b> La maestra debe contar con una guía de ejercicios.....	51
<b>TABLA N°10.</b> Considera factible la realización de una guía de ejercicio.....	52
<b>GRAFICO N°10.</b> Considera factible la realización de una guía de ejercicios.....	52

# CAPITULO I

## 1. FUNDAMETACION TEORICA

### 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la presente investigación se toma en cuenta el análisis de otras investigaciones que aporta y sustenta el desarrollo de la misma.

En la biblioteca virtual de la Universidad Técnica de Cotopaxi reposa la tesis del Sr. Cofre Guanoluisa Jorge Geovanny cuyo tema es: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS Y SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**. En donde se llega a la conclusión que la actividad física es parte fundamental para la mente y el cuerpo. Poner en movimiento a los niños a través de ejercicios y actividades lúdicas se desea formar individuos libres, saludables, que gocen de la calidad de vida y mejorar su nivel de salud, pero ante todo acceder a la recreación sin discriminación alguna, el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar en forma unida.

También tomaremos en cuenta la tesis la Srta. Caiza Pilataxi Mónica Patricia que reposa en la Universidad de Técnica de Cotopaxi con el tema: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS AL AIRE LIBRE PARA FOMENTAR EL TURISMO INTERNO DIRIGIDO A LOS**

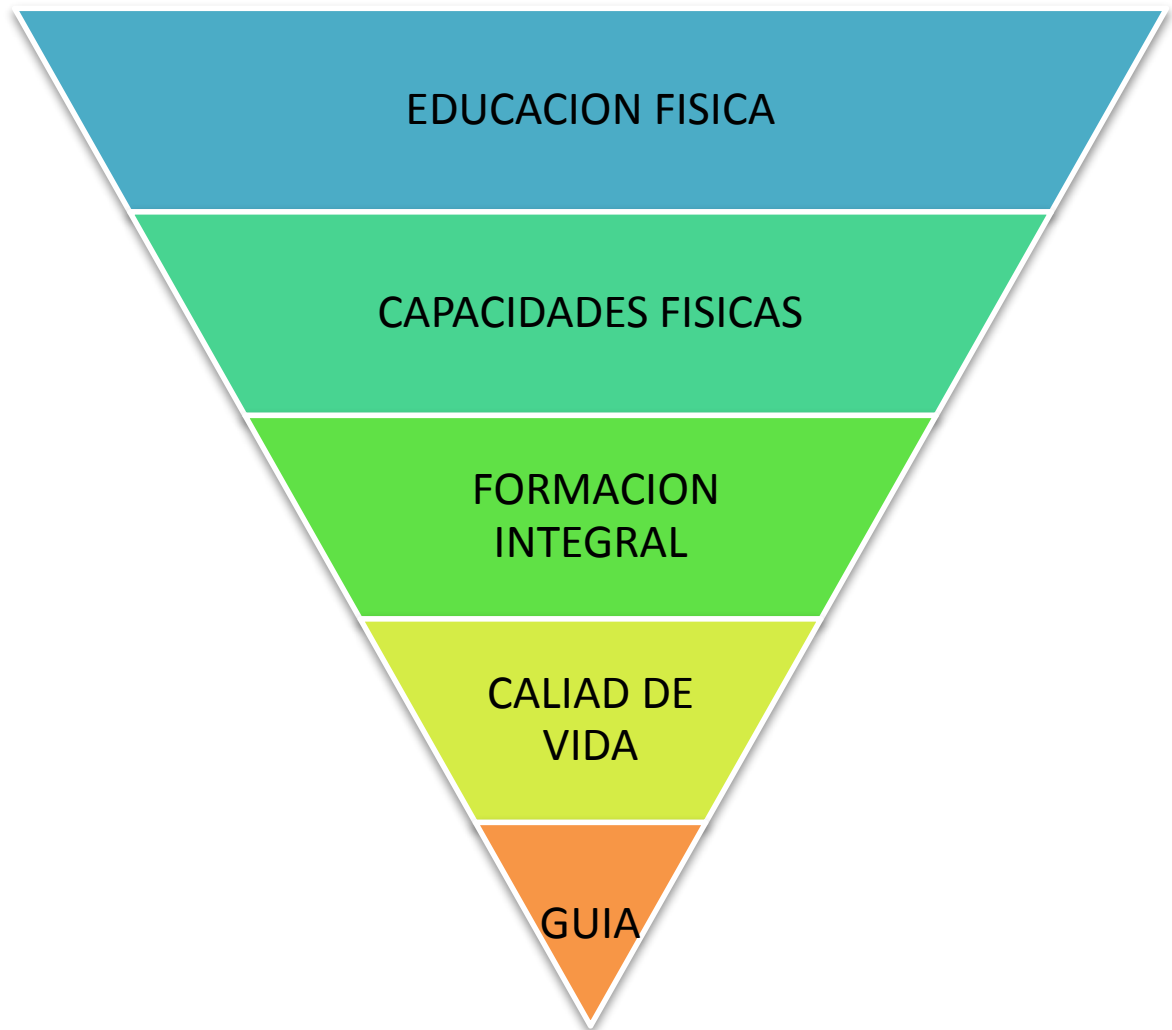


**ESTUDIANTES DE LOS SEGUNDOS DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” DE LA CIUDAD DE LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”.**

En el cual se llega a la conclusión que el ejercicio físico ayuda a conservar en mejores condiciones las funciones cognitivas y sensoriales así como también sus capacidades físicas y en relación a los contenidos emocionales, la idea central es que el alumno opte voluntariamente por sentir afición por la ejecución de ejercicios por ello dar, a conocer sus logros o dificultades. Desde esta perspectiva se debe proporcionar a los niños la idea de lograr autonomía de superación y evitar ridiculizarlos al evaluarlo porque no todos son óptimos para todo.

La educación física son todas las actividades en la que se enseña, aprende o se adquiere algo en forma intencional por medio del movimiento, se visualiza cambios o mejoramiento en las capacidades, destrezas, afectos o motivaciones y conocimientos, existen diferentes formas y caminos para alcanzar una meta, pero también se debe respetar sus capacidades y limitaciones, la educación física, está orientada fundamentalmente al desarrollo integral del educando.

## 1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES



*Grafico N.- 1 Categorías Fundamentales*

*Elaborado por: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **1.3. MARCO TEÓRICO**

#### **1.3.1. EDUCACION FISICA**

La educación física abarca muchos aspectos, pero podríamos decir que cuando hablamos de esta rama de la educación, nos referimos a la disciplina que relaciona el uso total de todo el cuerpo y que pedagógicamente nos permite la formación integral de los individuos.

Según el Libro Cuerpo de Maestros Educación Física (2006) La Organización Mundial de la Salud “ Combinación de actividades de información que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individualmente y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesita” (Pág. 28)

Para la investigadora la Educación Física es un proceso indispensable en la educación por cuanto a través de ella podemos enseñar a valorar todas las condiciones de los individuos además se considera que a través de las actividades realizadas en las clases de Educación Física se podrá alcanzar un buen estado de salud.

EDUCACIÓN FÍSICA Manual de Educación Física y Deportes (2003)

“Se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Se busca, en definitiva, el desarrollo integral del individuo”. (Pág.: 16 – 17)

La investigadora está de acuerdo de que la Educación Física forma y educa al niño a través de las acciones físicas y que también la Educación Física desarrolla a la formación integral del ser humano ya que se manejan técnicas coherentes en beneficio de la educación.

Según el Manual de Educación Física y Deportes (2003) “Desde la pedagogía, consideramos a la Educación Física un proceso pedagógico tendiente a considerar y crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad en su dimensión global y compleja, en particular de la motricidad como aspecto constitutivo y calificador, capaz de dar respuesta a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje, contextualizado en una sociedad cambiante e inestable, con importantes diferencias de clase y sustratos culturales”. (Pág.: 20)

La postulante comparte con el autor ya que a la Educación Física se la considera como una disciplina basada en el perfeccionamiento de los movimientos corporales, estimulando positivamente sus capacidades físicas con ello se busca formar al individuo de manera integral.

De acuerdo a Ley del Deporte “Título I Artículo 2 Pág. 12” Objeto.- Las disposiciones de la ley son de orden público e interés social. Esta ley regula al deporte, Educación Física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

La autora considera que este artículo de la Ley del Deporte aspira fomentar y regular lo que es el deporte en todos los lugar que se desconoce que es practicar actividad

física utilizando los escenarios deportivos y con ello desarrollar la calidad de vida en toda la población.

De acuerdo a Ley del Deporte “Título I Artículo 3 Pág. 12” De la práctica del deporte, educación física y recreación.- la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Ser protegidas por todas las funciones del estado.

La autora manifiesta que en la práctica del deporte, educación física y recreación se debe incluir a todas las personas ya sean personas con capacidades especiales ya que también tienen derecho a la práctica de cualquier deporte y divertirse en el medio que se desenvuelve.

#### **1.3.1.1. Evolución de la Educación Física**

Según el MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (2003) En la antigua Grecia otorgaron un papel muy destacado al ejercicio físico en los distintos ámbitos de la vida social, en las que los juegos atléticos helénicos tuvieron especial trascendencia tanto a través de la lectura de los grandes clásicos de la poesía y la filosofía, como lo de los hallazgos arqueológicos, se puede percibir la importancia que tuvieron la Educación Física y la práctica del deporte en una de las grandes civilizaciones del mundo antiguo.

A partir del siglo XVIII gran relevancia a través de un método de aprendizaje inductivo. En opinión Rousseau, el niño hasta los doce años de edad, debía realizar ejercicios de educación sensorial: equilibrios, habilidades manuales, orientación, etc. (Pág. 56-60)

La investigadora está de acuerdo como aparecieron numerosos filósofos, pedagogos y pensadores que sentaron las bases de la Educación Física moderna e influyeron en las escuelas y sistemas posteriores. La actividad física adquirió el manual ya que la educación física viene desde muchos años atrás formando grandes deportistas haciéndose llegar a las instituciones educativas como una de las asignaturas más importantes dentro de la educación ya que también aporta al desarrollo del conocimiento corporal, habilidades básicas, destrezas favoreciendo al desenvolvimiento del niño dentro de la sociedad.

### **1.3.2. CAPACIDADES FISICAS**

Las Capacidades Físicas son aquellas que los individuos adquieren en el transcurso de su crecimiento y son la base del aprendizaje y de la actividad física y las más desarrolladas son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la resistencia en las cuales una persona puede llegar a una competencia y poder sobre salir en el deporte.

Según Martínez C. (2000). “Las cualidades, son características natas, es decir, son manifestaciones naturales del individuo hacia su medio que se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria. Como ejemplo tenemos la fuerza, velocidad, resistencia, movilidad, equilibrio, coordinación, espacio-tiempo. A partir de que estas cualidades se someten a un proceso de entrenamiento estas se convierten en capacidades, las cuales tienen su máxima expresión durante la participación del atleta en una competencia”. (Pág. 37-38)

La investigadora está de acuerdo con el autor ya que los individuos desde que nacen demuestran una capacidad y que con el transcurrir del tiempo las capacidades se van

desarrollando mediante el proceso de acondicionamiento físico vale recalcar que también muchos autores consideran que la resistencia, la flexibilidad, fuerza y velocidad son las principales en el individuo.

Álvarez V. (1983) define “las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”. (Pág. 45,46)

La investigadora está de acuerdo con el autor, las capacidades físicas se la demuestran con la práctica de cualquier deporte por ello se determina la capacidad de ejercicio que se ejecuta, un deportista está sometido a realizar diferentes actividades tales que demuestren una capacidad física en la que se desempeña.

### **1.3.2.1. FUERZA**

Grosser J. (1991) Existe una concepción tradicional de la condición física que habla de la suma ponderada de todas las capacidades físicas importantes para el rendimiento deportivo, y otra más actual que intenta explicar las causas de la mejora de la condición física desde sus fundamentos anatómicos y fisiológicos, y que es conocida como “Sistema Deportista” (Pág. 89,90)

Para el autor Muska M. (1999). “La Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o de afrontarla por medio de un esfuerzo muscular”. (Pág. 52)

Para los autores Hartman y Tünnemann (2000), "Fuerza:" Capacidad del hombre de contrarrestar o bien de superar fuerzas externas a través de la actividad muscular". (Pág. 35,36)

La investigadora está de acuerdo con los autores ya que la fuerza se la determina como la capacidad de producir una tensión en los músculos en un tiempo determinado permitiendo que el ser humano logre una mejor actividad física.

#### **1.3.2.1.1. Clasificación**

A continuación vamos a centrar en la propuesta de Stubler citado por Matveev, (1992), en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

##### **A) El Tipo de Contracción**

- \* **Fuerza Isométrica:** Existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- \* **Fuerza Isotónica:** Existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).



## **B) La Resistencia Superada**

- \* **Fuerza Máxima:** Es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- \* **Fuerza Explosiva:** Es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- \* **Fuerza Resistencia:** Es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

La postulante manifiesta que en la fuerza son mucho los factores que intervienen y que el músculo no siempre ejecuta un mismo trabajo de potencia, para tener una mejor fuerza se debe alimentar muy saludable, realizar entrenamiento seguido con su respectivo calentamiento, y la temperatura para poder trabajar deber ser a temperatura media, y no se necesita conocer el sexo y la edad y se requiere la voluntad y la concentración con esto se llegara a lo que se quiere a tener una mejor fuerza para poder lograr que los músculos tengan un volumen y fibras más rápidas de fuerza.

### **1.3.2.2. RESISTENCIA**

Según Mora J. (1998) manifiesta que la resistencia es: “La aptitud, capacidad, disposición o facilidad de acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente”. (Pág. 12)

Según Manno R. (1994) define a la resistencia como: “Capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones”. (Pág. 90-91)

La investigadora está de acuerdo con los autores ya que la resistencia es una capacidad del ser humano que va desarrollando con el transcurso de los años y desde que nacen, por ello la resistencia es un esfuerzo duradero y la capacidad de recuperación rápida.

#### **1.3.2.2.1. Clasificación**

Carvajal N. (1995) En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- ❖ **Resistencia Aeróbica:** Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O<sub>2</sub>.
  
- ❖ **Resistencia Anaeróbica:** Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

- **Anaerobicalactica:** Existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O<sub>2</sub>.
- **Anaerobicalactica:** También se lleva a cabo en ausencia de O<sub>2</sub>, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

La investigadora considera que la resistencia es una de las capacidades más importantes en cualquier deporte porque si esta disminuye también se reducirá las demás cualidades ya que la resistencia posee un vínculo muy fuerte con los sistema respiratorio, circulatorio y el metabolismo, para medir esta condición física tenemos diversos test, los cuales nos dirán en que condición física nos encontramos, esto quiere indicar que el deportista debe estar en constante entrenamiento para un mejor rendimiento deportivo.

### **1.3.2.3. VELOCIDAD**

Según Frey W. (1998) velocidad es: “Capacidad que permite, sobre la base de la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas”. (Pág. 34-35)

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. (Pág. 145)

Para la investigadora la velocidad es una capacidad de trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible y es una acción motriz del individuo que nos permite hacer una serie de consideraciones que nos ayudaran a relacionar el término velocidad con sus diferentes manifestaciones y condicionantes.

#### **1.3.2.3.1. Clasificación**

Según Harre Citado por Matveev, (1992), distinguimos entre:

- **Velocidad Cíclica:** Propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **Velocidad Acíclica:** Propia de una acción aislada (lanzar).

Según Padial., Hahn 1993 y muchos otros autores, distinguimos entre:

- ❖ **Velocidad de reacción:** Capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible salida al oír el disparo en una carrera de 100m.
- ❖ **Velocidad gestual:** Velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada Velocidad de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

- ❖ **Velocidad de desplazamiento:** Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

La autora piensa que la velocidad se la considera como una capacidad genética y práctica, no obstante, desde la perspectiva deportiva la metodología de trabajo en todos los entrenamientos se debe aplicar una velocidad específica y así preparar al deportista en el ámbito de conseguir su victoria, de igual manera la velocidad es considerada también como una habilidad y la rapidez para realizar un movimiento.

#### **1.3.2.4. FLEXIBILIDAD**

Según Hahn P. (2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”. (Pág. 23-25)

Según Alter E. (1996):“La flexibilidad puede ser definida de diferentes formas, dependiendo del contexto físico-deportivo o, si nos referimos al ámbito de la investigación, de los objetivos o diseño experimental”. (Pág. 30-31)

El autor Villar Y. (1987) la define como: “La cualidad que, en base a la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en

posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza”. (Pág. 89)

Para la investigadora la flexibilidad comprende una condición física y movimientos relacionados con las articulaciones y los músculos del ser humano, la flexibilidad empieza a tener más reconocimiento y un valor, lo que puede representar una mejoría de la calidad de vida relacionada con la salud.

#### **1.3.2.4.1. Clasificación**

Según Fleischman Citado por Antón, J. L., (1989), podemos distinguir entre:

- **Flexibilidad Dinámica:** Aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- **Flexibilidad Estática:** No hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

La investigadora considera que la flexibilidad solo puede ser posible gracias al trabajo articular desde muy pequeños ya que al realizar estiramiento muy seguido estamos acondicionando a trabajar a los ligamentos, tendones, huesos, músculos y esta capacidad depende también mucho del estado del organismo y por ende más elásticos sean los ligamentos menor será la limitación de realizar un movimiento.

### **1.3.3. FORMACIÓN INTEGRAL**

Es un proceso de técnicas que orientan al estudio de los alumnos, y que facilitan la comprensión de las actividades y por cuanto va aprendiendo en un permanente ejercicio activo de inter-aprendizaje.

Ramos H. (2000). “La formación integral va desde lo específico (capacidad de aprendizaje, disciplina, ubicación en el medio áulico), hasta el contexto más amplio (familia, trabajo, sociedad). Su visión es que la experiencia humana no puede dicotomizarse, por lo que las manifestaciones de los alumnos en la escuela, no juegan con independencia de lo que ocurre en otras áreas de su vida como son la familia, su condición social, religión y su misma condición física”. (Pág. 12-14)

La autora manifiesta que la formación integral está orientada a la formación humana que promueve el crecimiento activo del ser humano sobre todo a vivir diferentes experiencias en su vida. Desde el punto de vista el ser humano no está obligado o presionado a realizar cosas que no le gusta al contrario este debe buscar y crear su propio estilo de vida para poder sobresalir en su vida social.

Hans G. (2000), “Una Formación Integral es entonces aquella que contribuye a enriquecer el proceso de socialización del estudiante, que afina su sensibilidad mediante el desarrollo de sus facultades artísticas, contribuye a su desarrollo moral y abre su espíritu al pensamiento crítico. En este proceso, el estudiante se expone a la argumentación y contra-argumentación fundadas, a la experiencia estética en sus múltiples dimensiones y al desarrollo de sus aptitudes y actitudes morales, a través de experiencias que van estimulando y afinando su entendimiento y sensibilidad, tanto

como su capacidad reflexiva y que en ello van “formando”, en últimas, su persona”.  
(Pág. 142)

La investigadora considera que la formación parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente, diversas dimensiones del ser humano que lo lleva a formarse en lo intelectual, lo humano, lo social y lo profesional, esto quiere decir que los estudiantes deben conocer procesos formativos esto se refiere dar a conocer sus aspiraciones que les permitan desarrollarse como individuos creativos y responsables frente a la sociedad y el mundo.

Universidad Católica de Córdoba, Jornadas para Docentes 2008 “Podemos definir la Formación Integral como el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad”.

La autora está de acuerdo con el concepto, ya que en determinadas dimensiones el ser humano se considera indispensable para conseguir un objetivo y lograr plenamente el desarrollo armónico de la persona misma, de este modo se debe abordar los distintos procesos de orientación con el propósito de que la persona mire a su alrededor con ello se puede dar forma a una sociedad educativa bien establecida.



### **1.3.5. CALIDAD DE VIDA**

La calidad de vida es un programa organizado que los individuos deben contribuir a la mejora de su estado de vida, con una serie de propósitos que con lleve a la sociedad a mejorar su estado de salud.

En líneas generales, para Schalock M. (1996), La Calidad de Vida es importante porque el concepto está emergiendo como un principio organizador que puede ser aplicable para la mejora de una sociedad como la nuestra, sometida a transformaciones sociales, políticas, tecnológicas y económicas. No obstante, la verdadera utilidad del concepto se percibe sobre todo en los servicios humanos, inmersos en una "Qualityrevolution" que propugna la planificación centrada en la persona y la adopción de un modelo de apoyos y de técnicas de mejora de la calidad.

En este sentido, el concepto puede ser utilizado para una serie de propósitos, incluyendo la evaluación de las necesidades de las personas y sus niveles de satisfacción, la evaluación de los resultados de los programas y servicios humanos, la dirección y guía en la provisión de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales dirigidas a la población general y a otras más específicas, como la población con discapacidad. (Pág. 67-69)

Para la investigadora la calidad de vida está relacionada con una mejora y la importancia que tiene la salud que permitirá que el ser humano se desenvuelva en el mundo que se encuentra por lo que se hace necesario que el individuo conozca la importancia de la educación física y la recreación, constituyendo los objetivos que tiene la educación dentro de la sociedad.

Para Dennis, W. (1993). La Calidad de Vida ha sido definida como:

- ❖ La calidad de las condiciones de vida de una persona.
- ❖ La satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales.
- ❖ La combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta.
- ❖ La combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

La autora considera que la persona está formada con valores humanos las cuales son encargadas de identificar sus costumbres, cultura y proveer su trabajo a la sociedad en que vive haciendo que el mundo se sienta feliz.

#### **1.3.4.1. BUEN VIVIR**

Huanacuni F. (1999) “El vivir bien está ligado a la espiritualidad y esto emerge de un equilibrio entre el pensar y el sentir”.

Agrega: “Vivir bien, está ligado a saber convivir, así que para visibilizar, expresar o proyectar el vivir bien, se tienen que restablecer las armonías con uno mismo, con la pareja, con la familia, con la comunidad, con la Madre Tierra y con el Padre Cosmos, y estas armonías se expresan a través del cuidado y el respeto; esto es cuidamos no porque es ajeno o porque una norma lo dice, sino porque somos nosotros mismos; ya que el deterioro de ese algo aparentemente externo es el deterioro de todos nosotros, más aún del conjunto, y ese conjunto es la comunidad, no solo de seres humanos, sino de la comunidad debida”; concluye señalando, que la humanidad necesita la ética

del buen vivir para equilibrar la naturaleza y la cultura y de este modo convivir con armonía; esto es sustentando en una forma de vivir plasmada en la práctica cotidiana del respeto, de la relación armónica y equilibrio con todo lo que existe, comprendiendo que en la vida todo está interconectado, es interdependiente y está interrelacionado.

Según Gómez V. (2000) Este concepto del buen vivir, emerge desde la cosmovisión de los pueblos originarios ante la crisis global que ha generado occidente; y es así que los pueblos indígenas plantean una nueva forma de valorar los Estados y sus sociedades, considerando indicadores en un contexto más amplio, con el propósito de cuidar el equilibrio y la armonía que constituye la vida. (Pag.20, 24)

La Constitución garantiza los derechos del buen vivir con un sentido de inclusión y equidad social. “Constitución 2008” Capítulo Segundo Derechos del Buen Vivir. (Pág. 29)

Es obligación del estado generar a las políticas públicas que se orientan hacer efectivo el Buen Vivir y a todos los demás derechos reconocidos constitucionalmente tendientes al a protección integral de sus habitantes.

Al estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación.

Este concepto del buen vivir, emerge desde la cosmovisión de los pueblos originarios ante la crisis global que ha generado occidente; y es así que los pueblos indígenas plantean una nueva forma de valorar los Estados y sus sociedades, considerando

indicadores en un contexto más amplio, con el propósito de cuidar el equilibrio y la armonía que constituye la vida.

La autora considera mucho más allá del buen vivir es el bienestar de la sociedad como puede ser en equilibrio y en armonía, de tal modo que lo importante es vivir en armonía con la naturaleza y los que nos rodean donde se debe generar espacios para la expresión lo mental, lo emocional y lo espiritual.

Los objetivos actualizados del Plan Nacional para el Buen Vivir son:

Objetivo 1. Auspiciar la igualdad, cohesión e integración social y territorial en la diversidad.

Objetivo 2. Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de la población.

Objetivo 4. Garantizar los derechos de la naturaleza y promover un ambiente sano y sustentable.

Objetivo 5. Garantizar la soberanía y la paz, e impulsar la inserción estratégica en el mundo y la integración latinoamericana.

Objetivo 6. Garantizar el trabajo estable, justo y digno en su diversidad de formas.

Objetivo 7. Construir y fortalecer espacios públicos, interculturales y de encuentro común.

Objetivo 8. Afirmar y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad.

Objetivo 9. Garantizar la vigencia de los derechos y la justicia.

Objetivo 10. Garantizar el acceso a la participación pública y política.

Objetivo 11. Establecer un sistema económico social, solidario y sostenible.

Objetivo 12. Construir un Estado democrático para el Buen Vivir.

La investigadora está de acuerdo con los objetivos mencionados por el plan nacional del buen vivir porque menciona todos los enfoque que un individuo debe estudiarlos y cada uno de ellos se debe definirse como un concepto integrador que comprende todas las aéreas de la vida.

### **1.3.5. Guía**

Es un instrumento impreso con orientación técnica para el estudiante que incluye toda la información necesaria para el correcto uso y manejo provechoso del de texto, para integrarlo a las actividades de aprendizaje.

La guía didáctica es una herramienta valiosa que completa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente d dialogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje.

Según Benavidez (2001) “hace referencia a un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre si y que son de similar naturaleza. (Pág. 32)

Las estrategias son los medios por los cuales se conseguirán la ejecución de los objetivos y viabilizarían de sus políticas, con esta respuesta se quiere lograr la revalorización de nuestra cultura por medio de la aplicación de una guía didáctica que implante características esenciales a través de un trabajo en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

### **1.3.5.1 Aspectos de la Guía Didáctica**

Los aspectos que se debe considerar dentro de la guía didáctica son los siguientes:

- Ofrecer información acerca de su contenido y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado.
- Presentar orientaciones en relación a la metodología y enfoque del curso.
- Presentar indicaciones acerca de cómo lograr el desarrollo de habilidades, destrezas y aptitudes del educando.
- Definir los objetivos específicos, las actividades de estudio, independiente para orientar la planificación de las lecciones, informar al alumno de lo que ha de lograr a fin de orientar la evaluación.

### **1.3.5.2 Funciones Básicas de Guía Didáctica**

#### **Función motivadora:**

- Despierta el interés por la asignatura y mantiene la atención durante el proceso de auto estudio.
- Motiva y acompaña al estudiante a través de una “conversación didáctica guiada”.

### **Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje:**

- Propone metas claras que orientan al estudio de los alumnos.
- Organiza y estructura la información del texto básico.
- Vincula el texto básico con los demás materiales educativos seleccionados para el desarrollo de la asignatura.
- Completa y profundiza la información del texto básico.
- Sugiere técnicas de trabajo intelectual que faciliten la comprensión del texto y contribuyan a un estudio eficaz (leer, subrayar, elaborar esquemas, desarrollar ejercicios).
- Suscita un dialogo interior mediante preguntas que obliguen a reconsiderar lo estudiado.
- Sugiere distintas actividades y ejercicios, en un esfuerzo por atender los distintos estilos de aprendizaje.
- Incita a elaborar de un modo personal cuánto va aprendiendo en un permanente ejercicio activo de aprendizaje.
- Especifica estrategias de trabajo para que el alumno pueda realizar sus evaluaciones a distancia.

### **Función de orientación y dialogo:**

- Activa los conocimientos previos relevantes, para despertar el interés e implicar a los estudiantes.
- Propone ejercicios recomendados como un mecanismo de evaluación continua y formativa.
- Presenta ejercicios de auto comprobación del aprendizaje.
- Realimenta constantemente al alumno, a fin de provocar una reflexión sobre su propio aprendizaje.

La postulante considera que la guía didáctica es un documento que orienta al estudio, por el cual el alumno despertara su interés de aprender una asignatura, también está relacionado con el auto aprendizaje y las técnicas en cuanto el niño puede educarse sin tener mucha dificultad en aprender.



## **CAPITULO II**

### **2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO**

La Escuela “EUGENIO ESPEJO” la misma que era de tipo fiscal, fue fundada en el año de 1924, esta institución fue creada con la finalidad de educar y recibir solo a infantes de sexo masculino de la parroquia de Guaytacama y sus alrededores, y de esta manera cubrir con las necesidades de brindar una educación adecuada a los niños de esta zona.

De la misma manera La escuela “DIEZ DE AGOSTO” de tipo fiscal, fue creada en el año de 1926 y es designada para educar a las niñas de la parroquia.

Mediante acuerdo ministerial N° 4526 del 21 de noviembre del 2000 y siendo Director del Plantel el Lic. Trajano Viera, toman la resolución de unificar estas dos instituciones de esta manera que la escuela se legaliza la fusión de las dos escuelas, siendo desde esa fecha una sola la misma que toma el nombre de Escuela: “EUGENIO ESPEJO-DIEZ DE AGOSTO” nombre con el que se mantiene hasta la presente fecha.

El establecimiento educativo se encuentra situado en el centro de la Parroquia Guaytacama entre las Calles Sucre, García Moreno y González Suárez.

En la actualidad como Directora del establecimiento se encuentra la señora Lic. Germania Guadalupe Gómez Tapia, que desempeña esta función desde el mes noviembre del año 2008, hasta la presente fecha, es administrativa, además este establecimiento atiende a 560 estudiantes de la zona rural, de nivel socio-económico medio y bajo, desde el primer año hasta el octavo año de educación básica.

El plantel cuenta con 20 paralelos en los distintos años: su personal docente está conformado por 22 maestros/as con su respectivo nombramiento para cada grado, maestro con nombramiento para el área de cultura estética (música), una maestra a contrato para grado y dos maestras para inglés y cultura física.

Este plantel cuenta con 20 aulas adecentadas por sus maestros/as las mismas que presentan las facilidades necesarias para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además se cuenta con un salón de actos y dos patios grandes de recreación

## **2.1.1 CARACTERIZACION DE LA METODOLOGIA EMPLEADA**

### **2.1.2 Diseño metodológico**

La presente investigación es de carácter cualitativo porque es más propio de las ciencias humanas privilegiando las técnicas cualitativas de una realidad única e irrepetible en busca de la comprensión de los fenómenos sociales mediante la observación naturalista de un enfoque contextualizado orientado a la formación de hipótesis con énfasis en el proceso holístico que asume una realidad dinámica.

De la misma manera que se trabajara en conjunto cuantitativo que permite asumir una realidad en busca de las causas de los hechos que nos orienta a la comprobación de inferencias replicables de la hipótesis con énfasis en un resultado final por tal razón esta investigación valora tanto en cantidad como en calidad durante el proceso de elaboración del proyecto y su ejecución.

### **2.1.3 Tipo de Investigación**

La investigación es un conjunto de procesos, métodos y técnicas que permiten la obtención de soluciones a los problemas planteados en diferentes ámbitos y etapas de forma sistemática, lógica y continua dando facilidad a cada uno de los procesos presentes en la investigación.

#### **2.1.4 Investigación descriptiva**

Dentro de la investigación el nivel descriptivo permite predicciones rudimentarias, de medición precisa, requiere de conocimiento suficiente, muchas investigaciones de este nivel tienen interés de acción social que en este caso es fortalecer la educación física y su importancia en la calidad de vida en los niños del quinto al séptimo año de educación básica de la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto”

También se utilizara este tipo de investigación por sus características y propiedades combinadas con ciertos criterios de clasificación que servirá para ordenar, agrupar o sistematizar los objetivos involucrados en el presente trabajo, el cual tras seguir un minucioso proceso permitirá establecer cuáles son las dificultades presentes de la temática mediante la asociación del método descriptivo y explicativo que es aquel que conduce a la formulación de leyes, investigaciones más complejas y de estudio estructurado que responde al porque o interrogantes del trabajo investigativo.

#### **2.1.5 METODOLOGIA**

En la investigación no se empleara el método o la modalidad experimental debido a que por tratarse del ámbito educativo y los participantes o beneficiarios de esta investigación son niños no surge la necesidad de crear o practicar experimentos sino de alternativas para plantear estrategias las mismas que son parte fundamental de la investigación. Tras la recopilación de información necesaria se procede a diseñar los objetivos dando inicio al trabajo de investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

### 2.1.6 UNIDAD DE ESTUDIO

La investigación se realiza mediante la utilización y aplicación de las adecuadas técnicas y cada una de ellas con su respectivo instrumento para una eficiente recolección de información de esta manera las encuestas fueron aplicadas a los docentes y niños de la Escuela De Educación Básica “Eugenio Espejo Diez de Agosto”

#### POBLACIÓN

UNIVERSO	F	%
Directora	1	1%
Profesor de Educación Física	1	1%
Maestras/os	16	10%
Niños	150	88%
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100%</b>

### 2.2 MÉTODOS

Para el proceso de la investigación en la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto” se utilizaran los métodos teóricos, empíricos y estadísticos lo cual permitirá el desarrollo de la investigación de manera ordenada lógica y con fundamento científico, para de esta manera cumplir con los objetivos planteados y su correcta ejecución en los procesos de tabulación.

### **2.2.1 Métodos Teórico**

El trabajo investigativo cumple con el empleo de los métodos necesarios para su mejor manejo y estos se describen a continuación.

### **2.2.2 Método Analítico**

Cumple con un proceso de planificación donde se distingue los elementos de la investigación y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado tomando en cuenta sus características y variaciones. Se parte de la problemática de la investigación como causa para fortalecer la educación física y su importancia en la calidad de vida en los niños del quinto al séptimo año de educación básica de la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto” con la finalidad de dar seguimiento, estudiarlas y examinarlas para su posterior análisis.

### **2.2.3 Método Deductivo – Inductivo**

Se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas; este método está presente en el capítulo i donde se parte de un estudio generalizado o un todo para luego desagregarlo en las diferentes etapas.

### **2.2.4 Método Descriptivo**

Se basa en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación y análisis de los mismos, con la finalidad establecida con anterioridad, este método se encuentra presente en el capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados.

### **2.3.5 Diseño Estadístico**

Considerando que el universo de estudio es un número grande, se aplicara la estadística matemática, ya que permite el análisis, el estudio y la descripción de la totalidad de individuos de la población seleccionada la misma que facilitara interpretar los resultados de manera cuantitativa y cualitativa presentes en los diagramas circulares representados en porcentajes en función de las variables.

### **FORMULA**

$$n = \frac{n}{E^2(n - 1) + 1}$$

E= Error Admisible

N= Número de Población

$$n = \frac{250}{0,05^2(262 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{250}{0,0025(261) + 1}$$

$$n = \frac{250}{0,6525 + 1}$$

$$n = \frac{250}{1,6525}$$

$$n = 151$$

### 2.3 TECNICAS DE INVESTIGACION

TIPO DE INFORMACIÓN	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
Información primaria	2.1 Encuesta Técnica cuantitativa realizada sobre una muestra con procedimientos estandarizados de interrogación.	2.1.1 Cuestionario Instrumento que recoge datos rigurosamente estandarizado que Oparalización variables.



## 2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A LAS MAESTRAS Y MAESTROS DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO”

### 1.- ¿Sabe usted que es educación física?

**TABLA N°1.**

Que es Educación Física.

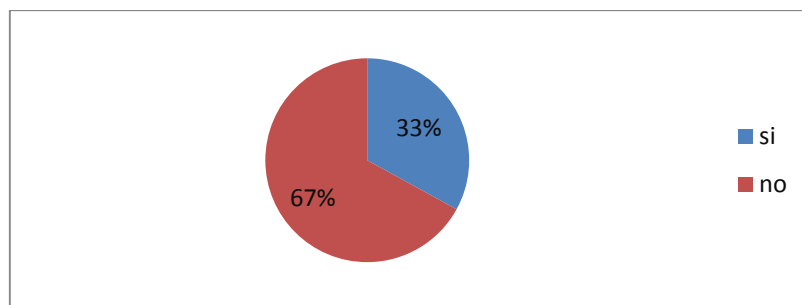
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	5	28%
	NO	13	72%
<b>TOTAL</b>		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°1.**

Que es Educación Física.



*Fuente: Profesores de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

De los 18 maestros encuestados el 72 % mencionan que no saben que es Educación Física; mientras el 28 % manifiestan saber que es Educación física. Lo que demuestran y se describen que la Educación Física es un área que consta en los programas de educativos que permite el desarrollo corporal de niño.

**2.- ¿Cree usted que la Educación Física interviene en el desarrollo integral del niño?**

**TABLA N°2.**

La Educación Física interviene en el desarrollo integral.

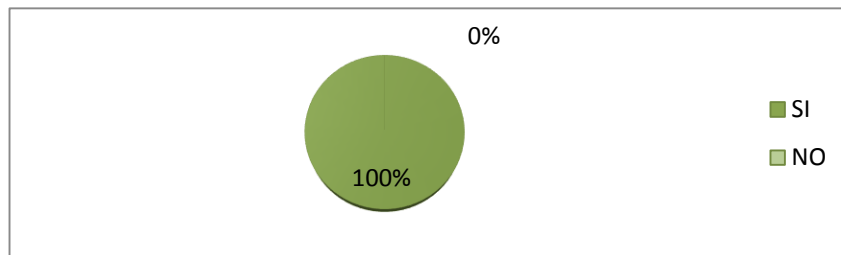
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	SI	18	100%
	NO	0	0%
<b>TOTAL</b>		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°2.**

La Educación Física interviene en el desarrollo integral.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

El (100%) de los encuestados revela que la educación física ayuda al niño a desarrollar su estado emocional, psicomotriz y psicológico; con ello también se señala su motricidad gruesa y fina haciendo que el niño sea creativo y motivándose a interactuar dentro y fuera del aula mejorando su calidad de vida demostrando el desarrollo de su mente y cuerpo.

**3.- ¿Piensa que la práctica de algún Deporte permite disminuir la obesidad en los niños?**

**TABLA N°3.**

El deporte permite disminuir la obesidad.

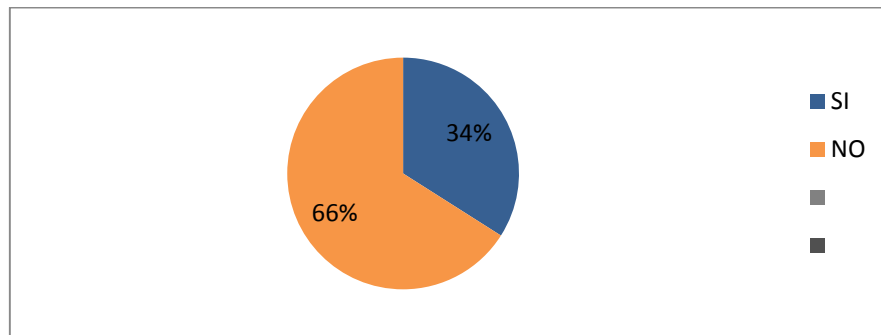
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	SI	6	33%
	NO	12	67%
TOTAL		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°3.**

El deporte permite disminuir la obesidad.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

El 33% de los maestros encuestados están de acuerdo que la práctica de algún deporte disminuirá la obesidad en los niños; mientras que el 67% manifiesta que la práctica del deporte no llevara al niño a disminuir la obesidad. Lo que en su mayoría expresan que la práctica de un deporte no llevara al niño a quemar calorías y también no evitara la obesidad.

**4.- ¿Cree usted que la ejecución diaria de ejercicios en el niño permitirá mejorar su estilo de vida?**

**TABLA N°4.**

Los ejercicios permitirán mejorar el estilo de vida.

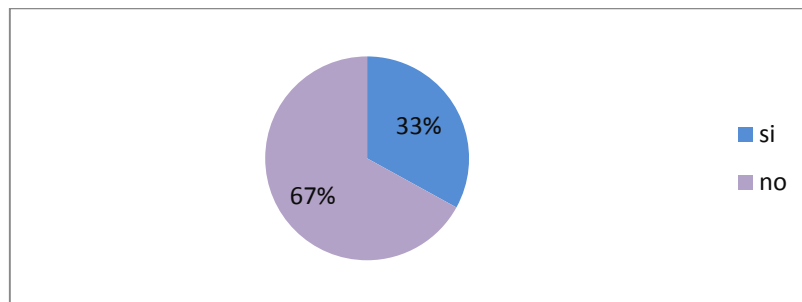
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	SI	5	28%
	NO	13	72%
<b>TOTAL</b>		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°4.**

Los ejercicios permitirán mejorar el estilo de vida.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

De los maestros encuestados 33% manifiestan que la ejecución diaria de ejercicios si ayudara a mejorar el pensamiento del niño; mientras que el 67% menciona que al realizar ejercicios el niño no puede mejorar su calidad de vida si no mejorar las habilidades y destrezas.

**5.- ¿Conoce usted de la existencia de una guía de ejercicios aplicada al desarrollo de la Educación Física?**

**TABLA N°5.**

Conoce de la existencia de una guía de ejercicios.

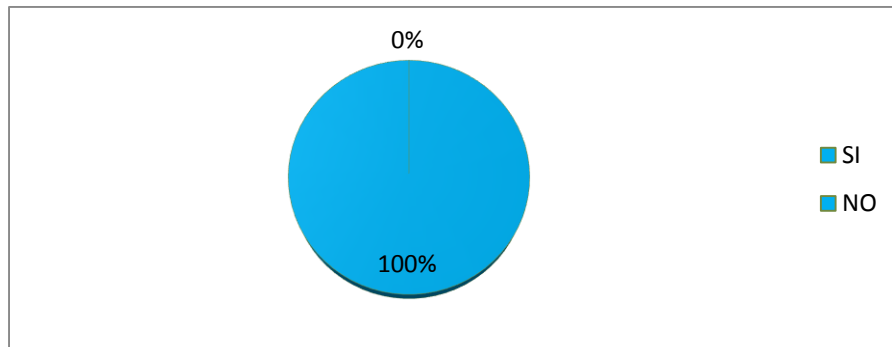
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	SI	0	0%
	NO	18	100%
<b>TOTAL</b>			100%%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°5.**

Conoce de la existencia de una guía de ejercicios.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De los 18 maestros encuestados que representa el 100%; manifiestan que desconocen de la existencia de una guía de ejercicios que puede ser aplicada a la Educación Física, por tanto es evidente que la mayoría de las maestras encuestas no saben que se pretende al elaborar una guía de ejercicios para ser aplicada en Educación Física.

**6.- ¿Sabe si la institución cuenta con una guía de ejercicios para la práctica de Educación Física?**

**TABLA N°6.**

La institución cuenta con una guía de ejercicios.

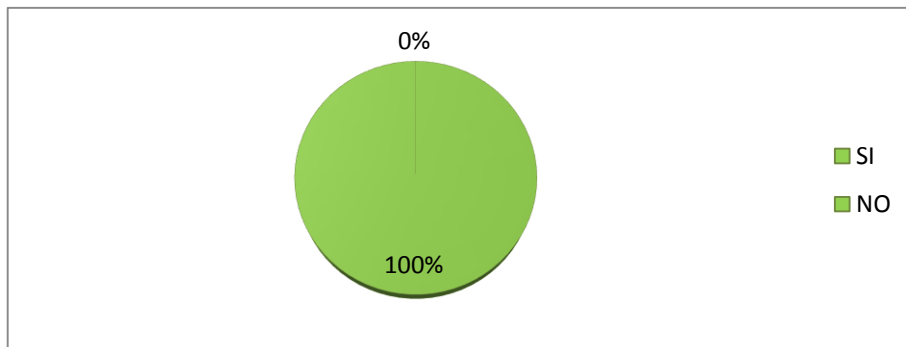
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>6</b>	SI	0	0%
	NO	18	100%
<b>TOTAL</b>		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°6.**

La institución cuenta con una guía de ejercicios.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De los 100% representados por los 18 docentes mencionan que la institución no cuenta con una guía de ejercicios, lo que quiere decir que existe la necesidad de que la institución cuente con una guía de ejercicios para realizar Educación Física y así llegar a los estudiantes con una primicia y con ello también mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.

**7.- ¿Considera factible la realización de una guía de ejercicios para el desarrollo de Educación Física en los niños de la institución?**

**TABLA N°7.**

Considera factible la realización de una guía de ejercicios.

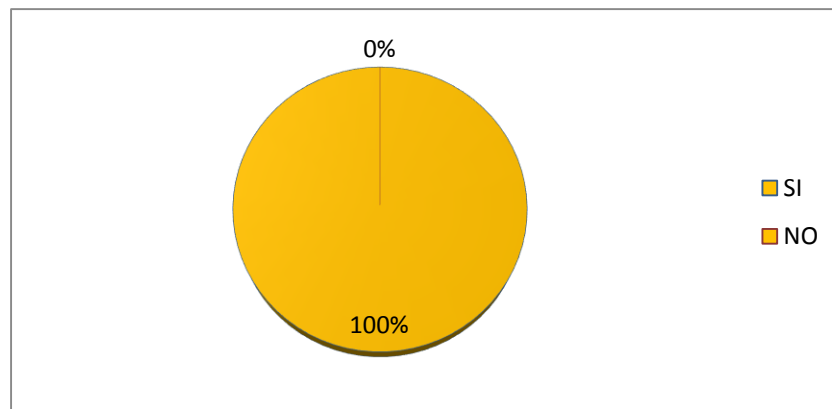
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	SI	18	100%
	NO	0	0%
TOTAL		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°7.**

Considera factible la realización de una guía de ejercicios.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De la población de encuestados 100% todos consideran que si es importante que se realice una guía de ejercicios, por tal motivo es primordial la guía de ejercicios a la hora de realizar actividad física en la institución ayudando a los niños que se entretengan y se motiven para la práctica de educación física.

**8.- ¿Piensa que la creación de una guía de ejercicios mejore la calidad de vida en los niños de institución?**

**TABLA N°8.**

Una guía de ejercicios mejoraría la calidad de vida.

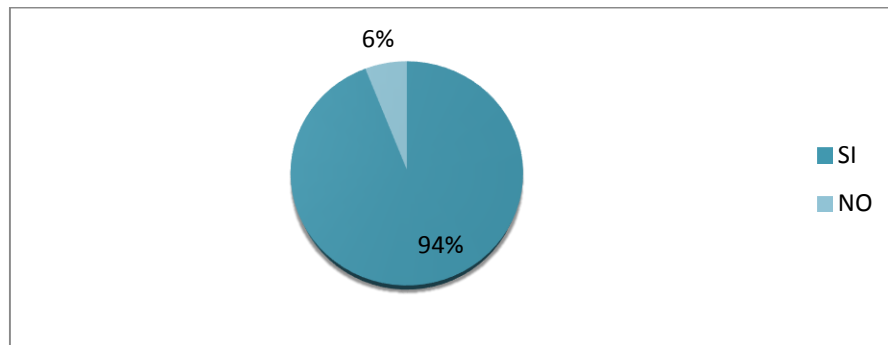
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	SI	17	94%
	NO	1	6%
<b>TOTAL</b>		18	100%

*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°8.**

Una guía de ejercicios mejoraría la calidad de vida.



*Fuente: Profesores de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De los 18 maestros encuestados; (94%) manifiestan que la creación de una guía de ejercicios si mejorara la calidad de vida en los niños de la institución; mientras que (6%) dice que la creación de una guía de ejercicios no es factible para mejorar la calidad de vida de los niños, por lo tanto la mayoría de los docentes está de acuerdo que la guía se creada con sus respectivos ejercicios y sea aplicada en los niños de la institución.



## 2.5 ENCUESTA DIRIGIDA A LAS NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO”

### 1. ¿Le agrada la asignatura de Educación Física?

**TABLA N°1.**

Le gusta la Educación Física.

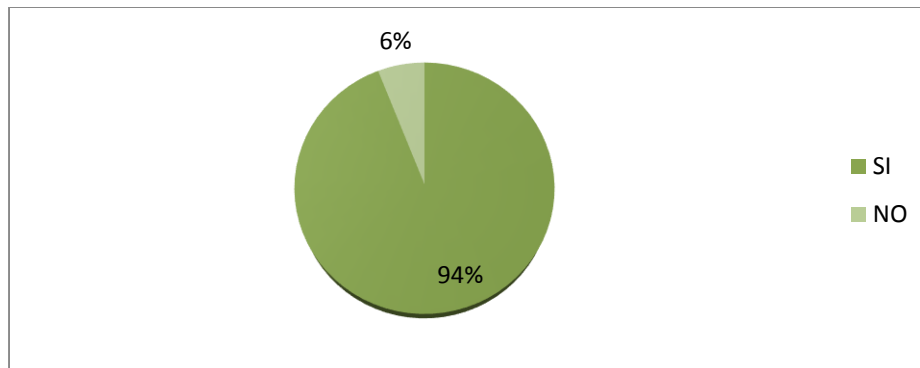
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	149	94%
	NO	1	6%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°1.**

Le gusta la Educación Física.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

Los 150 que representa la población; el 94% de los datos dicen que les agrada la asignatura de educación física, mientras que el 6% dice que no le atrae la clase de educación física, por lo cual la mayoría de los niños manifiestan que realizar ejercicios en la clase de educación física es muy divertida, les pone saludables y mantienen su cuerpo en forma.

## 2.- ¿Practica algún deporte en especial?

**TABLA N°2.**

Practica algún deporte.

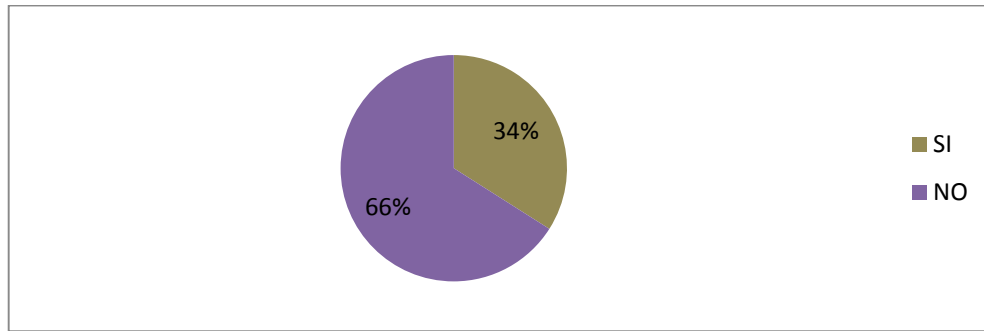
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	SI	50	34%
	NO	100	66%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°2.**

Practica algún deporte.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

De los niños encuestados 34% manifiestan que el deporte que practican los divierte y motiva estos son los deportes que más practican fútbol, básquet, atletismo, escalada deportiva, natación, etc.; mientras el 66% no practica ningún deporte en especial lo que en su mayoría menciona que juegan con sus hermanos algún juego que les han enseñado en el transcurso de su vida.

### 3.- ¿Su profesor le motiva para la práctica de la Educación Física?

**TABLA N°3.**

Le motiva para la práctica de la Educación Física.

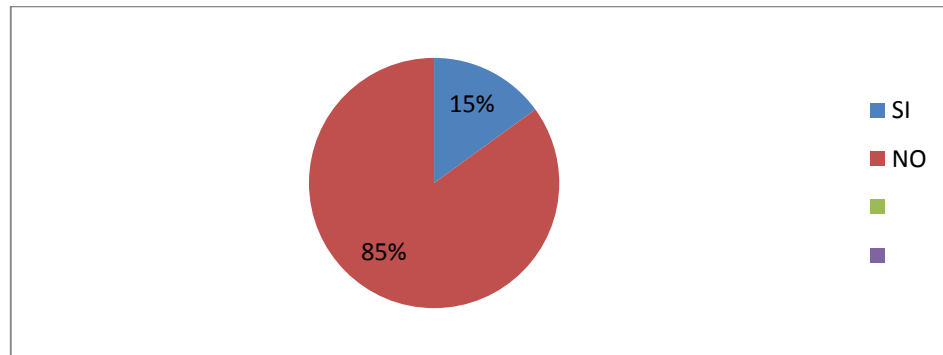
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	SI	22	15%
	NO	128	85%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°3.**

Le motiva para la práctica de la Educación Física.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

De la población la encuestada; el 15% de ellos dicen que su profesora si les motiva para realizar Educación Física, y el 85% manifiestan que su profesora no los motiva para realizar Educación Física, esto quiere decir que la mayoría de los niños están de acuerdo que la profesora no realiza ninguna actividad de recreación antes de realizar cualquier actividad física.

#### 4.- ¿Cree usted que es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte?

**TABLA N°4.**

Es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte.

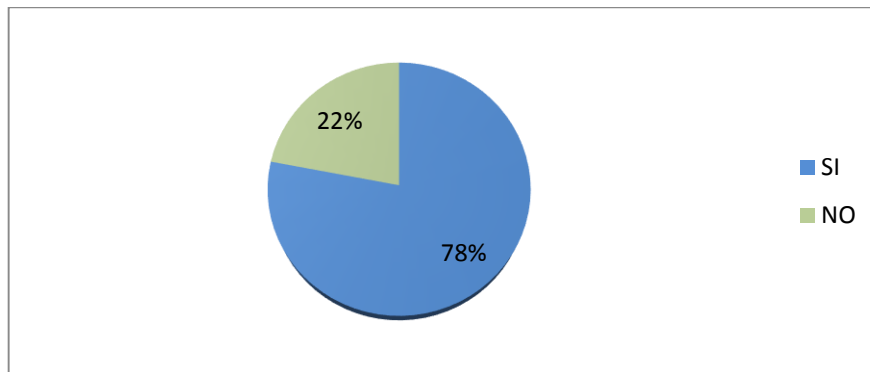
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	SI	117	78%
	NO	33	22%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°4.**

Es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

#### **Análisis e interpretación**

De la población encuestada 78% manifiestan que si es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte; mientras que el 22% de ellos mencionan que no es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte. De tal forma que mucho de los niños diferencia que es Educación Física y que es deporte por lo tanto al conocer los dos conceptos mencionan que los dos sirven para realizar ejercicios ya sea dentro y fuera de la institución.

**5.- ¿Piensa que al practicar Educación Física diariamente mejorara su calidad de vida?**

**TABLA N°5.**

La educación física mejorara su calidad de vida.

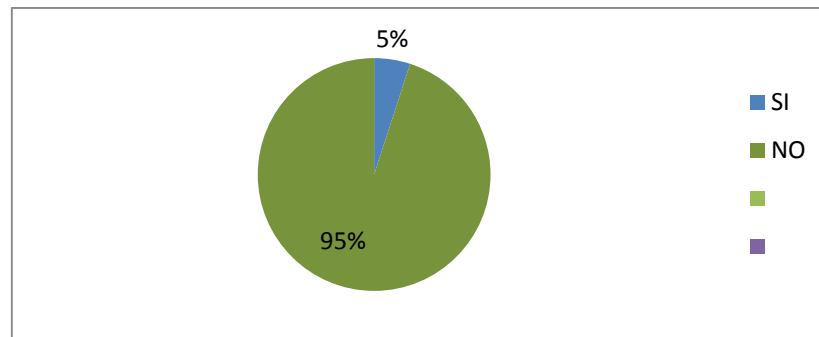
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCEN TAJE
5	SI	8	5%
	NO	142	95%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°5.**

La educación física mejorara su calidad de vida.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De los 150 niños encuestados 8 de ellos afirman que al practicar diariamente Educación Física si mejoraran su calidad de vida representados por el 95%, en tanto que 142 de los encuestados manifiestan que al practicar Educación Física diariamente no cambiarían su calidad de vida. Por tanto los la mayoría de los encuestados no están de acuerdo practicar diariamente ejercicios sino realizarlo de vez en cuando.

**6.- ¿Qué tipo de actividades realiza en la hora de Educación Física?**

**TABLA N°6.**

Que actividades realiza en la hora de Educación Física.

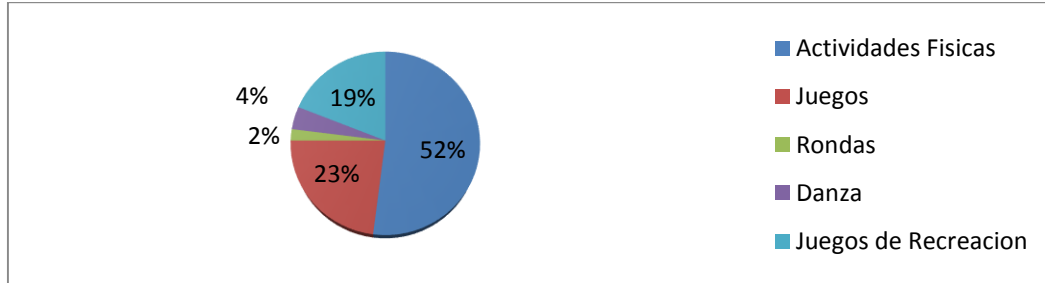
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Actividades Física	78	52%
	Juegos	35	23%
	Rondas	3	2%
	Danza	5	4%
	Juegos de recreación	29	19%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°6.**

Que actividades realiza en la hora de Educación Física.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De la población encuestada 52% mencionan que en la hora de Educación Física realizan actividades físicas, mientras el 23% dicen realizan juegos, el 19% manifiestan que en la hora de educación física realizan juegos de recreación, mientras el 4% afirman que su hora de educación física practican danza, y mientras el 2% dicen ejecutar rondas en la hora de Educación Física, por lo tanto existe el verdadero interés por los niños de realizar la actividades encomendadas por la profesora.

## 7.- ¿En su tiempo libre realiza actividad lúdica (juegos)?

**TABLA N°7.**

Realiza actividad lúdica (juegos).

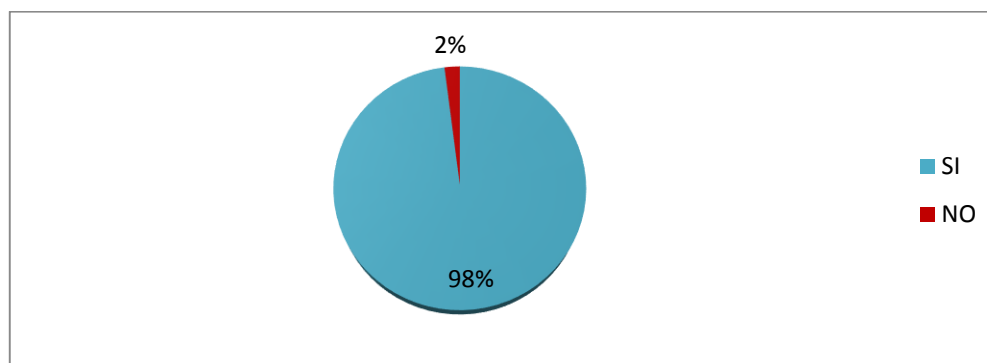
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	SI	147	98%
	NO	3	2%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°7.**

Realiza actividad lúdica (juegos).



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

De la población encuestada, el 98% manifiestan realizar actividades lúdicas en su hogar, mientras que el 2%, y siendo la mayoría de ellos que realizan juegos de recreación o cualquier otra actividad más allá de lo que es educación física y que al estar en sus hogar juegan con su amigo, vecinos, primos, y hermanos y se divierten.

## 8.- ¿La alimentación que ingiere es adecuada para la práctica de la Educación Física?

**TABLA N°8.**

La alimentación que ingiere es adecuada.

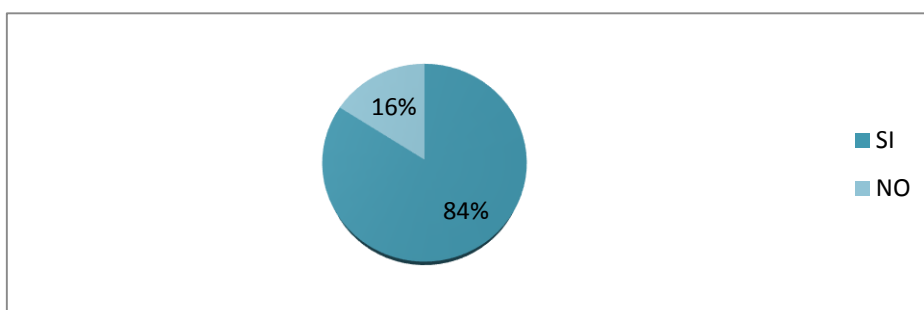
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	SI	125	84%
	NO	25	16%
<b>TOTAL</b>		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°8.**

La alimentación que ingiere es adecuada.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto”*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

### **Análisis e interpretación**

De la población encuestada el 84% dicen que la alimentación que ingiere si es adecuada para poder trabajar en la hora de educación física, mientras un 16% mencionan que lo que ingieren no es adecuado para la hora de realizar educación física, de tal manera que la mayoría de ellos antes de ir al a escuela desayunan alimentos sanos y que los mantiene con mucha energía como también lo indican que comer verduras y frutas los mantiene sanos.



**9.- ¿Cree usted que es necesario que la maestra debe contar con una guía de ejercicios para realizar Educación Física?**

**TABLA N°9.**

La maestra debe contar con una guía de ejercicios.

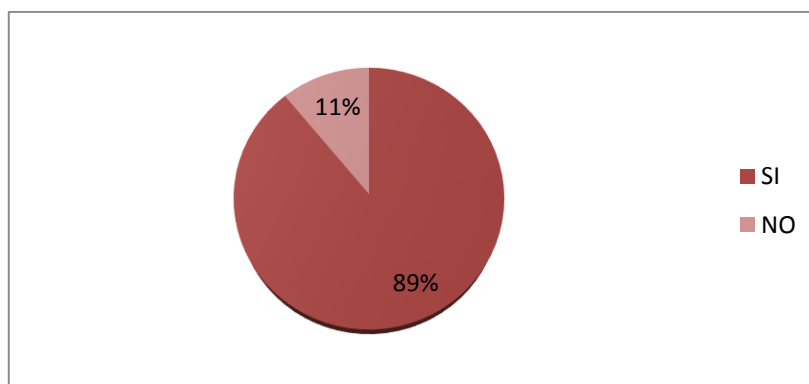
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	SI	134	89%
	NO	16	11%
TOTAL		150	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°9.**

La maestra debe contar con una guía de ejercicios.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De los encuestados 134 niños y representados en un 89% dicen que su profesora si debería contar con una guía de ejercicios para realizar educación física, mientras que 16 de ellos dicen que su profesora ni debe contar con una guía de ejercicios, de tal forma que lo niños manifiestan que la guía de ejercicios sería muy factible en la hora de ejecutar ejercicios y que también la guía serviría para conocer nuevos ejercicios y que les gustaría que sea aplicados para las piernas y los brazos.

**10.- ¿Considera factible la realización de una guía de ejercicios para mejora la calidad de vida en los niños?**

**TABLA N°10.**

Considera factible la realización de una guía de ejercicios.

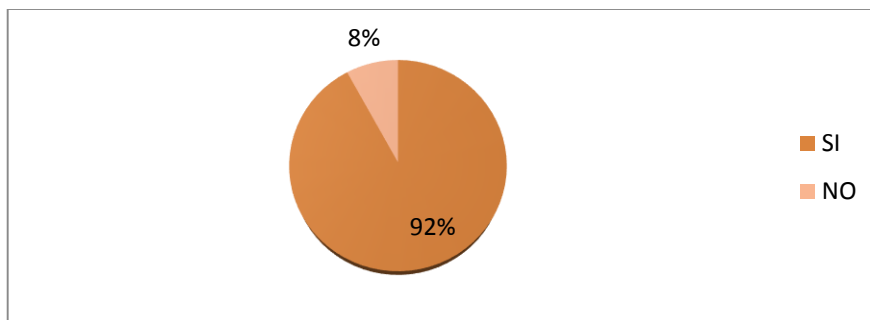
ITEM	VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10	SI	138%	92%
	NO	12%	8%
TOTAL		150%	100%

*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**GRAFICO N°10.**

Considera factible la realización de una guía de ejercicios.



*Fuente: Niños y Niñas de la Escuela "Eugenio Espejo-Diez de Agosto"*

*Elaboración: Verónica Anabel Yugcha Casa*

**Análisis e interpretación**

De la población encuestada el 92% manifiestan que si es factible la creación de guía de ejercicios para mejor su calidad de vida, el 8% dicen que la creación de una guía de ejercicios no mejorara su calidad de vida, por lo tanto la creación de una guía de ejercicios pone positivo a los niños ya que a ejecutar actividad física ayudara a mejorar su estilo y calidad de vida.

## 2.5 CONCLUSIONES

- ❖ Los docentes de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” no tiene el mayor entendimiento que es Educación Física dentro del ámbito escolar, por esta razón mucho de ellos desconocen que actividades físicas realizan sus niños en la hora de Educación Física.
- ❖ En su totalidad los docentes manifiestan que la práctica de un deporte no disminuirá la tabla de obesidad, pero si ayudara a la formación integral del niño y con ello a desenvolverse frente a la sociedad.
- ❖ El grupo de maestros desconocen de una guía de ejercicios aplicados a la Educación Física, de tal manera que un plan de estos será muy favorable para la docente y en especial para los niños que realizan actividad física.
- ❖ La mayoría de los niños mencionan que la Educación Física es realizar ejercicios pero su maestra no los motiva al momento de empezar la clase, de esta manera los niños buscan la forma de motivarse y seguir realizando los ejercicios encomendadas por su docente.
- ❖ En su totalidad los niños también realizan actividades lúdicas en su tiempo libre, pero ellos desconocen de una guía de ejercicios por eso es necesario promover y apoyar para que los niños adquieran materiales que ayuden a su desarrollo físico y mental.

## 2.6 RECOMENDACIONES

- ❖ Hacer mucho énfasis con todos los docentes y llegar a conocer la importancia de la Educación Física en el ámbito escolar y también recomendar actividades físicas que el niño pueda ejecutar.
  
- ❖ Ayudar a crear conciencia en los niños de que la práctica de un deporte mejora su estilo de vida y como también sus habilidades y destrezas.
  
- ❖ Ayudar con la implementación del plan ya sea con ideas que aporten para la guía y que los niños puedan realizar actividad física sin ninguna dificultad.
  
- ❖ Presentar diversas formas de motivar a los niños para realizar actividad física y que ellos no se sientan importunos con la maestra.
  
- ❖ Socializar a los docentes, estudiantes y padres de familia sobre la importancia de realizar ejercicios y los beneficios de este, ya que es una herramienta que los llevara a crear confianza en sí mismos, y promover al niño al aprovechamiento de su tiempo libre realizando actividades físicas.

## **CAPITULO III**

### **3. DISEÑO DE PROPUESTA**

#### **3.1 DATOS INFORMATIVOS**

**Tema:** “La Educación Física y su influencia en la calidad de vida de los niños de Quinto a Séptimo Año de Educación General Básica de la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto”, de la Parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga año lectivo 2013-2014.”

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Parroquia:** Guaytacama

**Tesista:** Verónica Yugcha.

**Directora de Tesis:** Msc. Lic. Lorena Logroño Herrera.

#### **3.2 JUSTIFICACION DE LA PROPUESTA**

Como estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi de la Carrera de Cultura Física, se ha visto la necesidad de elaborar una Guía de Ejercicios en los niños y niñas de la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto” de la Parroquia Guaytacama, Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

Con la aplicación de esta propuesta se pretende darle a la clase de Educación Física un sentido DINÁMICO que trascienda los límites de la medición, de lo repetitivo y lo mecánico así generar el desarrollo progresivo y sistemático de la Educación Física como un medio de crecimiento social y expresión de la vida cotidiana, valorar las diversas manifestaciones es uno de los objetivos que se ha planteado con el cambio del sistema curricular y con ello se quiere fortalecer la defensa de la salud, la practica adecuada del deporte en función del autoestima y promover la calidad de vida de los estudiantes.

La idea de este trabajo es incentivar a los niños a realizar Educación Física en su institución educativa y a formar hábitos de salud para mejorar su calidad de vida ya que por medio de la educación física se adquiere algo en forma intencional por medio del movimiento. La práctica de actividades físicas permite al niño un espacio de esparcimiento y goce, también se convierte en un medio de convivencia sana. Además de permitir mejorar su estado físico permite visualizar cambios o mejoramiento en las capacidades físicas, destrezas, motivación y conocimiento de estudiante.

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **3.3.1 OBJETIVO GENERAL**

- Implementar una guía de ejercicios que promueva a los niños de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” a ejecutar actividad física, para regenerar un estilo de vida.

### **3.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Socializar la importancia de la práctica de educación física en los niños y niñas de los quintos, sextos y séptimos años de básica.
  
- Aplicar la guía para que los estudiantes realicen ejercicios permanentemente con el fin de conservar su salud.
  
- Valorar las expectativas de los niños y niñas tomando en cuenta sus capacidades y limitaciones.

### **3.4 DESCRIPCION DE LA PROPUESTA**

La propuesta consta de ejercicios básicos que ayudaran a los niños y niñas a desarrollar sus habilidades, destrezas y a su formación integral siendo necesario conocer la parte del cuerpo humano para donde se aplicaran los ejercicios también se debe conocer las capacidades físicas con las cuales trabajara:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad

Esta guía de ejercicios básicos, para ejecutar educación física, es una herramienta útil que servirá para realizar actividades físicas para mejorar su calidad de vida en los niños y niñas de la Escuela “Eugenio Espejo Diez de Agosto”.

### 3.5 PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

<b>TIEMPO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>
2 Horas	Ejecutar diferentes movimientos con la mayor fuerza posible con piernas y brazos y la práctica de ejercicios que permitan coordinar movimientos de fuerza.	Desarrollo de las actividades físicas y mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal.	Juegos de motivación. Saltar con un pie y en dos pies cayendo en el mismo sitio. Saltar sobre un pie con la pierna dominante. Desplazamiento saltando con obstáculos. Saltar con la ayuda de un compañero.	Conos Cuerdas Cancha Pelotas Aros
2 Horas	Resistir un tiempo prolongado a través de ejercicios que desarrollen habilidades y destrezas para poner en práctica.	Desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el ritmo cardiaco.	Juegos de motivación. Trasladarse de un lugar a otro a diferentes velocidades. Ubicar una altura correr y elevar las rodillas. Subir y bajar gradas a velocidad. Sobre obstáculos correr y saltar sobre ellos.	Conos Bancos suecos Cuerdas Estacas Aros
2Horas	Ejecutar las actividades físicas en el menor tiempo posible ya sea	Desplazamiento a diferentes direcciones y a diferentes variaciones de velocidad.	Juegos de motivación. Recorrer un laberinto a máxima velocidad. Correr en diferentes sentidos para tocar un	Conos Cuerdas cancha



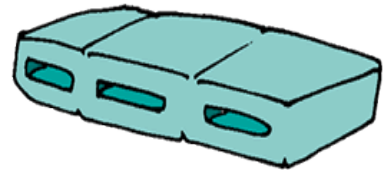
	trabajos individual o en grupos con y sin obstáculos.		objeto. Trasladar a un compañero a otro extremo de la cancha. En diferentes posiciones y a la orden del profesor correr a máxima velocidad.	
2 Horas	Lograr en los estudiantes flexibilidad a través de la realización correcta de movimientos.	Realizar diferentes movimientos con la combinación de las piernas y brazos.	Juegos de motivación. Trabajar el arco y el empeine de los pies. Unir la planta de los pies y lograr llegar la cabeza al piso. Estirar las piernas sin doblar rodillas. Con la ayuda de un compañero tratar de abrir las piernas. Descender las piernas hacia atrás.	Colchonetas Galletas

# LA EDUCACION FISICA



## EN LOS NIÑOS

### DEL QUINTO AL SEPTIMO



### AÑO DE EDUCACION BASICA



# EJERCICIOS DE FUERZA

## EJERCICIO N.- 1

Saltar en dos pies por todo el espacio físico; a señal del profesor, cambiar a un pie tanto izquierdo como derecho y luego a pies juntos (**2 SERIES de 50 REPETICIONES**)

**OBJETIVO:** Lograr equilibrio en un pie.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

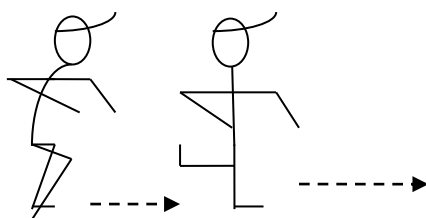
- 1.- Elevar pie derecho hacia atrás.
- 2.- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- 3.- Empezar saltando con el pie izquierdo.
- 4.- Luego cambiar y saltar con el pie derecho.
- 5.- Después juntar los dos pies y saltar.

### RECURSOS:

Cancha

Pito

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 2

Saltar en un solo pie, tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible sin apoyar el otro pie. (3 SERIES de 60 REPETICIONES)

**OBJETIVO:** Coordinar los saltos con un pie y luego con otro.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Elevar pie derecho hacia atrás.
- 2.- Mantener equilibrio con el pie izquierdo.
- 3.- Saltar sin apoyar el otro pie.
- 4.- Repetir lo mismo con el pie derecho.

### RECURSOS:

Cancha

Pito

### GRAFICO DE EJERCICIO



### EJERCICIO N.- 3

Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar las distancias de los niños y los niños acostados paulatinamente. (5 SERIES DE 10 REPETICIONES)

**OBJETIVO:** Regular sin dificultad saltos por encima de sus compañeros.

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

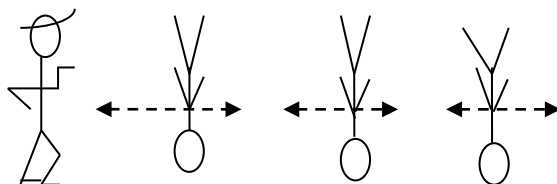
- 1.- Acostar a los compañeros de cubito ventral (boca abajo) uno al lado del otro.
- 2.- Ubicar al lado derecho de uno de ellos.
- 3.- Juntar los dos pie.
- 4.- Empezar saltando por encima de ellos.

#### RECURSOS:

Recursos Humanos

Silbato

#### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 4

Trabajar en parejas: un compañero se sienta con las piernas abiertas, el otro compañero salta de izquierda a derecha sin tocar las piernas de su compañera. A una señal, se cambian y se repite el ejercicio. (**3 SERIES DE 30 REPETICIONES**)

**OBJETIVO:** Ejecutar técnicas de saltos utilizando el recurso humano.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

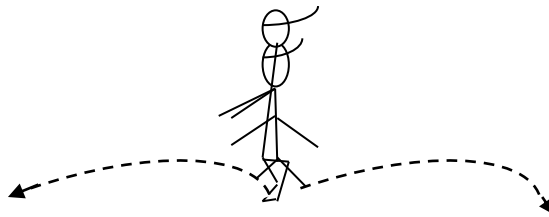
- 1.- Un compañero se sienta.
- 2.- Separar las piernas.
- 3.- El otro compañero se ubica al lado derecho.
- 4.- Juntar los dos pies.
- 5.- Saltar por encima de las piernas izquierda y derecha de compañero que se encuentra sentado.

### RECURSOS:

Recurso humano

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 5

Ejecutar la posición de la vela: es decir extender el cuerpo estirando hacia arriba, con apoyo de los hombros y brazos en el piso. Si el ejercicio es difícil para algunos estudiantes, pueden sostener la cadera con las manos. (**POR 30 SEGUNDOS**)

**OBJETIVO:** Colocar el cuerpo en una posición alternada.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

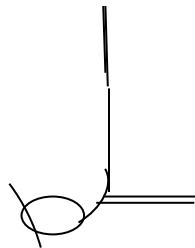
- 1.- Posición sentada.
- 2.- Poner los brazos hacia atrás.
- 3.- Apoyar los hombros en el piso.
- 4.- Elevar lentamente los pies hacia arriba.
- 5.- Mantener las puntas de los pies juntos y rectos.

### RECURSOS:

Colchonetas

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO





## EJERCICIO N.- 6

Tratar de apoyar las rodillas en los codos, con la cabeza sobre el piso, elevar lentamente las rodillas y buscar equilibrarse. **(POR 30 SEGUNDOS)**

**OBJETIVO:** Mantener equilibrio y la fuerza en los brazos.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Poner la cabeza sobre el piso.
- 2.- Ubicar las manos en el piso y los codos flexionados.
- 3.- Poner las rodillas en los codos.
- 4.- Elevar lentamente la cadera.
- 5.- Mantener el peso de cuerpo en los codos y cabeza.

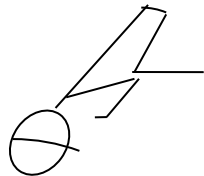
### RECURSOS:

Colchonetas

Galletas

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 7

Colocar cuerdas a una altura de 25cm, saltar sobre ellas y al regresar, para por debajo reptando. Este trabajo se hace en columnas y equipos. **(POR 5 MINUTOS)**

**OBJETIVO:** Acrecentar el trabajo de coordinación en diferentes tipos de salto.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar vallas de 25 cm de altura.
- 2.- Ubicar en columna uno de tras de otro.
- 3.- Juntar los dos pies y saltar sobre ellas.
- 4.- Regresar por debajo de las cuerdas.

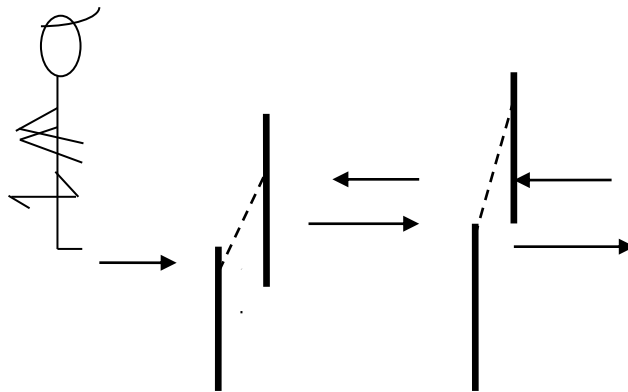
### RECURSOS:

Cuerdas

Estacas

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 8

Saltar en aros en movimiento: realizar este ejercicio en parejas, un compañero empuja el aro a ras del piso y el otro salta el aro con las piernas abiertas. (3 SERIES DE 5 REPETICIONES)

**OBJETIVO:** Lograr potencia en la ejecución del salto.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar en parejas y un aro por cada pareja.
- 2.- Ubicar de frente a frente a unos 10 metros.
- 3.- El un compañero pone en movimiento el aro
- 4.- El otro compañero debe saltar cuando el aro llegue frente a el con las piernas separadas.
- 5.- Repetir lo mismo con el otro compañero.

### RECURSOS:

Cancha

Aro

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 9

Lanzar la pelota con una y otra mano; variar la altura como por ejemplo, lanzamiento bajo, medio, alto y muy alto. (5 SERIES DE 10 REPETICIONES)

**OBJETIVO:** Conocer las diferentes formas y técnicas de lanzamiento.

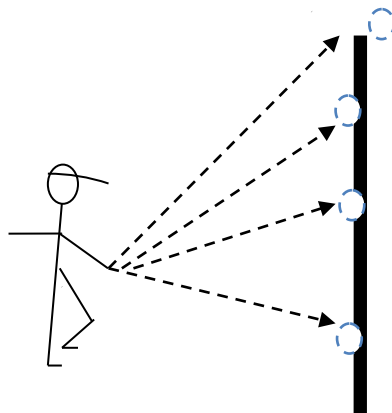
### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar frente a una pared alta.
- 2.- Colocar alturas a la pared.
- 3.- Con la mano derecha lanzar la pelota en distintas alturas.
- 4.- Repetimos lo mismo con la mano izquierda.

### RECURSOS:

Pelotas  
Silbato  
Pared

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 10

Lanzar la pelota y antes de que toque el suelo, los niños y las niñas deben aplaudir. La cantidad de palmadas aumenta progresivamente de acuerdo a la altura del bote de la pelota. **(5 SERIES DE 10 REPETICIONES)**

**OBJETIVO:** Lograr la coordinación, equilibrio y agilidad con las manos.

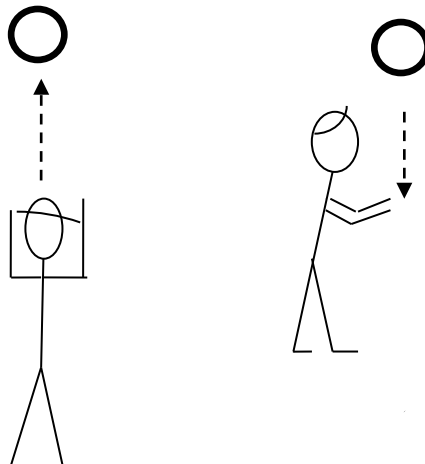
### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba.
- 2.- Aplaudir la cantidad de palmadas que pueda esta llegar la pelota a las manos.
- 3.- Aumentar la altura y las palmadas progresivamente.

### RECURSOS:

Pelotas  
Silbato  
Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO



# EJERCICIOS DE RESISTENCIA

## EJERCICIO N.- 1

Ubicar unos conos a una distancia de 9 metros, a una señal, el niño corre la distancia a máxima velocidad y dar vueltas alrededor de los conos. Esta actividad se realiza en tiempo de **8 minutos**.

**OBJETIVO:** Lograr realizar el ejercicio en el menor tiempo posible.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar conos a una distancia de 9 metros.
- 2.- Ubicar detrás de la línea de partida.
- 3.- Salir y dar vueltas detrás del cono a máxima velocidad.

### RECURSOS:

Conos  
Silbato  
Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 2

Ubicar una soga a la altura de la cintura. Correr en el mismo lugar, tratando de elevar las rodillas hasta tocar la cuerda, contar las veces que toca la cuerda en un lapso de **4 a 5 minutos**.

**OBJETIVO:** Tocar la cuerda recorriendo un espacio a máxima velocidad.

### DESARROLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar una cuerda a la altura de la cintura.
- 2.- Ubicar en la línea de partida.
- 3.- Correr hacia la cuerda.
- 4.- Elevar la rodilla hasta alcanzar la cuerda.
- 5.- Tocar la cuerda y regresar repetir el ejercicio por 5m.

### RECURSOS:

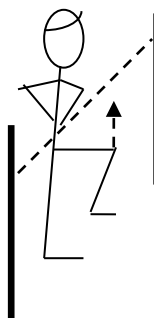
Cuerdas

Estacas

Silbato

Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO





### EJERCICIO N.- 3

Realizar cambios de velocidad de lento a más rápido, simulando las marchas de un automóvil: primera, segunda, tercera, cuarta, donde se detiene la máxima velocidad y luego regresar en un tiempo de **5 a 6 minutos**.

**OBJETIVO:** Recorrer distancias con cambios de velocidad.

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar una fila de 5 niños detrás de la línea de partida.
- 2.- A la señal de maestro salir hasta la línea del frente a velocidad.
- 3.- Regresar a la línea de salida y seguir aumentando la velocidad.

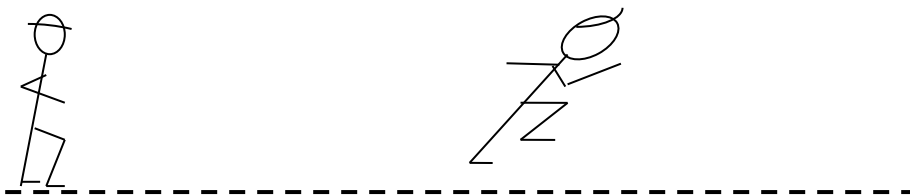
#### RECURSOS:

Líneas trazadas

Silbato

Cancha

#### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 4

Realizar carreras subiendo y bajando gradas. Esta actividad se lo llevara por tiempos o varias repeticiones con intervalos.

**OBJETIVO:** Trabajar movimientos alternados a máxima velocidad.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

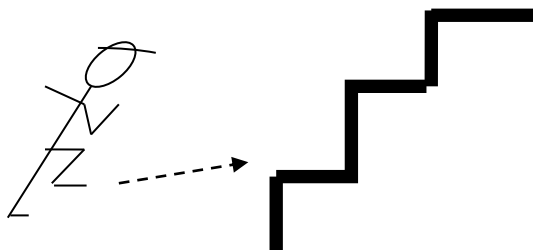
- 1.- Colocamos frente a unas gradas.
- 2.- a la señal subir las a máxima velocidad.
- 3.- repetimos el ejercicio por 10 repeticiones.

### RECURSOS:

Silbato

Gradas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 5

Formar circuitos con obstáculos llantas, cuerdas, aros, bancos, muros, etc. Cada uno de los niños y niñas debe correr **12 vueltas alrededor de este circuito** y mantener su ritmo de velocidad.

**OBJETIVO:** Realizar desplazamientos rápidos por medio de obstáculos.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocamos circuitos con obstáculos.
- 2.- Ubicar frente a los obstáculos.
- 3.- A la señal empezar a saltar cada uno de los obstáculos.
- 4.- Realizar el ejercicio en un tiempo determinado.

### RECURSOS:

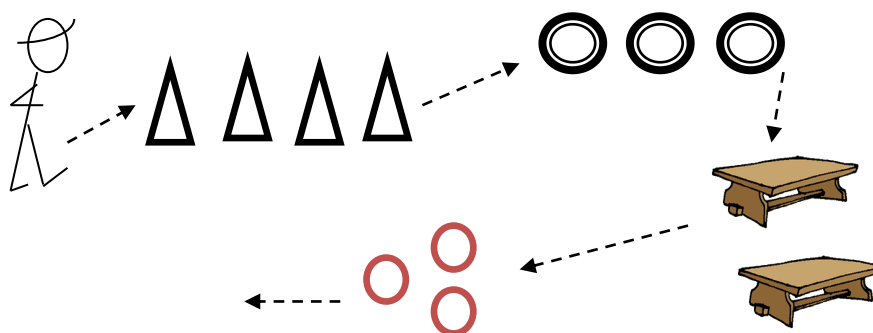
Conos

Llantas

Bancos suecos

Aros

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 6

Organizar a los estudiantes cada uno tiene un aro y a la señal el niño tiene que recorrer una distancia de 100 metros de ida y vuelta haciendo rodar el aro con una **repetición de 5 vueltas**.

**OBJETIVO:** Realizar desplazamientos rápidos llevando un objeto.

### PASOS DEL EJERCICIO

- 1.- En hilera de 5 estudiantes con un aro con una distancia de 100m.
- 2.- Ubicar en la línea de salida.
- 3.- A la señal salir haciendo rodar el aro a máxima velocidad.
- 4.- Calcular el tiempo en 5 vueltas.

### RECURSOS:

Cancha  
Silbato  
Aro

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 7

Colocar cuerdas a una altura de 40, 50 a 60 centímetro. A una señal los niños saltan la cuerda con los dos pies juntos. Aumentar la altura simultáneamente después de cada salto y esto se lo realizara **durante 4min.**

**OBJETIVO:** Ejecutar técnicas de salto que permitan adquirir seguridad y precisión al correr.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar cuerdas a una altura de 40, 50, 60.
- 2.- Saltar por encima de las cuerdas con los pies juntos.
- 3.- Aumentar la altura
- 4.- Tiempo de ejecución del ejercicio 4 min.

### RECURSOS:

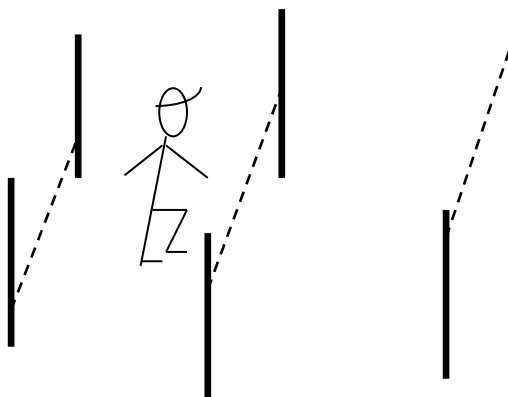
Estacas

Cuerdas

Silbato

Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 8

Pedir a un grupo de compañeros que se sienten en hilera con las piernas abiertas. El niño debe saltar con los pies unidos **durante 3 minutos** sobre las piernas de los compañeros que están sentados sin tocar sus extremidades.

**OBJETIVO:** Realizar movimientos acorde a los recursos que exista.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar en hileras a los alumnos.
- 2.- Sentar y separar las piernas.
- 3.- un alumno salta con los pies juntos por encima de las piernas de los compañeros.
- 4.- durante 3 minutos.

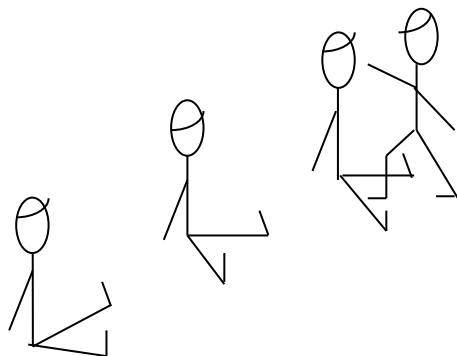
### RECURSOS:

Silbato

Recursos humanos

Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 9

Colocar a niños y a niñas que se ubiquen de la misma forma que en el ejercicio anterior; quienes están sentados abren y cierran las piernas, y quienes están de pie, saltan abriendo y cerrando las piernas por **60 repeticiones**, alternando este movimiento con su compañero.

**OBJETIVO:** Reaccionar en forma veloz a los movimientos de los pies de su compañero.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicase en pareja.
- 2.- Sentar con las piernas separadas.
- 3.- Quien esté sentado abre y cierra las piernas.
- 4.- Quien está parado salta por encima igual cerrando y abriendo los pies.

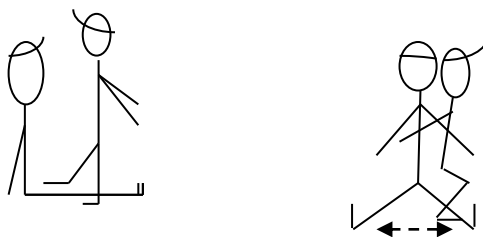
### RECURSOS

Recurso humano

Silbato

Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 10

Saltar sobre los bancos suecos. Colocarlos en línea recta o en zigzag. Aumentas el número de repeticiones y distancia progresivamente. **(Por 3 minutos).**

**OBJETIVO:** Correr por obstáculos y realizar saltos sobre ellos.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar bancos suecos en línea recta o zigzag.
- 2.- Saltar por encima de ellos con los pies unidos.
- 3.- Aumentar repeticiones.

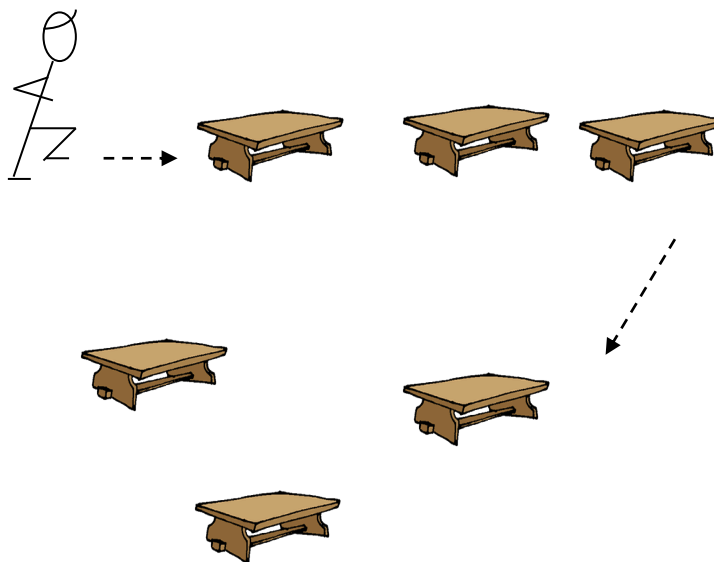
### RECURSOS

Bancos suecos

Silbato

Cancha

### GRAFICO DE EJERCICIO





# EJERCICIOS DE VELOCIDAD

## EJERCICIO N.- 1

Trotar por el espacio físico en parejas, en tríos y cuartetos en grupos realizando cambios de velocidad que pueden ser: lento, rápido y muy rápido, de acuerdo a consignas. **(Tiempo de 5 minutos)**

**OBJETIVO:** Correr a diferentes ritmos de velocidad y diferentes direcciones.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar un espacio libre.
- 2.- A la señal de profesor empezamos a trotar.
- 3.- Aumentar la velocidad por cada señal.
- 4.- Durante 8 min.

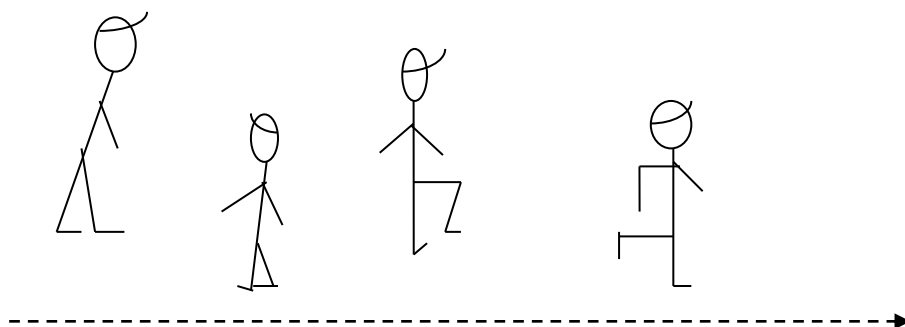
### RECURSOS:

Cancha

Silbato

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 2

Dibujar un laberinto con ciertas dificultades en el piso, pedir a los estudiantes que lo recorran sin dejar de correr. Debe verbalizar los recorridos. Ahora voy a la izquierda, derecha, adelante, atrás a máxima velocidad. **(Tiempo de 2 minutos)**

**OBJETIVO:** Correr en un laberinto y lograr salir a máxima velocidad.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar un espacio en la cancha y dibujar un laberinto.
- 2.- Un grupo de niños se ubicaran dentro del laberinto.
- 3.- A la señal del profesor deben buscar la salida.
4. El recorrido debe ser a máxima velocidad.

### RECURSOS:

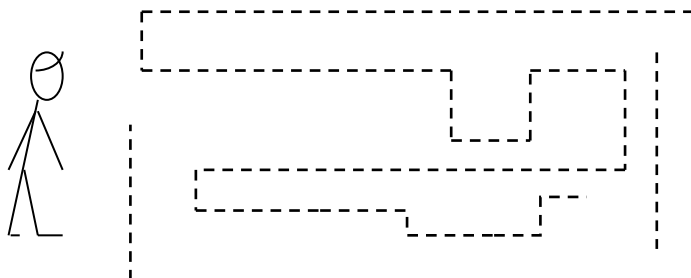
Trazar laberinto

Patio

Silbato

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



### EJERCICIO N.- 3

Determinar en el patio cuatro espacios y asignar un color a cada uno (rojo, verde, amarillo, azul). A una señal, los estudiantes deben dirigirse hacia el otro color indicando sin dejar su ritmo de velocidad. (**Tiempo de 3 minutos**)

**OBJETIVO:** Realizar recorridos a diferentes direcciones en un tiempo determinado.

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar en el patio cuatro conos.
- 2.- A la señal los niños se dirigen a cada cono.
- 3.- No perder el ritmo de velocidad.

#### RECURSOS:

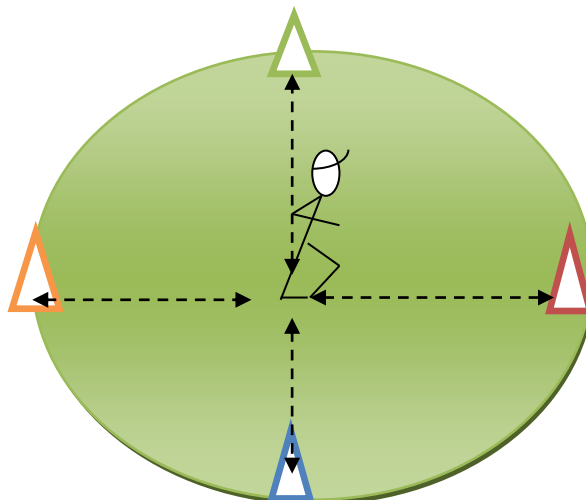
Cancha

Conos

Silbato

Cronometro

#### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 4

Ubicar a los estudiantes en una fila frente a una línea trazada a unos 20 metros, a una señal, trotan, tocan la línea y regresan. Realizar este ejercicio (por tiempo de 3 min).

**OBJETIVO:** Recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar a un grupo de estudiantes en fila.
- 2.- Trazar una línea a unos 20m.
- 3.- A la señal salir a máxima velocidad a tocar la línea.
- 4.- Regresar a línea de salida y tocar la línea.
- 5.- Repetir el ejercicio por 3 min.

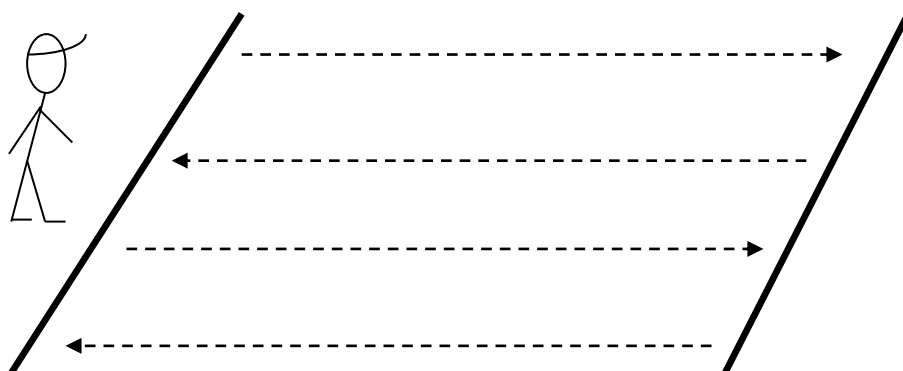
### RECURSOS

Cancha

Silbato

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 5

Colocar a los estudiantes en una línea, a una señal sale a tocar un objeto y regresa en el menor tiempo posible. (**Tiempo de 4 minutos**)

**OBJETIVO:** Preparar a los niños para una posible competencia de velocidad.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Situar a los niños en una línea.
- 2.- Ubicar un cono a unos 20m.
- 3.- A la señal salir a tocar el cono a máxima velocidad.
- 4.- Regresar al menor tiempo posible.

### RECURSOS:

Conos

Cancha

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 6

Realizar el mismo ejercicio anterior, solo se cambia de postura. Los estudiantes están arrodillados, acostados o en cualquier posición. El objetivo del trabajo es lograr la reacción al instante de la salida. (**Tiempo de 40 segundos**)

**OBJETIVO:** Lograr reacción y velocidad para recorrer una distancia.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar a los estudiantes en diferentes posturas.
- 2.- A la señal salir a máxima velocidad a tocar el objeto.
- 3.- Regresar a una nueva posición.
- 4.- El ejercicio se lo realiza a máxima velocidad por un tiempo de 40s.

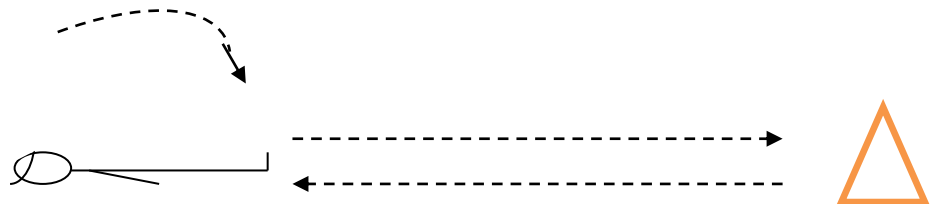
### RECURSOS:

Patio

Silbato

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 7

Formar grupos de cinco, seis, siete u ocho integrantes. Colocarlos en una columna y una señal, corren a tocar una línea de meta, regresan y pasan por debajo de las piernas de los compañeros que están formado un túnel se lo debe realizar a menor tiempo posible. (**Tiempo de 2 minutos**)

**OBJETIVO:** Trasladar en distintos planos y direcciones.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar grupos de 5, 6,7 integrantes.
- 2.- Colocar una columna y una línea a unos 20m.
- 3.- A la señal un integrante sale a tocar la línea.
- 4.- Regresa y pasa por a debajo de las piernas de sus compañeros.

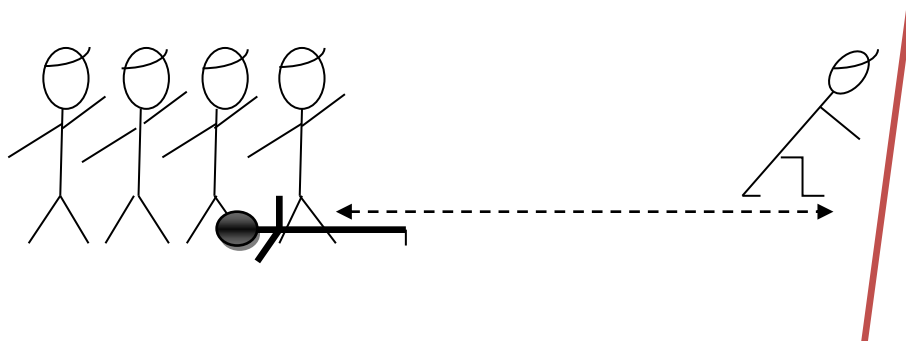
### RECURSOS:

Cancha

Silbato

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO





## EJERCICIO N.- 8

El mismo proceso del ejercicio anterior, pero con la variante que ahora van y llevan a un compañero, el que deja al jugador, sale por el siguiente hasta formar una columna al otro lado de la meta. Gana el equipo que traslada a todo su grupo al lado contrario.

**OBJETIVO:** Correr trasladando a un compañero a un lugar determinado.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar grupos de 5, 6,7 integrantes.
- 2.- Colocar una columna y una línea a unos 20m.
- 3.- Un estudiante carga en la espalda a un compañero.
- 4.- A la señal salir a velocidad hacia la línea.
- 5.- Deja a su compañero en la línea y regresa para que sus otros compañeros salgan.
- 5.- Gana el grupo que logre trasladar a sus compañeros al extremo de la línea.

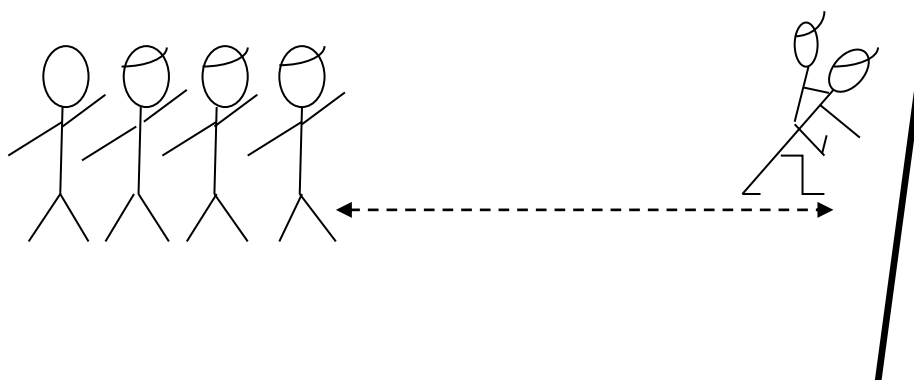
### RECURSOS:

Cancha

Silbato

Línea trazada

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 9

Correr hacia el frente y en la mitad del recorrido realizar un rol, seguir hasta tocar la línea de meta y regresar para dar la mano al otro compañero. Gana la columna que termine en el menor tiempo posible.

**OBJETIVO:** Correr una distancia y cambiar de ejercicio y realizarlo en el menor tiempo posible.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar en fila a un grupo de estudiantes.
- 2.- Colocar una línea a unos 30m.
- 3.- Salir a la señal en mitad del recorrido ejecutar un rol.
- 4.- Tocar la línea y regresar.

### RECURSOS:

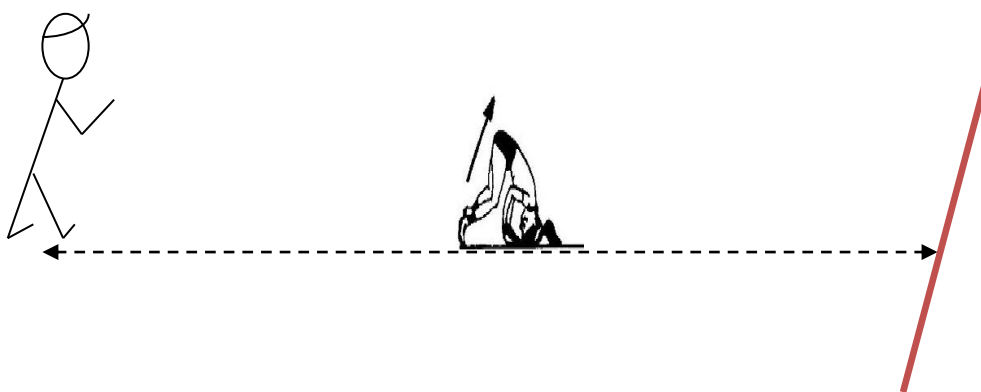
Cancha

Silbato

Colchoneta

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.-10

Realizar carreras cortas de 20, 25, 30, 35, y 40 metros en forma explosiva, para que el alumno identifique la distancia y el pique de su carrera. Ejecutar esta carrera siempre entre cuatro o cinco jugadores par que exista el esfuerzo.

**OBJETIVO:** Realizar carreras a diferentes distancias en forma explosiva.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Colocar un grupo de 5 niños.
- 2.- Ejecutar carreras de 20, 25, 30, 35 y 40m.
- 3.- Tomar tiempo de cada carrera.

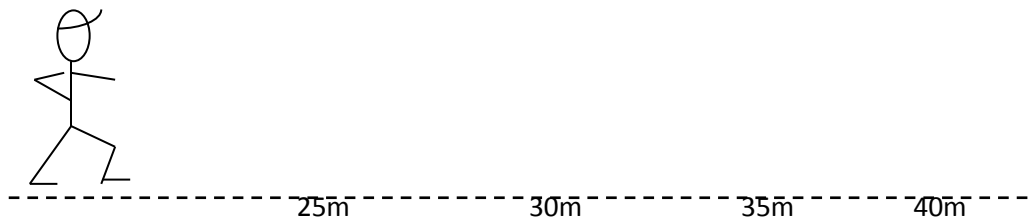
### RECURSOS:

Anillo atlético

Silbato

Cronometro

### GRAFICO DE EJERCICIO



# EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

## EJERCICIO N.- 1

Bajar el tronco hacia adelante, las manos unidas, los dedos cruzados y los brazos extendidos. **(20 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Realizar una extensión en las piernas sin doblar las rodillas.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

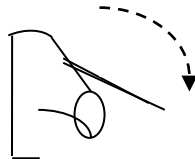
- 1.- Posición parado y juntos los pies.
- 2.- Unir las manos y cruzar los dedos.
3. Con los brazo extendidos.
- 4.- Bajar lentamente la cadera.

### RECURSOS:

Colchoneta

Galletas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 2

Mover los pies hacia adelante y hacia atrás, trabajando el arco y empeine.

**(20 pie derecho 20 izquierdo)**

**OBJETIVO:** Realizar movimientos coordinados con los empeines de los pies.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Desde la posición sentada.
- 2.- Unir los dos pies.
- 3.- Mover los pies adelanté y atrás.
- 4.- Trabajar el arco y empeine.

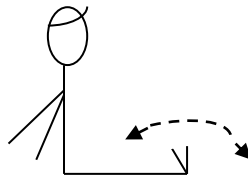
### RECURSOS:

Colchonetas

Galletas

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO



### EJERCICIO N.- 3

Doblar la pierna izquierda y después la pierna derecha en dirección lateral y frontal, en ocho tiempos. **(30 derecha 30 izquierda)**

**OBJETIVO:** Realizar un equilibrio en las piernas y ejecutar flexión en las rodillas.

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

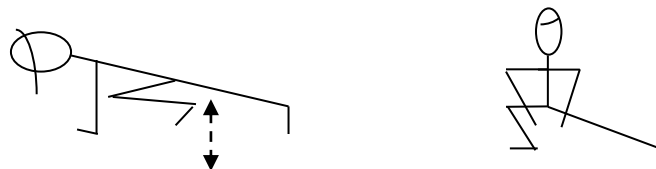
- 1.- Ubicar las manos en piso.
- 2.- Cuerpo recto puntas de pies tocando el piso.
- 3.- Lentamente flexionar la rodilla izquierda hacia el pecho.
- 4.- Luego cambiar la pierna derecha por 8 tiempos.

#### RECURSOS:

Colchonetas

Galletas

#### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 4

Flexionar las piernas en posición sentada, uniendo la planta de los pies, para descender el troco hacia delante. **(20 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Perfeccionar la habilidad para descender la cabeza.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- Posición sentada unir las plantas de los pies.
- 2.- Coger con las manos los pies para evitar que se muevan.
- 3.- Descender el tronco poco a poco hacia adelante.
- 4.- Llegar la cabeza hasta la punta de los pies.

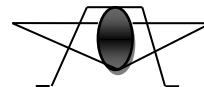
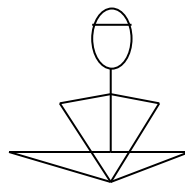
### RECURSOS:

Colchonetas

Galletas

Silbato

### GRAFICO DE EJERCICIO





## EJERCICIO N.- 5

Subir de posición cuclillas y estirar las piernas lo máximo posible, con las manos en el piso o en los talones. **(30 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Extender las piernas mediante ejercicios en la colchoneta.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

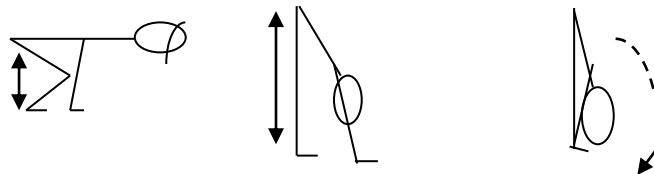
- 1.- Desde la posición cuclillas
- 2.- Poner las manos en el piso o talones.
- 3.- Estirar las piernas sin flexionar las rodillas.

### RECURSOS:

Colchonetas

Galletas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 6

Descender hasta el piso con las manos, con las piernas separadas y estiradas.

**(30 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Extender las piernas y descender el tronco hacia adelanté.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

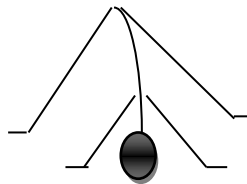
- 1.- A partir de la posición parada.
- 2.- Separar las piernas lo máximo posible.
- 3.- Descender las manos lentamente hacia el piso.
- 4.- Sin flexionar las rodillas.

### RECURSOS:

Galletas

Colchonetas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 7

Flexionar la pierna hacia el pecho y luego estirla, en posición cubito dorsal, en ocho tiempos. **(30 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Flexionar y extender las piernas en 8 tiempos.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- A partir de posición de cubito dorsal.
- 2.- Flexionar la pierna.
- 3.- Contar ocho tiempos.
- 4.- Llevar la punta del pie hasta la cabeza sin flexionar la rodilla.

### RECURSOS:

Colchonetas

Galletas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 8

Separar poco a poco en forma lateral las piernas del estudiante, con ayuda de un compañero su posición será de cubito dorsal (boca arriba). **(20 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Soportar el ejercicio de acuerdo a la postura.

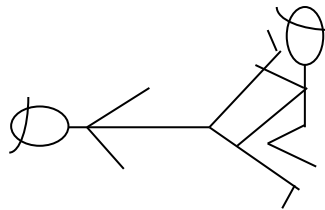
### PASOS DEL EJERCICIO

- 1.- Ubicar en parejas.
- 2.- Un compañero se colocara de cubito dorsal.
- 3.- El otro compañero le ira separando las piernas poco apoco en forma lateral.

### RECURSOS:

Colchonetas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 9

Llevar las piernas hacia atrás, tocar los pies y las rodillas en una colchoneta más elevada. **(10 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Efectuar un nuevo movimiento extendiendo todo el cuerpo.

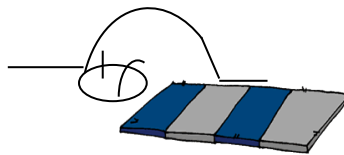
### PASOS DEL EJERCICIO

- 1.- Desde de la posición sentada.
- 2.- Elevar lentamente las piernas.
- 3.- Descender las piernas hacia atrás.
- 4.- Las manos en lateral sin flexionar las rodillas.

### RECURSOS:

Galletas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## EJERCICIO N.- 10

Iniciar acostado en el piso, con los brazos y piernas flexionadas, elevar lentamente la cadera hasta arribar a la posición de arco. **(10 repeticiones)**

**OBJETIVO:** Elevar el tronco flexionando las rodillas y mantener el equilibrio.

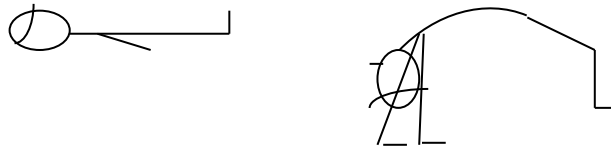
### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- 1.- A partir de la posición acostada.
- 2.- Poner las manos en el piso.
- 4.- Flexionar las rodillas.
- 5.- Elevar lentamente la cadera.
- 6.- Llegar a la posición de arco.

### RECURSOS:

Colchonetas

### GRAFICO DE EJERCICIO



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

### CITADA

- Alter E. “La clase de Educación Física, actualidades y perspectivas”, editorial Lyoc 1996. Pág. 30,31
- ÁLVAREZ del Villar N (Capacidades físicas 1983) México: Harla Pág. 45,46
- Araújo “Vida Libre” (1987; 2001; 2002; 2003) Editorial Inadep Edición 2.
- Blázquez Actividades al aire libre (1993) edición 2 editorial, Sebera
- Madrid - España
- Benavidez (Guía Didáctica para el Educador Físico 2001) Pág. 32
- Dennis W. “Materiales para la aplicación de Cultura Física” Editorial Abya – Ayala, Quito 1993.
- Educación física (Manual de Educación Física y Deportes 2003) Pag.56,60
- Frey F. “Metodología del Estudio” (1996) Edición 2 editorial Bogotá – Colombia.
- Gómez V. “deporte y sociedad”, Salvat editores, Barcelona (2006) Pág. 20,24.
- Grosser J. “Sport Schwimmwn” Alemania Pág. 89,90.

- Hahn P. “Cama elástica”, editorial Alhambra, España 2000. Pág. 23,25.
- Hartman D. y Tünnemann (Capacidades físicas 2000), Guía Didáctica para el Ecuador Físico, Ecuador.
- Huanacuni F. (1999) Calidad de vida, Buen vivir. Ecuador
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (Suplemento del Registro Oficial No.-255. Del 11 de Agosto del 2010) Ecuador
- Libro Cuerpo de Maestros (Educación Física) (2006) Pág. 28
- Manual de educación física y deportes (2003) Pág. 16,17
- Martínez C. (2000) Cualidades físicas Editorial Pax México. Pag.37, 38.
- RAMOS Herrera, María azucena. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2000).
- Schalock M. (1996), “La génesis de los deportes”, editorial Labor, BARCELONA 1996. Pág. 67,69
- Universidad Católica de Córdoba, (Jornadas para Docentes 2008)

### **CONSULTADA**

- **CULTURAL. S.A.**, Manual de Educación Física, Editorial Cultural, Madrid – España 2004.
- **SANCHEZ DIÀS WILLIAM**, Planificación de Cultura Física Ecuador 2005.



- **TERÁN Ramiro**, Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador.
- **SENADER**, Programa de Estudio y Guía Didáctica de Cultura Física Ecuador 2006.
- **ALUJAS Armando**, “Educación Física, aportes conceptuales para una didáctica especial”, Imp. Mariano Mas, 2001.
- **BARTA Anna**, “1 000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva”, editorial Paidotrido, España.
- **VARIOS AUTORES**, “Gran Enciclopedia de los Deportes”, Editorial Cultural S.A., Madrid 2002
- **GARCIA Antonio**, “Aprendizaje y enseñanza en la Educación Física”, editorial I.P.E.F., 2001.

## **VIRTUAL**

- [www.ministerio deldeporte.gov.ec/](http://www.ministerio deldeporte.gov.ec/)
- [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)
- [www.pino.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm](http://www.pino.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm)
- [www.educando.edu.do](http://www.educando.edu.do)

# **ANEXOS**

# ANEXO 1

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

### UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

#### CARRERA DE CULTURA FISICA

#### ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO”

**OBJETIVO:** Recopilar información de campo en base al objeto de estudio con la finalidad de estructurar la propuesta que dará solución al problema detectado.

**INSTRUCCIONES:**

- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Sabe usted que es educación física?

Sí

No

2.- ¿Cree usted que la Educación Física interviene en el desarrollo integral del niño?

Sí

No

Porque.....

3.- ¿Piensa que la práctica de algún deporte permite disminuir la obesidad en los niños?

Sí

No

Porque.....

**4.-** ¿Cree que la ejecución diaria de ejercicios en el niño permitirá mejorar su estilo de vida?

Sí

No

**5.-** ¿Conoce usted de la existencia de una guía de ejercicios aplicada al desarrollo de la Educación Física?

Sí

No

**6.-** ¿Sabe si la institución cuenta con una guía de ejercicios para la práctica de Educación Física?

Sí

No

**7.-** ¿Considera factible la realización de una guía de ejercicios para el desarrollo de Educación Física en los niños de la institución?

Sí

No

**8.-** ¿Piensa que la creación de una guía de ejercicios mejore la calidad de vida en los niños de institución?

Sí

No

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## ANEXO 2

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

#### UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

#### CARRERA DE CULTURA FISICA

#### ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO”

**OBJETIVO:** Recopilar información de campo en base al objeto de estudio con la finalidad de estructurar la propuesta que dará solución al problema detectado.

**INSTRUCCIONES:**

- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.
- Lea detenidamente cada enunciado.

1.- ¿Le agrada la asignatura de Cultura Física?

Sí

No

Porque.....

2.- ¿Practica algún deporte en especial?

Sí

No

Cual es.....

3.- ¿Su profesor le motiva para la práctica de Educación Física?

Sí

No

4.- ¿Cree usted que es lo mismo hablar de Educación Física y Deporte?

Sí

No

Porque.....

5.- ¿Piensa que al practicar educación física diariamente mejorara su calidad de vida?

Sí

No

Porque.....

6.- ¿Qué tipo de actividades realizas en la hora de Educación Física?

Actividades Físicas

Juegos

Rondas

Danza

Juegos de Recreación

7.- ¿En su tiempo libre realiza actividad lúdica (juegos) permitiendo así mejorar su calidad de vida?

Sí

No

Porque.....

8.- ¿La alimentación que ingiere es adecuada para la práctica de Educación Física?

Sí

No

Porque.....

9.- ¿Cree usted que es necesario que la maestra debe contar con una guía de ejercicios para realizar Actividad Física?

Sí

No

Porque.....

10.- ¿Considera factible la realización de una guía de ejercicios para mejora la calidad de vida?

Sí

No

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## ANEXO N.- 1

Patio principal de la Escuela “Eugenio Espejo-Diez de Agosto” y en frente encontramos la Dirección y la puerta de ingreso a la institución.



## ANEXO N.- 2

Niños y niñas en el pito realizando actividades físicas en la hora de educación física.





### ANEXO N.- 3

Estudiantes en ejecutando diferentes actividades en los patios de la institución en la hora del receso.



#### ANEXO N.- 4

Niños y niñas practicando el dominio del balón entre los conos en el espacio verde.

