



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS  
Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA  
SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS  
DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO “NACIONAL  
SAQUISILÍ” EN EL AÑO 2011-2012**

Tesis presentada previa a la obtención del título en Ciencias de la Educación,  
Mención Cultura Física.

**AUTOR:**

Changoluisa Changoluisa Edwin M.

**DIRECTOR:**

Lic. Almachi Oñate Ciro Lenin

**Latacunga – Ecuador**

**DICIEMBRE – 2012**

## AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación sobre **“LA INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO “NACIONAL SAQUISILÌ”, EN EL AÑO 2011-2012** son de exclusiva responsabilidad del autor.



**Changoluisa Changoluisa Edwin M.**

**CI: 050310171-9**

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema, **INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL SAQUISILÌ EN EL AÑO 2011-2012** de Changoluisa Edwin Miguel, postulante al título de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención 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 Tesis 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, calificación y aprobación.

Latacunga, Diciembre 2012

El Director



.....  
**Lic. Almachí Oñate** **Ciro Lenin.**

**DIRECTOR DE TESIS**



### APROVACIÓN 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, el postulante:

**Edwin Miguel Changoluisa Changoluisa.**

Con el título de tesis:


**INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO “NACIONAL SAQUISILÌ” EN EL AÑO 2011-2012.**

Han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los merito 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, Diciembre 2012.

Para constancia firman:

  
.....  
Lic. Antonio Páez.  
**PRESIDENTE**

  
.....  
Lic. Cesar Moreira.  
**MIEMBRO**

  
.....  
Lic. Giovanni Arroyo.  
**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO.**

Agradezco a mis padres que me vieran nacer y que su enseñanza y sus buenas costumbres hayan creado en mi sabiduría haciendo que hoy tenga el conocimiento de lo que soy.

**Con respeto y admiración a mis padres:**

Changoluisa Cayo Miguel Angel y Changoluisa Salazar María Dolores

Agradezco a mis hermanos el apoyo que siempre me han brindado con su impulso, fuerza y tenacidad que son parte de mi formación, como muestra de gratitud les dedico el presente trabajo:

**Con todo lo que he podido ser hasta hoy, para ustedes:** Gabriela, Stalin, Bryan e Iván.

**Edwin**

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

A la institución educativa que me abrió las puertas para realizar esta investigación, conjuntamente con el apoyo de toda la comunidad educativa como son los profesores, padres de familia y los estudiantes

**Edwin**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO NACIONAL SAQUISILÍ EN EL AÑO 2011-2012”.**

**Autor: Changoluisa Changoluisa Edwin Miguel.**

## RESUMEN

Según resultados de las encuestas realizadas a toda la comunidad educativa se puede observar a simple vista que dentro de la institución y especialmente en los estudiantes de Octavos Años de Educación Básica que en los tiempos libres no realizan actividades deportivas dedicándose al consumo de comida chatarra y sedentarismo dentro de la institución así también en la casa que ocupan el tiempo libre viendo televisión, juegos de video o a dormir lo cual causa problemas en la salud, coordinación y desarrollo de las habilidades y destrezas.

Para lo cual se plantea el diseño de un programa de actividades deportivas que tiene que ser difundido y masificado en toda la institución educativa no solo en los octavos años de educación básica, para que sirva primeramente como medio de desarrollo de las habilidades motrices y por ende que sirva para el desarrollo de los deportes, la recreación y el rescate del deporte como medio de salud dentro de la comunidad educativa y de esta manera dar un primer paso para poder reducir los problemas de obesidad y sedentarismo y erradicar esto en los niños y jóvenes que conforman las instituciones educativas del Cantón.

Incentivar a realizar actividades deportivas evitando enfermedades a futuro y masificar el deporte dentro y fuera de las instituciones educativas.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TOPIC: INFLUENCE OF SPORTS PRACTICE IN THE STUDENTS' HEALTH OF EIGHT YEARS OF BASIC EDUCATION OF NATIONAL SAQUISILÍ IN THE SCHOOL YEAR 2011-2012.**

**Autor: Changoluisa Changoluisa Edwin Miguel.**

## SUMMARY

According to surveys results of all Educational Community can be seen at a glance in the institution and especially students of Eighth year Basic Education in their free time they don't make sport, devoting to consumption of junk food and sedentary in the institution and when they are in the house they watch TV in their free time, play video games or sleep, for that reason they have health problems, coordination and development of skills.

For that reason we design a sports program that has to be spread across the crowded and Educational Institution not only in the Eighth year of Basic Education, to serve primarily as a means of developing motor skills and therefore is suitable for the of sports development, recreation and sport rescue for health the Educational Community and thus take a first step to reduce obesity and sedentary lifestyle problems and eradicate this in children and young Educational Institutions that are in the Canton.

Encourage sporting activities and preventing sport future diseases and outside Educational Institutions.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### LATACUNGA-ECUADOR

### AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Lic. Marco Paúl Beltrán Semblantes con la C.I 050266651-4 certifico que he realizado la respectiva revisión del Abstract.

Tema: INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO "NACIONAL SAQUISILÍ" EN EL AÑO 2011-2012.

Latacunga 26 de Noviembre del 2012

Docente:

---

Lic. Marco Paúl Beltrán Semblantes.  
C.I 050266651-4

## INTRODUCCIÓN

El diseño de un programa anual de actividades deportivas para los niños y jóvenes del “Colegio Nacional Saquisilí” en la Ciudad de Saquisilí, es de suma importancia ya que ayuda a desarrollar sus capacidades físicas, psicológicas e intelectuales fortaleciendo la práctica del deporte, desarrollando el interés por las actividades físicas y la correcta utilización del tiempo libre, ya que se optara por juegos preferidos por los estudiantes que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

Como este proyecto es el primero en ejecutarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a la práctica deportiva, para así tener resultados esperados en el desarrollo integral de los alumnos.

Por lo tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar un programa anual de actividades deportivas que permita mejorar la salud de la comunidad educativa.

El proceso de investigación siguió 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 estructura el marco teórico, se continuo con el diagnóstico de la necesidad de un programa anual de actividades deportivas a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivos instrumentos de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

El investigador al realizar el análisis crítico es necesario plantear preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación y son las siguientes.

1.- ¿Cuáles serán los contenidos teóricos y conceptuales que fundamentaran el programa deportivo y recreativo?

2.- ¿Cuáles son los principales factores que inciden en la no práctica de actividades deportivas de los estudiantes de los octavos años de educación básica?

3.- ¿Qué características deberá tener el programa deportivo y recreativo para mejorar la salud y masificar el deporte en los estudiantes?

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, observación, mediante la observación se pudo elaborar un programa de actividades deportivas para mejorar la calidad de vida.

El actual trabajo de investigación está compuesto de tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera.

El Capítulo I, consta el Marco teórico donde se encuentra conceptos de: Deporte, Ejercicio Físico, Actividad física por Edades, Programa.

El Capítulo II, consta los Antecedentes de la Institución Educativa, Análisis e interpretación de resultados obtenidos de la investigación. Las encuestas realizadas a docentes, alumnos y padres de familia del “Colegio Nacional Saquisilí” con sus respectivas conclusiones y recomendaciones.

El Capítulo III, consta el Diseño de la propuesta, el plan operativo, las actividades con su respectivo contenido y recomendaciones para ser puesto en práctica.

## ÍNDICE GENERAL

Autoría.....	ii
Aval de Director de tesis.....	iii
Aprobación del Tribunal de Grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Summary.....	viii
Aval del Summary.....	ix
Introducción.....	x
Índice General.....	xii
Índice de Cuadros.....	xvi
Índice de Gráficos.....	xviii
<b>Capítulo I</b>	
1 Fundamentos Teóricos Sobre el Objeto de Estudio.....	1
1.1 Antecedentes Investigativos.....	1
1.2 Categorías Fundamentales.....	2
1.3 Marco Teórico.....	3
1.3.1 El Deporte.....	3
1.3.1.1 Importancia del Deporte.....	6

1.3.1.2 Principios.....	7
1.3.1.3 Fines del Deporte.....	9
1.3.1.4 Beneficios de la Actividad Deportiva.....	10
1.3.1.5 La Salud.....	11
1.3.1.6 Objetivos del Deporte.....	15
1.3.2 El Ejercicio Físico.....	17
1.3.2.1 El Ejercicio Físico para los Grandes Filósofos.....	17
1.3.2.2 El Ejercicio Físico.....	18
1.3.3 La Actividad Física en la Edad Evolutiva.....	19
1.3.4 Programa.....	23
1.3.4.1 Funciones de los orientadores en los Programas de Formación.....	24
1.3.4.2 Características del Programa.....	25
<b>Capítulo II</b>	
2. Breve Caracterización De la Institución Objeto de Estudio.....	28
2.1 Reseña Histórica del “Colegio Nacional Saquisilí”.....	28
2.2 Diseño Metodológico.....	30
2.2.1 Tipo de Investigación.....	30
2.2.2 Diseño de la Investigación.....	31
2.2.3 Unidad de estudio.....	31
2.2.4 Métodos y Técnicas.....	32

2.3 Método Teórico.....	32
2.4 Método Empírico.....	32
2.5 Método Estadístico.....	33
2.6 Análisis e Interpretación de la Encuesta Aplicada a los Docentes.....	34
2.7 Análisis e Interpretación de la Encuesta Aplicada a los Alumnos.....	44
2.8 Análisis e Interpretación de la Encuesta Aplicada a los Padres De Familia.....	54
2.9 Entrevista Realizada al Rector de la Institución.....	64
2.10 Conclusiones y Recomendaciones.....	65
2.10.1 Conclusiones.....	65
2.10.2 Recomendaciones.....	66
<b>Capítulo III</b>	
3 Diseño de la Propuesta.....	67
3.1 Datos Informativos.....	67
3.2 Justificación.....	68
3.3 Objetivos.....	70
3.4 Descripción de la Propuesta.....	71
3.5 Desarrollo del Plan Operativo.....	73
3.6 Introducción.....	78

3.7 Desarrollo de Conceptos.....	79
Que es Programa.....	79
Razón de ser de los programas deportivos-recreativos.....	79
La frecuencia cardiaca.....	81
3.8 Actividades.....	89
3.8.1 Festival deportivo-recreativo.....	89
3.8.2 Festival Recreativo de Juegos de Mesa.....	97
3.8.3 Festival Recreativo de Juegos de Participación.....	103
3.8.4 Festival Recreativo de Juegos Tradicionales.....	113
3.8.5 Festival del Papalote.....	119
3.8.6 Recreación Turística.....	121
3.8.7 Turismo Deportivo.....	126
Referencias Bibliográficas.....	129
Anexos.....	134

## ÍNDICE DE CUADROS

### CAPITULO II

Cuadro N° 1 Población y Muestra.....	31
--------------------------------------	----

#### **Encuesta Aplicada al Rector y Docentes**

Cuadro N° 2 Tabla Uno.....	34
Cuadro N° 3 Tabla Dos.....	35
Cuadro N° 4 Tabla Tres.....	36
Cuadro N° 5 Tabla Cuatro.....	37
Cuadro N° 6 Tabla Cinco.....	38
Cuadro N° 7 Tabla Seis.....	39
Cuadro N° 8 Tabla Siete.....	40
Cuadro N° 9 Tabla Ocho.....	41
Cuadro N° 10 Tabla Nueve.....	42
Cuadro N° 11 Tabla Diez.....	43

#### **Encuesta Aplicada a los Alumnos**

Cuadro N° 12 Tabla Uno.....	44
Cuadro N° 13 Tabla Dos.....	45
Cuadro N° 14 Tabla Tres.....	46
Cuadro N° 15 Tabla Cuatro.....	47
Cuadro N° 16 Tabla Cinco.....	48
Cuadro N° 17 Tabla Seis.....	49

Cuadro N° 18 Tabla Siete.....	50
Cuadro N° 19 Tabla Ocho.....	51
Cuadro N° 20 Tabla Nueve.....	52
Cuadro N° 21 Tabla Diez.....	53

**Encuesta Aplicada a los Padres de Familia**

Cuadro N° 22 Tabla Uno.....	54
Cuadro N° 23 Tabla Dos.....	55
Cuadro N° 24 Tabla Tres.....	56
Cuadro N° 25 Tabla Cuatro.....	57
Cuadro N° 26 Tabla Cinco.....	58
Cuadro N° 27 Tabla Seis.....	59
Cuadro N° 28 Tabla Siete.....	60
Cuadro N° 29 Tabla Ocho.....	61
Cuadro N° 30 Tabla Nueve.....	62
Cuadro N° 31 Tabla Diez.....	63

**CAPITULO III**

Cuadro N° 32 Desarrollo del Plan Operativo.....	73
Cuadro N° 33 Frecuencia Cardiaca Máxima.....	82
Cuadro N° 34 Pulso Arterial.....	85
Cuadro N° 35 Frecuencia Respiratoria.....	88

# ÍNDICE DE GRÁFICOS

## CAPITULO II

### Encuesta Aplicada al Rector y Docentes

Gráfico N° 1 Tienen conocimiento de lo que es Deporte y Recreación.....	34
Gráfico N° 2 Inventiva a sus Estudiantes a realizar Actividad Física...	35
Gráfico N° 3 Aplica Usted Programas deportivos-recreativos.....	36
Gráfico N° 4 Mejora la salud un programa deportivo-recreativo.....	37
Gráfico N° 5 Como es el conocimiento sobre programas en la Institución.....	38
Gráfico N° 6 Una buena alimentación permite desarrollar al estudiante.....	39
Gráfico N° 7 Es importante tener un programa deportivo-recreativo...	40
Gráfico N° 8 La actividad física y un buen aseo permiten desarrollar al estudiante.....	41
Gráfico N° 9 A través de un programa deportivo-recreativo se puede masificar el deporte.....	42
Gráfico N° 10 Es importante aplicar programas deportivos- recreativos.....	43

### **Encuesta Aplicada a los Alumnos**

Gráfico N° 11 Conoce que es Deporte.....	44
Gráfico N° 12 Que es recreación deportiva.....	45
Gráfico N° 13 Que es un programa deportivo-recreativo.....	46
Gráfico N° 14 Le han explicado sobre los programas deportivos- recreativos.....	47
Gráfico N° 15 La actividad física mejora la salud.....	48
Gráfico N° 16 Participaría de un programa deportivo-recreativo.....	49
Gráfico N° 17 Realiza actividad física en su tiempo libre.....	50
Gráfico N° 18 La higiene y una buena alimentación le mantiene saludable.....	51
Gráfico N° 19 Los docentes incentivan a realizar actividad física.....	52
Gráfico N° 20 Ha participado en programas deportivos-recreativos...	53

### **Encuesta Aplicada a los Padres de Familia**

Gráfico N° 21 Su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre.....	54
Gráfico N° 22 Que es un programa deportivo-recreativo.....	55
Gráfico N° 23 La actividad física mejora la salud de su hijo/a.....	56
Gráfico N° 24 Apoyaría a su hijo/a que forme parte de un programa...	57
Gráfico N° 25 Ayudaría a su hija/o a distribuir mejor su tiempo libre..	58
Gráfico N° 26 Motivaría a sus hijos/as a realizar deporte.....	59
Gráfico N° 27 Su hijo/a realiza actividad física en la naturaleza.....	60

Gráfico N° 28 La práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo  
saludable..... 61

Gráfico N° 29 La alimentación y aseo personal asegura una mejor  
calidad de vida..... 62

Gráfico N° 30 Es importante practicar actividades deportivas..... 63

# **CAPITULO I**

## **1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO**

### **1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Después de haber ejecutado investigaciones bibliográficas sobre el tema no se ha encontrado ninguna investigación en principales bibliotecas de la Provincia.

En Ecuador, al igual que en muchos países existe una situación de crisis: económica, política, moral, de valores y educativa, también se han realizado estudios y diseños de una propuesta titulada “Alternativas para Mejorar la Calidad de la Educación Básica a través de actividades deportivas y recreativas”; se escogió este nivel educativo de los varios existentes en el país, por ser el primordial o esencial en la educación del ser humano, y porque parece que la crisis educativa al nivel de básica es más dramática y resaltante, y se reflejan, entre otros aspectos en la baja calidad de la educación.

Es difícil para un país interactuar en un mundo globalizado si su población carece de competitividad, rasgo en la que siempre y necesariamente debe estar presente la educación básica.

## **1.2 Categorías Fundamentales**

**EL DEPORTE**

**EL EJERCICIO FÍSICO**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN  
EIDADES EVOLUTIVAS**

**PROGRAMA**

## **1.3 Marco Teórico.**

### **1.3.1 EL DEPORTE**

Según la ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES (2005) manifiesta que “Ya se conocen gravados y restos de lo que parece ser una serie de competiciones deportivas en la china antigua hace más de 6000 años. También en civilizaciones antiguas como la siria o la griega. Aunque la que más restos y fama ha recogido ha sido las olimpiadas antiguas griegas, celebradas en Olimpia”. (Pág. 58)

Se puede decir a tenor de esto que el primer deporte que se practicó en la historia fue competitivo y el resto de las actividades físicas como la caza o la pesca eran trabajos necesarios para sobrevivir. De esta manera siguió el deporte, meramente competitivo y para una pequeña porción de la sociedad.

En la edad media los deportes basados en acciones que se realizaban en la guerra, caballería, lucha con armas y seguido con los mismos principios de ser competitivos y para una pequeña parte de la sociedad. A principios del siglo XVIII se inician la socialización del deporte, entrando en la clase pudiente en forma de juegos por equipos, como el Cricket o el frontón. Y los antiguos deporte de guerra se conviene en deportes de lucha como el boxeo o la lucha.

Pero el verdadero deporte social se inicia en el siglo XIX con los cambios sociales de la nueva organización social, que empieza a dar tiempo libre a una parte de los ciudadanos por lo que en estos primeros tiempos de ocio el deporte practicado era el baile y los paseos pudiendo decir que más tarde evolucionaron hacia el aerobio y la carrera urbana.

Manifiesto como investigador que el aparecimiento del deporte nació desde que el hombre está en el mundo, es decir que el hombre realiza sus actividades naturales como el caminar, correr, saltar, lanzar y desde épocas antiguas el

deporte se ha ido modificando y perfeccionando hasta la actualidad existiendo así muchos deportes de satisfacción para el ser humano.

Según SANCHEZ (2008) “El deporte es la planificación de lo aprendido, son actividades en las que el estudiante dentro de una competencia compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo las reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes” (Pag.42).

En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios. Las competencias se desarrollan en diferentes niveles y en grupos coherentes siempre y cuando se muevan bajo el reglamento y aplicando lo que aprendió antes. El mundo actual ha dado gran importancia al deporte, lo ha introducido en el sistema general de educación; ocupa un lugar muy importante durante el tiempo libre de las personas y está reconocido como un instrumento educativo.

En los niños la iniciación deportiva no significa preparación hacia el determinado deporte ni tampoco la especialización; es tan solo el aprendizaje motor de las habilidades técnicas (simples) y reglas básicas de los deportes más practicados en el medio sin muchas exigencias técnicas.

Para SANCHEZ existen dos objetivos que tienen la iniciación deportiva:

- 1 Cooperar en la formación física, intelectual y moral de los estudiantes.
- 2 Adiestrarlos técnicamente para los deportes.

El deporte es una actividad social muy importante, satisface las necesidades lúdicas y el afán competitivo de los niños, jóvenes y adultos tanto que la competición como campo de aplicación de lo aprendido se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento.

Como investigador puedo acotar que el deporte son todas las actividades realizadas por los individuos después de haber aprendido o desarrollado mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física es decir aquí el individuo aplica, mide, compara, compite y mide su rendimiento en un deporte que practica o aprendió.

Según LA REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA (2005) "define al deporte como "Actividad Física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas", a la hora de la verdad se utiliza la denominación de deporte para muchas otras acciones". (Pág. 34).

Según otros autores manifiestan la definición anterior "Actividad Física" tiene dos acepciones interesantes, la primera dice así:

-"Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física."

-"Actividad destinada a adquirir, desarrollar o conservar una facultad o cualidad psíquica"

Englobando las definiciones se puede decir (de forma temporal) que deporte es cualquier movimiento, conjunto de movimiento o pensamientos ejercidos dentro de un juego o de una competición cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Como investigador puedo decir que es una disciplina de carácter pedagógico que tiene como medio a los deportes y que se conjugan con actividades físico recreativas para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del individuo, y que permitirán un mejor desenvolvimiento en su vida diaria "La Educación Física es la disciplina pedagógica que mediante la Actividad Física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando."

### **1.3.1.1 Importancia del Deporte.**

Según PANTOJA (2008) “el deporte se enfrenta a numerosas dificultades y obstáculos desde la pobreza de material pero podemos ir construyendo “cierta idea” de la importancia representa su prácticas “generan desde a dentro”, es decir desde el proceso de incorporación de las prácticas en el habitus de los agentes. Con cierto grado de abstracción, se construyen las categorías significativas, esenciales para abordar las diversas partes de la totalidad de la representación del sistema deportivo “(Pág. 34).

Según ALFONSÍN (en Blogger 2007) “el deporte es importante porque fomenta la disminución de la ansiedad, el manejo del estrés y la agresividad al servicio de un actividad socialmente aceptada, la decisión para obtener éxitos, la resolución de problemas, la honradez, el buen humor, el mejoramiento de las relaciones sociales a través del afán de superación de metas, el espíritu de lucha, la capacidad de cooperar y trabajar en equipo, el fomento de valores y actitudes, la maduración personal y de grupo; la empatía con otros participantes o camaradas”.

Según EDUCARED “las actividades deportivas son importantes ya que este tipo de actividades resultan decisivas para el desarrollo de muchos aspectos, tanto físicos como psicológicos, de la vida futura. En definitiva, la actividad física y deportiva no es solo diversión, sino que también es salud ya que, en esencia, facilita el desarrollo integral del joven”.

Las edades tempranas son sin duda las mejores para crear y establecer el hábito de practicar algún deporte, y es por eso que la escuela es la principal organización que puede promover y organizar este tipo de actividades. Existen muchas razones por las que poder recomendar la práctica de algún deporte, pero los padres deben tener en cuenta, también, que es necesario saber elegir, según cada momento o etapa, cuál es el más apto para cada edad y cada gusto.

El deporte es estrictamente necesario para la vida del ser humano, tanto en el

aspecto físico como mental la persona que realice ejercicio por lo menos dos veces por semana, tendrá una vida mucho más sana y saludable que otra que no lo haga antes de realizar cualquier tipo de actividad física es necesario tener presente una serie de principios y condiciones, con el fin de no dañar nuestro cuerpo y optimizar la práctica del ejercicio.

La Educación Física, es una ciencia profunda que educa a nuestro cuerpo a través del movimiento y que además nos ayuda en el ámbito psicomotor y en el socio afectivo mientras el deporte es fundamental para el correcto desarrollo del ser humano. Por esto antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

El cuerpo debe tener un calentamiento previo ya que esto disminuirá los riesgos de lesiones y tirones en la musculatura y más importante, hará que nuestro rendimiento aumente considerablemente y el objetivo de realizar esta entrada en calor es que el corazón, circulación y respiración se adapten al ritmo de trabajo que queremos alcanzar.

Para realizar un buen calentamiento es primordial tomar en consideración tres aspectos: intensidad, duración y contenidos en cuanto a la duración, ésta debe ser entre 8 y 15 minutos, dependiendo del ejercicio a ejecutar cabe destacar que el calentamiento debe ser realizado preferentemente en un lugar cubierto, con vestimenta adecuada y con productos que aumenten la temperatura local.

### **1.3.1.2 Principios.**

Según la Ley del deporte (2010) el Deporte es para todos, se fundamenta en una concepción moderna y progresista del deporte, teniendo como principios generales los siguientes:

1. Las entidades asociadas deberán tener como fin exclusivo o parcial la

promoción y desarrollo del Deporte Para Todos y no perseguir el afán de lucro.

2. Concebir el deporte como un derecho de los ciudadanos y reconocer al municipio como el ente más cercano e idóneo en la promoción y desarrollo del Deporte Para Todos. Exigir a las diferentes administraciones públicas su fomento.
3. Entender la Educación Física como parte integrante de la educación obligatoria, requisito previo e inexcusable en una política de promoción del Deporte Para Todos.
4. Reivindicar al Deporte Escolar o Deporte en la edad escolar no discriminatorio, con un objetivo eminentemente pedagógico, que no sólo permita competir a los mejores sino que también posibilite una práctica deportiva sistemática por parte de todos los escolares que lo deseen. Lo anteriormente dicho lo hacemos extensible al Deporte Universitario.
5. Promover la práctica del deporte en todos los segmentos sociales, y con especial atención a la Tercera Edad, a los disminuidos psíquicos, físicos o sensoriales y a la población marginada (delincuentes, drogadictos, etc.).
6. Fomentar aquellos juegos o deportes que reúnan unas características propias del ámbito del Deporte Para Todos, especialmente aquellos que puedan ser autóctonos o tradicionales.
7. Reivindicar un equipamiento deportivo público, no concebido exclusivamente bajo los cánones tradicionales del deporte federado, con un sentido de polivalencia, y en el que se persiga el máximo aprovechamiento social y deportivo, para lo que es más importante que las

instalaciones deportivas escolares se abran al barrio donde estén ubicadas a través de la fórmula de gestión que se considere más idónea.

8. Propulsar la formación permanente de los dirigentes del Deporte Para Todos, Inc., de los técnicos y propiciar la renovación pedagógica de la Educación Física y de la enseñanza deportiva.

9. Favorecer la democratización de las estructuras deportivas y el equilibrio de recursos entre el Deporte de Alto Rendimiento y el Deporte.

10. Luchar contra la violencia y el doping en el deporte.

11. Colaborar con instituciones y organismos privados y públicos en las iniciativas y campañas de acuerdo con los principios señalados.

Y en definitiva, promocionar cualquier actividad deportiva que redunde en mejorar la calidad de vida, siendo conscientes que el denominador Deporte Para Todos se encuentra indisolublemente vinculado a los conceptos de educación, salud y recreación.

### **1.3.1.3 Fines del Deporte.**

Según la CONSTITUCIÓN (1998) y haciendo un ligero preámbulo vale recordar que en nuestro país se promulga por primera vez la ley del Deporte mediante decreto supremo N°2347 del 21 de marzo de 1978 la misma que se publica en el registro oficial N° 556 del 31 de marzo del mismo año.

El deporte promoverá la práctica de disciplinas físicas, formativas y competitivas dentro de normas establecidas orientadas a generar valores entre ellos valores cívicos, morales y sociales. El deporte ecuatoriano estará organizado por cuatro niveles deporte federativo, el deporte estudiantil, el deporte profesional, y el deporte o actividad recreativa.

Las mismas que se encargan de dirigir y regular las actividades por medio de la ley del deporte.

### **1.3.1.4 Beneficios de la actividad deportiva:**

#### ***A nivel físico:***

- ✓ Elimina grasas y previene la obesidad.
- ✓ Previene enfermedades coronarias.
- ✓ Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- ✓ Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- ✓ Favorece el crecimiento.
- ✓ Mejora el desarrollo muscular.
- ✓ Combate la osteoporosis.
- ✓ Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- ✓ Aumenta la capacidad vital.

#### ***A nivel psíquico:***

- ✓ Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- ✓ Mejora los reflejos y la coordinación.
- ✓ Aporta sensación de bienestar.
- ✓ Elimina el estrés.
- ✓ Previene el insomnio y regula el sueño.

#### ***A nivel socio afectivo:***

- ✓ Estimula la iniciativa.
- ✓ Canaliza la agresividad.
- ✓ Favorece el autocontrol.
- ✓ Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.

- ✓ Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- ✓ Favorece y mejora la autoestima.

### **1.3.1.5 La Salud.**

Terris (1975) “enfático en esta tercera dimensión social de a la definición de salud que es un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad”(Pág. 185-204).

Otro ingrediente importante para el concepto de salud según Terris es que la salud no implica estar libre de enfermedades o incapacidades. Esto significa que va más allá de lo físico. Dicha definición es opuesta al modelo médico del concepto de salud, el cual describe a la salud como la ausencia de enfermedad (teoría de un solo agente).

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), diversos estudios realizados demostraron que el ejercicio demora la aparición de la osteoporosis y hasta evita por completo su aparición, como así también que en aquellas personas que tienen la enfermedad, revierte sus efectos.

Según la Real Academia Española (RAE): Salud: “Estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.”

Si bien es cierto como investigador puedo decir que la salud es el bienestar del cuerpo humano tanto en lo físico, mental y social alejándonos de cualquier enfermedad permitiendo cumplir con nuestras funciones normalmente.

#### ***¿Es bueno el ejercicio físico para la salud?***

Según BUENO, (1996) “la realización de ejercicio físico está inversamente relacionada con la mortalidad en general y por enfermedades cardiovasculares en particular lo cual es beneficioso realizar cualquier tipo de ejercicio”.

Según DROBNIC, (1999) “los niveles altos de forma física disminuyen la mortalidad general ajustada por la edad, además de mejorar la calidad de vida de pacientes con enfermedades crónicas por lo cual se recomienda realizar ejercicio” (Pag.69).

Según la ENCICLOPEDIA LABOR (1971) “es conocimiento de todos que los hábitos higiénicos es una tarea necesaria e ineludible y aún más cuando se realiza cualesquier tipo de ejercicio físico o juego”. (Pag.134).

Es importante que el deportista sepa y conozca las medidas higiénicas (personales o colectivas) encaminadas a prevenir enfermedades o lesiones desde la edad escolar, y que entienda que el deporte, además de construir una actividad higiénica, requiere su propia higiene.

### ***Higiene Deportiva.***

La higiene deportiva es la ciencia encargada de preservar la salud que incluye un orden y una disciplina corporal con dos finalidades principales.

- La obtención del bienestar personal y social.
- La prevención de enfermedades y lesiones.

El consejo norteamericano de la Educación propuso la higiene como la primera de las materias fundamentales de la enseñanza, porque, en la vida individual, familiar, escolar, deportiva y toda la colectividad en general, la mejora y el mantenimiento de la propia salud y la participación en la protección de la salud de los demás son elementos básicos.

### ***Higiene Corporal.***

El deporte, como todo ser humano, debe mantener su organismo en unas condiciones higiénicas aceptables y para ello debe recurrir a ciertas actitudes más

o menos tipificadas en función de los hábitos sociales de su entorno así de esa forma, cabe recordarle que la actividad física es una práctica higiénica y que no está exenta de las actitudes de pulcritud y esmero personal que le otorgan un reconocimiento social.

Por este motivo es necesario fomentar una serie de hábitos de higiene personal desde la infancia (en el hogar, pero también en la escuela) y facilitar la información precisa acerca de hábitos higiénicos básicos, tales como ducharse, afeitarse, peinarse, desayunar, higiene dental, etc.

### ***Higiene Dental.***

Es aconsejable realizar la higiene dental después de cada comida en todas las caras de los dientes se deben cepillar minuciosamente y un cepillado requiere por término medio, unos 3 min y mediante esta medida preventiva se eliminan placas microbianas, cálculos y alimentos que quedan en las brechas dentales y los márgenes de las encías y si no se realiza de esta forma, el ácido que producen las bacterias de la boca repercute sobre el esmalte y la dentina, llegando e corroer la pieza dental. Este proceso conduce a la caries, causa principal de pérdida de dientes hasta el cuarto decenio de la vida.

### ***Higiene de la Ropa Deportiva.***

La ropa deportiva debe mantener al organismo en condiciones favorables para el desempeño de los ejercicios físico-deportivos cualesquiera que fueran las condiciones meteorológicas, debe ser holgada, de manera que no restrinja los movimientos corporales y a la vez favorezca a la evaporación del sudor. Se debe cambiar diariamente y es aconsejable que los materiales utilizados sean naturales o, a lo sumo, combinados con fibras sintéticas.

El calzado, por su parte, debe ser el adecuado a cada especialidad deportiva y al terreno sobre el cual se practica. Es importante que sea ajustado y que se adapte a

la anatomía de cada deportista.

### ***Higiene en el Entrenamiento.***

Una vez que el deportista se incorpora a su lugar de entrenamiento habitual, debe tener en cuenta tres fases ineludibles de esta etapa.

- ***Medios de Protección*** que son estrategias ortopédicas para evitar un posible riesgo de lesión según el deporte que se practique.
- ***Dosificación del Entrenamiento*** cada deportista debe de conocer la totalidad de las cargas del entrenamiento a fin de dosificar su esfuerzo y así evitar lesiones por sobrecarga.
- ***Baño*** obviamente, esta conducta higiénica es ineludible después de cada entrenamiento.

### ***Higiene de la Alimentación.***

En la comida hay que tener en cuenta una función muy importante del proceso digestivo: la masticación, que permite saborear los alimentos, triturarlos y, por lo tanto, aumentar la superficie de actuación de los jugos digestivos asimismo, la masticación humedece adecuadamente el bolo alimenticio con la saliva, la cual inicia la digestión de los ingredientes alimenticios.

El alimento llega al estómago, donde puede permanecer desde varios minutos hasta 4 horas y media y un alimento triturado por la masticación circulara mucho mejor por el estómago y será atacado por los jugos gástricos sin producir trastornos en el organismo así los carbohidratos se absorben rápidamente; por su parte, las proteínas requieren algo más de tiempo para su digestión y los lípidos soportan un largo proceso digestivo.

### **1.3.1.6 Objetivos del Deporte.**

Según la nueva concepción del gobierno del Ec. Rafael Correa Delgado y por su intermedio la Secretaria Nacional del Deporte y la Recreación se fundamenta en la Constitución Política del Estado Ecuatoriano aprobada en el 28 de septiembre del 2008 por el pueblo ecuatoriano donde habla en la Sección Sexta sobre la Cultura Física y tiempo libre y específicamente en los siguientes Artículos:

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad

" Por esta razón debemos entender al Deporte dentro del buen vivir del hombre y como la práctica de actividades físicas y deportivas orientadas a la población en su conjunto, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o

étnica, diversa en sus manifestaciones, generadora de situaciones de inclusión, entendiendo al deporte como un ámbito propicio para el desarrollo social".

El Deporte para Todos reconoce el derecho a jugar, a moverse, el derecho al placer y a la alegría, a la sociabilidad y al auto realización de toda la población lo que se hace imprescindible el abordaje de diversas debilidades detectadas en referencia al deporte comunitario en la sociedad Ecuatoriana:

- ✓ El imaginario social ligado al deporte de elite que, por un lado estimula hacia la práctica deportiva desde el modelo de los campeones, pero, por otro lado aleja, ya que asocia la idea de práctica deportiva sólo con rendimiento.
- ✓ El imaginario deportivo que la sociedad construyó durante décadas, habilitando para la práctica deportiva sólo a quienes pertenezcan a determinado nivel social, género, grupo de edad o posibilidad de rendimiento.
- ✓ El deporte para todos representa para la sociedad un acontecimiento de poca repercusión mediática, que, en contraposición con lo que sucede en el deporte de rendimiento, lo sitúa ante la dificultad de conseguir apoyos económicos del sector privado.

El deporte como herramienta social apunta fundamentalmente al mejoramiento de la calidad de vida, entendiendo este aspecto en su concepto más amplio, cruzando los objetivos de iniciación deportiva, buena forma física, tiempo libre e inclusión entrando en este marco los deportes alternativos, que a su vez tienen relación con el medio natural y conllevan los objetivos de carácter medioambiental

### **Los objetivos del deporte en la edad preescolar.**

El objetivo de la práctica deportiva en esta edad (2 a 5 años) es estimular la

percepción sensorial, la coordinación motriz y el sentido del ritmo debiendo fomentar, sobre todo, la agilidad y flexibilidad del organismo lo cual los ejercicios deportivos a realizar son: marchar, saltar, trepar, jugar y danzar.

### **Los objetivos del deporte en la edad escolar.**

La Educación Física en este grupo de niños (6 a 12 años) es una parte esencial en la educación general, cuyo fin es conseguir un desarrollo armónico y el bienestar de la salud y su objetivo consiste en el dominio y control del equilibrio así como la adquisición o perfeccionamiento de los movimientos automáticos. Las prácticas deportivas adecuadas a estas edades son: natación, ejercicios gimnásticos, juegos con balón, patinaje y ciclismo debiendo excluirse los deportes que requieran un desarrollo excesivo de la fuerza física.

### **Los objetivos del deporte en la pre adolescencia y adolescencia.**

Durante estas últimas etapas del desarrollo el individuo experimenta importantes cambios físicos, sexuales y psicosociales lo cual estas modificaciones varían cronológicamente según los distintos sujetos, por lo que es importante precisar en cada caso la edad biológica frente a la edad cronológica y los objetivos de la práctica deportiva son: favorecer la socialización, desarrollar el sentido de compañerismo si el deporte se realiza en equipo, estimular el desarrollo personal, ordenar la competición y conseguir el desarrollo de la fuerza física y de la resistencia.

## **1.3.2 EL EJERCICIO FÍSICO**

### **1.3.2.1 El ejercicio Físico para los grandes Filósofos.**

Según PLATÓN (1971 enciclopedia labor) “quien no hay que olvidar que fue un notable luchador, otorgo gran importancia al deporte en la educación de los jóvenes helenos. Así, en su célebre obra la república defiende a la música y a la

gimnasia armoniosa y sencilla (en este orden) como las dos disciplinas educativas deben combinarse para alcanzar la perfección del alma”. (Pág. 4)

De esta manera se consigue formar jóvenes equilibrados, los cuales no serán “ni blandos ni brutos” tratándose en este caso de una gimnasia con objetivos filosóficos y que se opone al culto al cuerpo como tal (aspecto este criticado por el filósofo ateniense) y el objetivo es impulsar el alma hacia el bien mediante un concepto estético e higiénico.

Según ARISTÓTELES (1971 enciclopedia labor) “consideraba la escritura, la lectura, la gimnasia, la música y, en ocasiones, el dibujo, como disciplinas educativas. Creía que la gimnasia era útil porque fomentaba el valor, por su vertiente competitiva, mejoraba la salud (idea que lo distanciaba de su maestro Platón) y aumentaba la fuerza, prototipo de las cualidades físicas. Resulta curioso constatar como el gran filósofo de esta gira ya alertaba en su época contra los peligros de la especialización precoz y de la búsqueda temprana de campeones a cualquier precio (tema vigente hoy)”. (Pág. 4).

Los niños no debían realizar entrenamientos duros antes de la pubertad, ni hasta tres años después, ya que ello perjudicaría su desarrollo biológico; además, recordaba que eran pocos los deportistas que, habiéndose destacado en edades juveniles, llegaban a ser campeones olímpicos.

Según los filósofos como investigador describo al ejercicio físico como un grupo de ejercicios gimnásticos con el afán de mejorar la salud y la competitividad con la cual aumentaban las fuerzas buscando campeones a cualquier precio.

### **1.3.2.2 El Ejercicio Físico.**

Según MUSKA (2001) “El ejercicio físico es un acto motor voluntario o combinación de movimientos aceptado libremente con intención de la mejora

personal ya que es fundamentalmente controlado cualitativamente y tiene intencionalidad” (Pag.132).

Se centra en la realización de ejercicio físico apuntando fundamentalmente en dos direcciones: la primera, relacionada con la ejecución de programas de entrenamiento físico con el propósito de trabajar aquellas variables que de manera más eficiente podrían incidir en modificarla forma y el tamaño corporal de los alumnos y alumnas.

La segunda no menos importante, se focaliza en programas de ejercicios correctivos y preventivos lo que se puede decir que en ambos casos, es un objetivo importante de esta unidad que los estudiantes aborden los contenidos de manera práctica y teórica.

Para el desarrollo de esta unidad se debe considerar los siguientes aspectos:

- Las actividades deben ser trabajadas a lo largo del año.
- La realización de los programas de entrenamiento requieren su ejecución dentro y fuera del ámbito escolar.
- Para determinar los avances logrados por los alumnos y alumnas, se deben efectuar evaluaciones periódicas.
- En relación con los Objetivos Fundamentales Transversales, se pretende en el desarrollo de esta unidad acrecentar en los estudiantes el sentido del auto superación como un medio eficaz de contribuir al mejoramiento de su autoestima.

### **1.3.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD EVOLUTIVA**

Según TERÁN (2007) “manifiesta que todo proceso educativo tiene que desarrollarse en edades sobre todo durante la infancia y adolescente tiene lugar en cada sujeto una serie de transformaciones de diversa índole, para lograr una acción educativa eficaz (Pág. 30 – 33).

En el campo de la Educación Física, los didácticos y metodológicos se centraron al principio, en el desarrollo muscular; crecimiento de órganos, medidas corporales diferencias sexuales y otros por lo que más tarde se vio la necesidad de tener presente los factores de índole psíquica, como intereses, contactos sociales, formas de aprendizajes entre otras.

Hoy la Educación Física tiene dos premisas:

- Conocimiento de las condiciones físicas y psíquicas en el desarrollo del niño y del adolescente.
- Idea clara del fin que se pretende, es decir, el tipo humano que la educación quiere conseguir.

Primeros años (hasta 3 años).Coincide esta etapa con la infancia y se caracteriza, sobre todo por un rápido crecimiento en talla y peso; este desarrollo es algo más acentuado en los varones por lo que en un sentido técnico no se puede hablar de una actividad física sistematizada.

En estos primeros años la educación que recibe es directamente de la vida familiar, aunque pocos padres se hallen preparados para aplicar ejercicios físicos convenientes a la corta edad de sus hijos. Por otra parte, debido a su propio dinamismo, los niños realizan espontáneamente movimientos y con el tiempo, ejercicios más completos.

Edad preescolar (3 – 6 años) las características en este período, coincide con la «segunda infancia», junto al hecho de que cada día es mayor el número de niños que asisten regularmente a los establecimientos educativos permitiendo señalarle como el inicio de la actividad física y esta etapa se caracteriza por el gran crecimiento que experimentan los niños, sin embargo conviene precisar algo más:

1. La relación cabeza – tronco – miembros es muy superior a la de los adultos; brazos y piernas no guardan la debida proporción con la cabeza y el tronco de la misma forma, ciertos elementos como cerebro, hígado y

otros proporcionalmente son más voluminosos que el de los adultos. Estos datos indican suficientemente que el niño es un sujeto diferente, que requiere ejercicios especiales debiendo evitarse en consecuencia, los ejercicios localizados, sobre todo el tronco, pues la masa de este obligaría para moverlo a un esfuerzo desproporcionado con la petición muscular.

2. El esqueleto no está osificado, y en las articulaciones se halla el sistema ligamentoso, que impulsa a esta edad hacia las malas posturas; por esto habrá que prestar gran atención a los gestos y actitudes habituales del niño: forma de sentarse, de andar, de escribir. Por lo que no deben realizarse ejercicios que requieren esfuerzo muscular violento.
3. El sistema nervioso no está muy desarrollado, lo que se debería educar a coordinación mediante ejercicios libres, sobre todo en el juego. En esta etapa debe llevarse a efecto ejercicios espontáneos, no localizados, de gran naturalidad, en los que el niño ponga en movimiento todo su cuerpo y de salida a la actividad vital propia de su edad. Las piernas, brazos, rodillas, han de utilizarse en movimiento de todo tipo, con frecuentes cambios.

Edad escolar (6 - 12). Comienza con la entrada obligatoria del niño al establecimiento educativo y termina con los primeros síntomas de la pubertad, entre once-doce años para las niñas y doce-trece para los varones lo cual durante esta edad continúa el crecimiento, pero ahora el aumento es en peso y anchura, dando excedente de energía y todo ello convierte esta época de la evolución en una muy indicada para el esfuerzo físico.

Las condiciones de la etapa anterior siguen aún vigentes en parte, sobre todo en los primeros años de la edad escolar y pese a la gran energía de este momento, el consumo que exige el «metabolismo de crecimiento» continúa siendo grande; por ello deben evitarse los ejercicios muy violentos o prolongados, que exceden las posibilidades energéticas del estudiante.

Tendrá que prestarse en esta edad atención especial a la región del tronco: pecho, espalda y abdomen, con ejercicios de flexibilidad y no localizados en exceso, que presenten poca dificultad y sin adelantarse a la edad del sujeto lo que en esta etapa inicial sigue siendo fácil la corrección de defectos posturales.

El crecimiento en grosor (músculos, huesos, articulaciones) facilita el movimiento, que es ahora fluido y armonioso, que ayuden al desarrollo de nuevas aptitudes motrices y es este el momento de iniciar en algunas especialidades gimnásticas y deportivas; se lograra así que el niño se familiarice con los deportes y aprenda las técnicas elementales.

Entre los ocho-nueve años, hay un predominio en los rasgos diferenciales de sexo, lo cual requiere un tratamiento especial para las niñas, sin renunciar a actividades físicas conjuntas (juegos, bailes, danzas) además de la ejecución de los movimientos, tiene aspiraciones estéticas y en cuanto al varón se interesa en la fuerza, resistencia y agilidad.

Más adelante (diez-once años) el niño mide su capacidad, la compara con otros compañeros y valora los resultados lo cual es el momento de la competición por lo que los movimientos son más pausados y rígidos mientras las niñas llegan antes a la pubertad y les aventajan en ocasiones a los varones en aptitudes físicas.

Adolescencia (12 – 18 años). Hay un primer momento (entre doce y quince años), que corresponde a una «etapa», con rasgos muy acentuados y en la que se da: por un lado, menor relación en el volumen y peso pulmonar con el peso y la talla de todo el cuerpo y por otro, menor crecimiento medio del corazón.

Es muy importante tener en cuenta la creciente actividad glandular, hormonal, sexual, entre otros con cambios fisiológicos que originan trastornos físicos y psíquicos por lo que son inadecuados los ejercicios violentos o prolongados como: carreras de fondo, cross, natación de larga distancia.

El crecimiento incide, sobre todo, en las piernas mientras la longitud del tronco se

mantiene igual esta desproporción es la causa de la falta de dominio y precisión en movimientos por tal razón los tejidos en esta primera adolescencia no son aptos para resistir agotamientos.

Los juegos y deportes ayudarán a sostener el gusto y la afición por la actividad física, ya que ofrecen muchos ejercicios provechosos así los ejercicios irá aumentando paulatinamente, partiendo de aquellos que no exijan gran esfuerzo, acorde con el desarrollo físico debiendo fortalecer el rápido crecimiento corporal, la flexibilidad en la cintura abdominal y la rectitud de la columna vertebral, con esfuerzos bien repartidos que tonifiquen toda la musculatura.

Como investigador puedo establecer que el docente de Cultura Física debe tener conocimiento sobre las edades evolutivas y como debe dirigir los procesos educativos según las edades y desarrollo morfológico y funcional de los niños, por lo cual debe saber específicamente las intensidades, cargas y volumen de la carga de trabajo a aplicarse con los niños y sobre todo los tipos de ejercicios y movimientos debe ejecutar en el momento educativo.

#### **1.3.4 PROGRAMA**

Según TERRY (1978) "Programa es el proceso de seleccionar información y hacer suposiciones respecto al futuro para formular las actividades necesarias a desarrollar para lograr los objetivos planteados dentro del programa o actividades"(89).

Según BLAKE (1978) "Lo definen como el documento rector, producto del proceso de planeación que consiste en el conjunto coordinado de objetivos, metas y acciones que relacionadas con las estrategias y programas jerarquizan una serie de políticas e instrumentos en el tiempo y el espacio, para alcanzar una imagen objetiva propuesta"( 90).

Como una propuesta de capacitación para mejorar la calidad de vida y mejorar la

salud en los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica. Se presentan como una vía alterna para masificar, desarrollar el deporte y la recreación en la institución y de esta manera fomentar la actividad física dentro de la institución y que los estudiantes adquieran nuevas prácticas de vida a través de la proposición de este programa.

La práctica del deporte y la recreación se iniciará como un programa de coordinación intra e interinstitucional para que, mediante la coordinación con las autoridades y docentes de Cultura Física y sobre todo con la participación, de los estudiantes, padres de familia asuman responsabilidades necesarias para que sus hijos participen activamente en este proyecto investigativo.

#### **1.3.4.1 Funciones de los orientadores en los Programas de Formación.**

- Comprender las diferentes perspectivas y las necesidades de los jóvenes de los Octavos Años de Educación Básica en lo referente a los gustos y aficiones por las disciplinas deportivas como también la importancia que esta tiene para el desarrollo integral de los individuos en estas edades.
- Delimitar el inicio y el desarrollo del programa y determinar las expectativas y los resultados del mismo.
- Delimitar los roles que van a asumir las autoridades y docentes en el programa, receptores de información, participantes activos de las estrategias y métodos de aprendizaje, asesores y ejecutores del proyecto y todos los miembros de la institución
- Facilitar los espacios deportivos y recreativos a todos los integrantes del proyecto.
- Destacar los puntos fuertes, aspectos positivos que aporta cada participante

en un proceso continuo de retroalimentación positiva y constructiva.

- Admitir las limitaciones propias de los orientadores del proyecto para explicaciones sobre algún tema determinado a personas que no tengan afinidad por el deporte o la recreación.
- Establecer las normas básicas del funcionamiento en el programa; actitud abierta de respeto hacia los otros, mantenimiento de la intimidad en los grupos ya que se comparte información privada.
- Socializar el programa a toda la comunidad educativa
- Estimular la participación activa y continua de todos los participantes.
- Masificar al deporte y la recreación en la institución educativa.

#### **1.3.4.2 Características del Programa.**

El objetivo principal del programa de capacitación es masificar y socializar a la comunidad del “Colegio Nacional Saquisilí” sobre el programa deportivo y recreativo específico para los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica para fomentar la práctica de actividades físicas, recreativas dentro y fuera de la institución educativa mejorando su salud, sus condiciones físicas y la adquisición de nuevas formas de vida con el deporte y la recreación.

Este programa se centra específicamente en el deporte y la recreación que son base muy importante para el desarrollo de habilidades, destrezas, capacidades motoras y sobre todo la eliminación de malos hábitos y el consumo de comida chatarra que ha hecho que estos vivan una vida sedentaria y monótona que ha producido la obesidad y la pérdida de algunas valencias físicas.

Por tal razón este programa presenta diversos métodos y estrategias para mejorar la vida de los estudiantes a través de la práctica sistemática del deporte y la recreación lo cual es un método de motivación continua y la estimulación de la

práctica deportiva y recreativa mejoraran el comportamiento positivo de los estudiantes para afianzar en ellos nuevas costumbre deportivas.

Por otra parte el método de comunicación abierta que comprende estrategias como la atención reflexiva, los mensajes y técnicas de aplicación de juegos pre deportivos, deportivos y la exploración de alternativas serán uno de los métodos que ayudaran a mantener la disciplina democrática que frente a una sanción se propone la utilización de las consecuencias naturales y lógicas y que estimulara la participación de todos los miembros de toda la comunidad educativa y la toma de decisiones.

También se utilizara material Audiovisual incluye Cd, flash que contienen ejemplos de los principales conceptos y ejercicios prácticos basados en escenas cotidianas de la práctica deportiva y recreativa y su incidencia en la formación y mantenimiento de la salud del hombre.

- 1) Comprensión del comportamiento en las horas libre y de Cultura Física.
- 2) Mayor comprensión acerca de los deportes y la recreación
- 3) La estimulación: construcción de la confianza en sí mismo y la utilidad práctica
- 4) De la práctica de actividades físicas en los individuos. Comunicación: cómo escuchar a su hijo.
- 5) Comunicación: cómo explorar alternativas y expresar sus ideas y sentimientos a través de la recreación al aire libre.
- 6) Consecuencias naturales y lógicas: un método de disciplina que desarrolla la responsabilidad.
- 7) Aplicación del método de las consecuencias naturales y lógicas.

8) La reunión educativa y colaborativa

9) Desarrolle la confianza en sí mismo y desarrollo de su potencialidad.

La metodología del programa debe ser participativa y activa. Ofrece materiales teóricos y ejercicios prácticos para que los estudiantes practiquen las actividades deportivas y recreativas de acuerdo a su afinidad y confianza.

## **CAPITULO II**

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

#### **2.1 RESEÑA HISTÓRICA DEL “COLEGIO NACIONAL SAQUISILÍ”**

Las fuerzas vivas del cantón Saquisilí, preocupados por la educación de la juventud estudiosa de su terruño, se organizan liderados por el reverendo cura párroco Dr. Víctor Hugo Carrillo, con la finalidad de realizar gestiones pertinentes para alcanzar la creación de un Colegio de segunda enseñanza en el cantón, y es así como mediante Resolución Ministerial N° 861 del 14 de octubre de 1963, logran el funcionamiento del Colegio Artesanal “Cardenal de la Torre”.

El primer año de funcionamiento del plantel 1963-1964 no tuvo contratiempos económicos, pues su presupuesto fue financiado en base a las pensiones que mensualmente pagaban los alumnos y las contribuciones voluntarias de los saquisilences residentes en la Costa. El siguiente año lectivo se presentan ciertos problemas económicos, a pesar que la Ilustre Municipalidad presidida por el Sr. Guillermo Yanchapaxi colaboraba con una partida económica de dos mil sucres mensuales con la finalidad de que la juventud estudiosa del cantón tengan mejores oportunidades al concluir sus estudios secundarios y ante el pedido de los padres de familia, el H. Concejo Directivo de ese entonces presidido por el Prof. Homero Villamil, gestiona ante el Ministerio de Educación el cambio de modalidad, transformándose en un Colegio de Bachillerato en Humanidades Modernas, grupos optativos de Físico Matemático, Químico Biológicas, propósito que se logra mediante resolución N° 1973, del 29 de octubre de 1965.

La precaria situación económica por la que atravesaba este plantel fue el factor fundamental para que un grupo de maestros encabezados por el Dr. Reinaldo Yanchapaxi gestionen la nacionalización ante el H. Asamblea Constituyente y con el apoyo del Dr. Galo Atiaga Bustillos, Diputado de la misma y miembro de la Comisión de Presupuesto, se logra la resolución que fue publicada en el Registro Oficial N° 19 del 7 de marzo de 1967.

Una vez nacionalizado el Colegio “Cardenal de la Torre”, fue nombrado como Rector el Dr. Reinaldo Yanchapaxi Cando, constituyéndose en la primera autoridad de la noble institución educativa, así como también la planta de profesores y empleados que venían laborando en ese entonces, recibieron sus nombramientos respectivos del Ministerio del ramo.

El primer H. Consejo Directivo del Colegio Nacional “Cardenal de la Torre”, integrado por: Rector Dr. Reinaldo Yanchapaxi, Vicerrector Sr. Rómulo Tamayo, Vocales Principales: Sr. Guillermo Yanchapaxi, Sr. Byron Gómez y Sr. Gonzalo Ramos, resuelve pedir al Señor Ministro que la primera institución de educación media lleve el nombre de Colegio Nacional “Saquisilí” en homenaje al cantón, lo que se alcanza mediante resolución N° 32181 del 3 de octubre de 1967.

Para que el Colegio tenga su representación cívica se crearon sus símbolos, trilogía representada por el Himno, el Escudo y la Bandera. La letra y música del Himno son de autoría de dos distinguidos maestros del plantel Señores Homero Molina Correa y Cristóbal González Zumárraga. El Escudo y la Bandera fue creación del escultor Enrique Sampedro Paucarima.

Mención especial merece la creación de la sección nocturna, mediante resolución N° 5678 del 21 de diciembre de 1970, con el 1<sup>er</sup> Curso de Ciclo Básico y luego la especialidad de Comercio y Administración modalidad Contabilidad, mediante resolución N° 3525 del 9 de noviembre de 1973, valiosa conquista que vino a llenar las aspiraciones de la juventud trabajadora de Cotopaxi, que anhelaba superarse intelectualmente.

En vista de que la población estudiantil crecía aceleradamente y para que el Colegio tenga su propia infraestructura, las autoridades, profesores y padres de familia gestionaron la compra de los terrenos en donde se proyectaba levantar el edificio, con el que actualmente cuenta la Institución. La construcción del primer tramo se inicia en el año de 1969 y se concluye en el año 1974, año en el cual comenzamos a laborar en el edificio propio.

Quiero expresar mi gratitud y comprometerlos de manera solemne a todos los compañeros que laboran en el Colegio para que vuestro respaldo y apoyo moral, sea el bálsamo que nos ayude y nos guíe en el camino que debemos recorrer; como también quiero dejar constancia de una felicitación sincera por su participación y colaboración en el desarrollo del programa trazado; por ahora dejemos que hablen los hechos y en este día de alegría y confraternidad renovemos nuestros votos por mantenernos siempre unidos, por el derrotero del triunfo, el respeto y la razón.

## **2.2 DISEÑO METODOLÓGICO**

En este proceso de investigación se utilizara la investigación descriptiva, debido a que permitirá el estudio y la profundidad de la literatura cierta sobre la creación del programa deportivo y recreativo de niños en los procesos educacionales y a su vez ayudara en la preparación de fichas bibliográficas basadas en material científico y también de internet, lo que permitirá la construcción del marco teórico del primer capítulo de la tesis. Por lo tanto se determina el siguiente diseño metodológico para el proceso de investigación de este problema.

### **2.2.1 Tipo de Investigación.**

La investigación que se utilizara en este trabajo investigativo será de tipo aplicada porque busca la fundamentación teórica se relaciona con el mejoramiento de la salud a través de actividades deportivas y recreativas en los procesos educativos y extra curriculares de los alumnos de los octavos años de Educación Básica en el

“Colegio Nacional Saquisilí”, la aplicación en de la metodología será el de tipo descriptivo porque permitirá medir, evaluar y recolectar datos sobre la práctica de las actividades deportivas y recreativas en los estudiantes de los octavos de Educación Básica, mediante la cual ayudara a determinar la situación real de la práctica deportiva y recreativa en los estudiantes, y ayudara a describir los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes de la problemática.

### **2.2.2 Diseño de la Investigación.**

Durante el proceso investigativo el postulante cree conveniente la utilización de la investigación y el diseño no experimental, porque esta se realizará sin el control de las variables, pues se observará tal como se han dado en la institución educativa objeto de la investigación.

### **2.2.3 Unidad de Estudio.**

Para esta investigación a desarrollarse se tomara como población o universo de estudio docentes, alumnos y padres de familia de la institución educativa respectivamente, a los mismos que se les aplicaran algunas técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información verídica y valedera.

<b>Ordenadores</b>	<b>DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentajes</b>
1	Rector	1	0.37 %
2	Docentes	3	1.11 %
3	Alumnos	133	49.26 %
4	Padres de familia	133	49.26 %
	<b>TOTAL</b>	<b>270</b>	<b>100 %</b>

#### **2.2.4 Métodos y Técnicas.**

En la investigación a desarrollarse en el “Colegio Nacional Saquisilí” y específicamente con los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica el postulante cree necesario la utilización de métodos teóricos, empíricos y estadístico, los mismos que ayudaran en el proceso de investigación de una manera científica, coherente, ordenada y lógica lo cual facilitara la consecución de los objetivos planteados y de esta manera finalizar en el proceso de tabulación e interpretación con éxito.

### **2.3 MÉTODO TEÓRICO**

Durante el proceso de investigación estos métodos teóricos ayudarán a fundamentar teóricamente y conceptualmente el marco teórico del primer capítulo de la tesis mediante la recolección de la información para el primer capítulo.

*Los Métodos Deductivo e Inductivo.-* Estos métodos nos ayudaran a organizar la información partiendo de hechos generales para llegar a particularidades y sobre todo permitirá el establecimiento de conclusiones generales y particulares respectivamente. Para ser aplicadas en el mejoramiento de la salud de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del Colegio Nacional Saquisilí.

*Los Métodos Analítico y Sintético.-* En cambio estos métodos se utilizaran en los procesos mentales donde se analizara las causas de la poca práctica deportiva y recreativa de los estudiantes en los procesos educativos y su incidencia en su salud.

### **2.4 METODO EMPÍRICO**

Por último en este proceso investigativo se utilizara la observación directa de los estudiantes y la práctica de actividades deportivas, recreativas y su incidencia en

los procesos de enseñanza aprendizaje, las encuestas serán aplicadas especialmente a las autoridades, profesores, padres de familia y estudiantes, a los mismos que se les aplicara la técnicas de la observación y la encuesta, las misma que determinaran y responderán por escrito preguntas en un cien por ciento y la finalidad de esta es la de obtener de manera sistemática información de la población investigada sobre las variables de interés.

## **2.5 MÉTODO ESTADÍSTICO**

En el aspecto de la estadística para esta investigación se utilizara la estadística descriptiva, la cual permitirá a través de las medidas de tendencia central como la media aritmética, frecuencias, gráficos, pasteles, etc., interpretar los resultados obtenidos y en lo posterior se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

***Encuesta.***-Este instrumento de carácter cuantitativo de investigación se lo aplicara específicamente a los docentes, alumnos y padres de familia de la institución objeto de estudio.

## 2.6 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

1) ¿Los estudiantes tienen conocimiento de lo que es deporte y recreación?

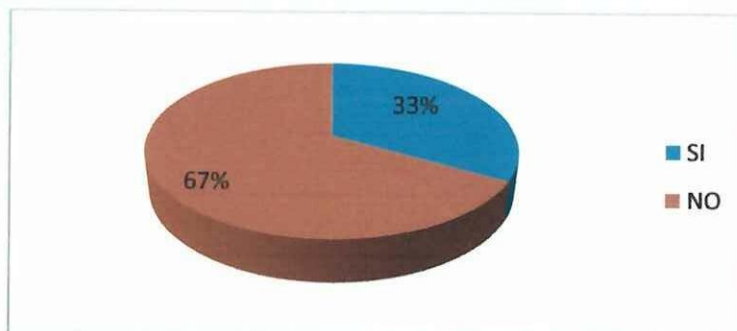
**TABLA N° 1**

**Tienen conocimiento de lo que es deporte y recreación.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	1	33%
No	2	67%
Total	3	100%

**GRÁFICO N° 1**

**Tienen conocimiento de lo que es deporte y recreación.**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Según datos tabulados de la pregunta uno, el 33% dicen que (SI) y el otro 67% dicen que (NO) por lo que la mayoría de los estudiantes no tienen conocimiento de lo que es deporte y recreación lo cual es necesario aplicar este tipo de programas mejorando así la salud de los estudiantes.

2) ¿Ha incentivado a sus estudiantes a realizar actividades deportivas en los tiempos libres?

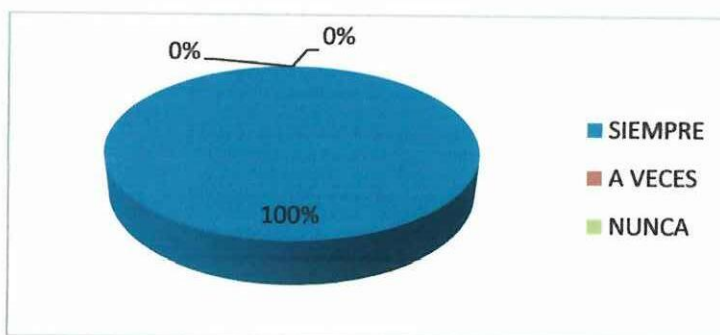
**TABLA N° 2**

**Incentiva a sus estudiantes a realizar actividades deportivas.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>
<b>A veces</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Nunca</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 2**

**Incentiva a sus estudiantes a realizar actividades deportivas.**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con respecto a la pregunta dos, el 100% (siempre) han incentivado a los alumnos a realizar actividad física lo cual ayuda a los estudiantes a ocupar de mejor manera los tiempos libres con el desarrollo del programa de actividades deportivas planteado siendo muy beneficioso en su vida.

**3) ¿Aplicado usted un programa deportivo-recreativo en su clase?**

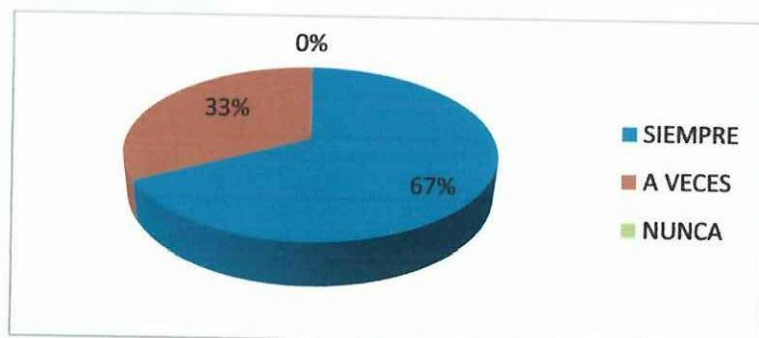
**TABLA N° 3**

**Aplica Usted Programas deportivos-recreativos.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	<b>2</b>	<b>67%</b>
<b>A veces</b>	<b>1</b>	<b>33%</b>
<b>Nunca</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 3**

**Aplica Usted Programas deportivos-recreativos.**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

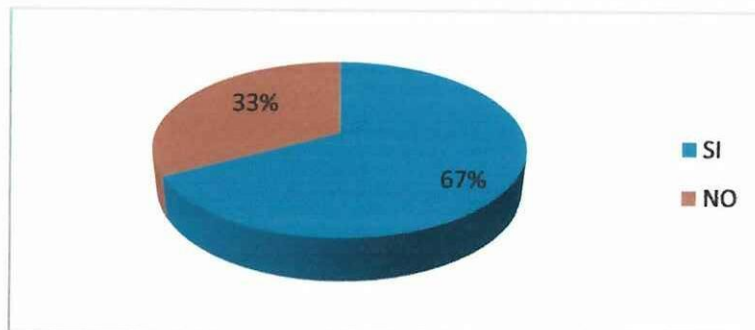
Con relación a la pregunta tres, sobre si aplicado usted un programa deportivo-recreativo en su clase el 33% (siempre) han aplicado un programa mientras el otro 67% (a veces) por lo que se hace necesario desarrollar este tipo de programas logrando un ambiente adecuado para el proceso enseñanza-aprendizaje

4) ¿Está de acuerdo usted que un programa deportivo-recreativo permitirá mejorar la salud de los estudiantes?

**TABLA N° 4**  
**Mejora la salud un programa deportivo-recreativo.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>2</b>	<b>67%</b>
<b>No</b>	<b>1</b>	<b>33%</b>
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 4**  
**Mejora la salud un programa deportivo-recreativo.**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con respecto a la pregunta cuatro, sobre si está de acuerdo que un programa deportivo-recreativo permitirá mejorar la salud de los estudiantes el 67% dice que (SI) y el 33% dice que (NO) lo que se hace más factible realizar este tipo de programas en las instituciones educativas y lograr una mejor calidad de vida en los estudiantes.

5) ¿Cómo cree usted que es el conocimiento científico sobre programas deportivos- recreativos en la institución?

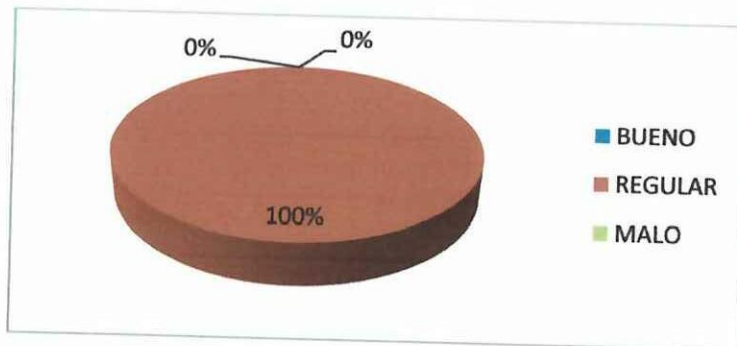
**TABLA N° 5**

**Como es el conocimiento sobre programas en la Institución.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Bueno	0	0%
Regular	3	100%
Malo	0	0%
Total	3	100%

**GRÁFICO N° 5**

**Como es el conocimiento sobre programas en la Institución.**



Fuente: Docentes del "Colegio Nacional Saquisilí".

Elaborado por: Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con respecto a los datos obtenidos de la pregunta cinco, como es el conocimiento científico sobre programas deportivos- recreativos en la institución el 100% dice que (Regular) por lo que es necesaria la aplicación de este tipo de programas dentro de la institución y así mejorar la salud de los estudiantes.

6) ¿La actividad física y una buena alimentación le permitirá desarrollar pedagógicamente, psicológicamente y moralmente al estudiante?

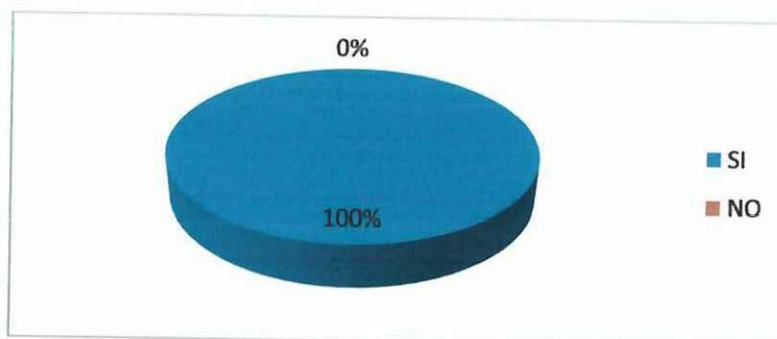
**TABLA N° 6**

**Una buena alimentación permite desarrollar al estudiante.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

**GRÁFICO N° 6**

**Una buena alimentación permite desarrollar al estudiante.**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisil”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluiza.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con respecto a la pregunta seis, si la actividad física y una buena alimentación le permitirán desarrollar pedagógicamente, psicológicamente y moralmente al estudiante el 100% dicen que (SI) logrando así un buen desempeño en las actividades del estudiante en el desarrollo de este tipo de programas o a su vez en su vida cotidiana.

7) ¿Es importante tener un programa deportivo-recreativo aplicable en los estudiantes?

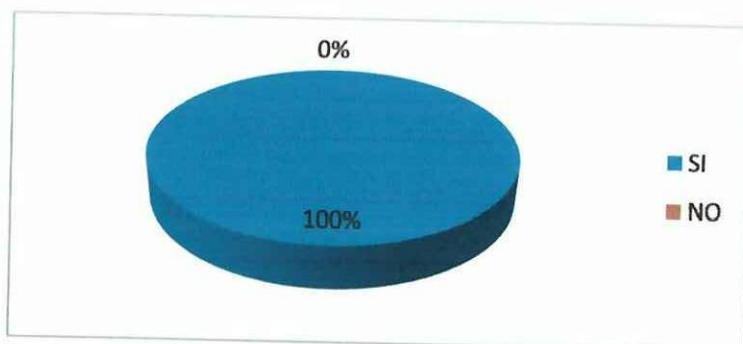
**TABLA N° 7**

**Es importante tener un programa deportivo-recreativo.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>
<b>No</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 7**

**Es importante tener un programa deportivo-recreativo.**



**Fuente:** Docentes del "Colegio Nacional Saquisil".

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con relación a la pregunta siete, sobre si es importante tener un programa deportivo-recreativo aplicable en los estudiantes el 100% dicen que (SI) lo cual nos facilitaría el proceso de enseñanza-aprendizaje de la cultura física dentro de la institución mediante este tipo de programas.

8) ¿Las actividades físicas acompañada de un buen aseo personal le permitirá desarrollar lo pedagógico, psicológico y moral al estudiante?

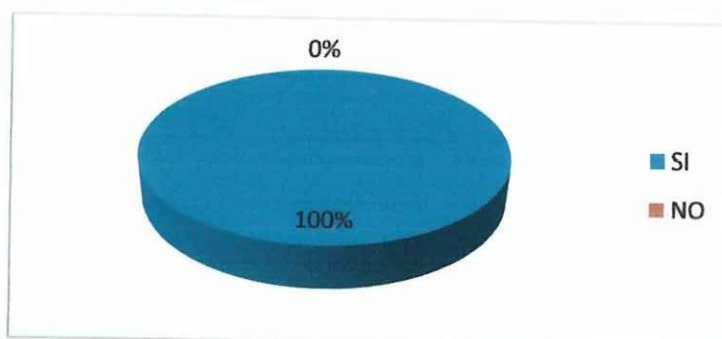
**TABLA N° 8**

**La actividad física y un buen aseo permiten desarrollar al estudiante.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

**GRÁFICO N° 8**

**La actividad física y un buen aseo permiten desarrollar al estudiante.**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con respecto a la pregunta ocho, sobre si las actividades físicas acompañada de un buen aseo personal le permitirá desarrollar lo pedagógico, psicológico y moral al estudiante el 100% dicen que (SI) lo cual permite que el estudiante obtenga un mejor desarrollo en este tipo de actividades que forman parte de su vida cotidiana.

9) ¿Considera usted que a través de un programa deportivo-recreativo se podrá masificar el deporte en los estudiantes?

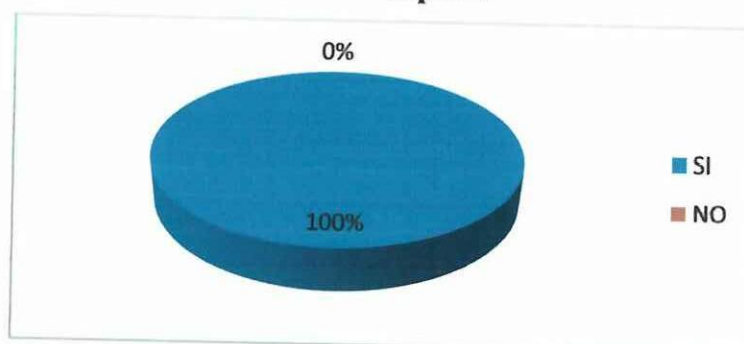
**TABLA N° 9**

**A través de un programa deportivo-recreativo se puede masificar el deporte.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

**GRÁFICO N° 9**

**A través de un programa deportivo-recreativo se puede masificar el deporte**



**Fuente:** Docentes del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Mediante la obtención de los resultados con relación a la pregunta nueve, sobre si considera usted que a través de un programa deportivo-recreativo se podrá masificar el deporte en los estudiantes el 100% dicen que (SI) por lo que es necesario aplicar este tipo de programas con más frecuencia dentro y fuera de la institución.

10) ¿Cree usted que es importante aplicar programas deportivos-recreativos en la institución?

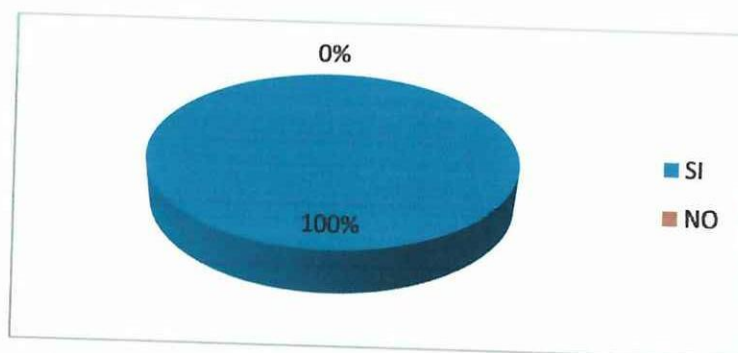
TABLA N° 10

Es importante aplicar programas deportivos-recreativos.

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	3	100%
No	0	0%
Total	3	100%

GRÁFICO N° 10

Es importante aplicar programas deportivos-recreativos.



Fuente: Docentes del "Colegio Nacional Saquisilf".

Elaborado por: Edwin Changoluisa.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Según la pregunta diez, el 100% dicen que (SI) es importante aplicar programas deportivos-recreativos en la institución esto ratifica que es necesario aplicar programas deportivos-recreativos para los estudiantes dentro y fuera de la institución logrando el interés por el deporte y alejándolos de los vicios negativos existentes.

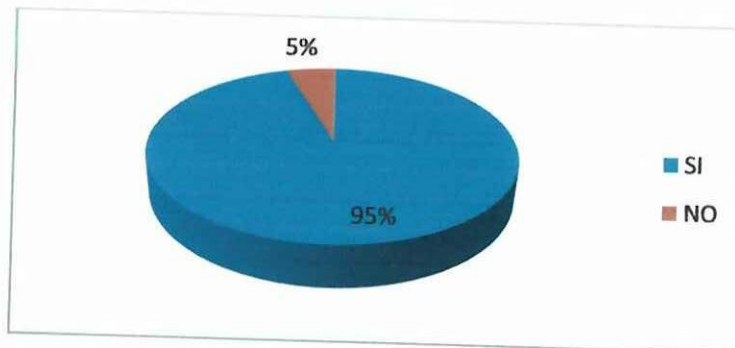
## 2.7 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS

1) ¿Conoce usted que es deporte?

**TABLA N° 1**  
**Conoce que es deporte.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	126	95%
No	7	5%
Total	133	100%

**GRÁFICO N° 1**  
**Conoce que es deporte.**



**Fuente:** Alumnos del "Colegio Nacional Saquisilí".

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

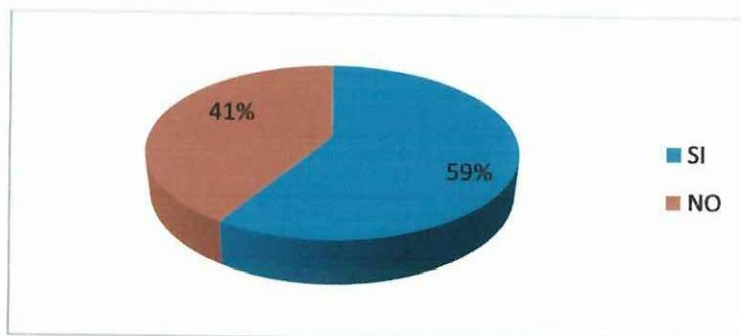
Según los resultados obtenidos, con relación a la pregunta uno, sobre si conoce que es deporte el 95% dicen que (SI), mientras el 5% dicen que (NO) lo cual se hace más factible la aplicación de este tipo de programas en los estudiantes.

2) ¿Conoce usted que es la recreación deportiva?

**TABLA N° 2**  
**Que es recreación deportiva.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>77</b>	<b>59%</b>
<b>No</b>	<b>54</b>	<b>41%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 2**  
**Que es recreación deportiva.**



**Fuente:** Alumnos del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

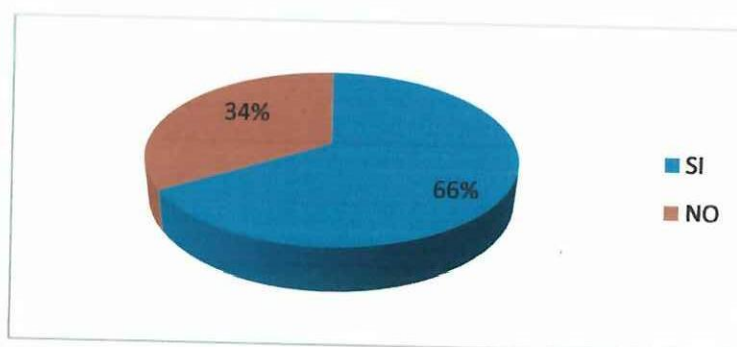
Con la obtención de los resultados y con relación a si conoce que es la recreación deportiva el 59% dicen que (SI), el 41% dicen que (NO), lo que nos permitirá aplicar este tipo de programas con más facilidad e incentivar a realizar estas actividades dentro y fuera de la institución.

3) ¿Conoce que es un programa deportivo-recreativo?

**TABLA N° 3**  
**Que es un programa deportivo-recreativo.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	88	66%
No	45	34%
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 3**  
**Que es un programa deportivo-recreativo.**



**Fuente:** Alumnos del "Colegio Nacional Saquisilí".

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

De acuerdo a la pregunta tres sobre si conoce que es un programa deportivo-recreativo el 66% contestan que (SI), mientras el 34% contestan que (NO), lo que facilitaría la ejecución o desarrollo de este tipo de programas así incentivar a realizar actividad física en el tiempo libre.

4) ¿En la institución le han explicado sobre programas deportivos-recreativos?

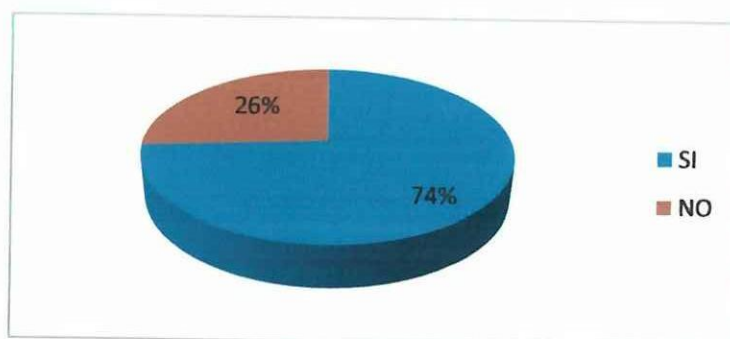
**TABLA N° 4**

**Le han explicado sobre los programas deportivos-recreativos.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>98</b>	<b>74%</b>
<b>No</b>	<b>35</b>	<b>26%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 4**

**Le han explicado sobre los programas deportivos-recreativos.**



**Fuente:** Alumnos del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

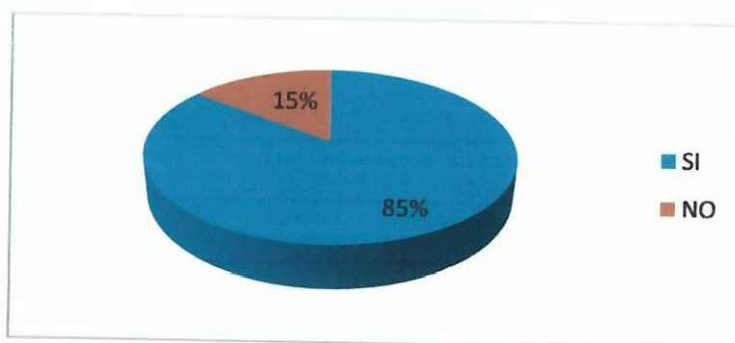
Con relación a la pregunta cuatro, sobre si en la institución le han explicado sobre programas deportivos-recreativos el 74% contestan que (SI), mientras que el 26% contestan que (NO), lo que facilitaría la aplicación de este tipo de programas e incentivando a que este tipo de actividades formen parte de su vida cotidiana.

5) ¿Le han indicado que la actividad física mejora la salud?

**TABLA N° 5**  
**La actividad física mejora la salud.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>113</b>	<b>85%</b>
<b>No</b>	<b>20</b>	<b>15%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 5**  
**La actividad física mejora la salud.**



**Fuente:** Alumnos del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

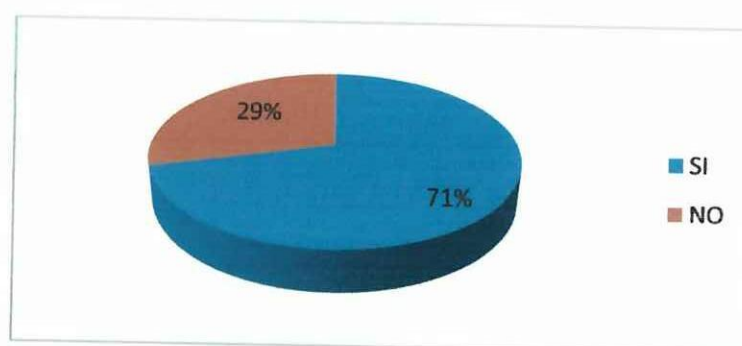
Según los resultados obtenidos, con relación a la pregunta cinco, sobre si le han indicado que la actividad física mejora la salud El 85% dicen que (SI, mientras el 15% dicen que (NO), casi la totalidad de alumnos manifiestan que en la institución le han indicado que la actividad física mejora la salud del ser humano por lo que se debería seguir con estas motivaciones.

6) ¿Estaría de acuerdo en participar de un programa deportivo-recreativo?

**TABLA N° 6**  
**Participaría de un programa deportivo-recreativo.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>94</b>	<b>71%</b>
<b>No</b>	<b>39</b>	<b>29%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 6**  
**Participaría de un programa deportivo-recreativo.**



**Fuente:** Alumnos del "Colegio Nacional Saquisilí".

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

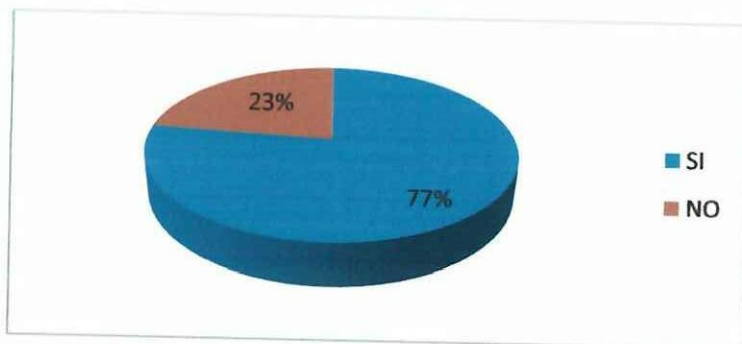
Con relación a la pregunta seis, sobre si estaría de acuerdo en participar de un programa deportivo-recreativo el 71% dicen que (SI), mientras el 29% dicen que (NO), la mayoría de alumnos está de acuerdo de participar de un programa deportivo-recreativo lo cual es factible desarrollarlo.

7) ¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

**TABLA N° 7**  
**Realiza actividad física en su tiempo libre.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	103	77%
No	30	23%
Total	133	100%

**GRÁFICO N° 7**  
**Realiza actividad física en su tiempo libre.**



**Fuente:** Alumnos del "Colegio Nacional Saquisilí".

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con los datos tabulados según la pregunta siete, sobre si realiza actividad física en su tiempo libre el 77% dicen que (SI), mientras el 23% dicen que (NO), por lo que se tendría que seguir incentivando a realizar este tipo de actividades y así lograr mantener una buena salud a futuro.

8) ¿Cree que la actividad física acompañado de una buena alimentación e higiene personal le mantiene saludable?

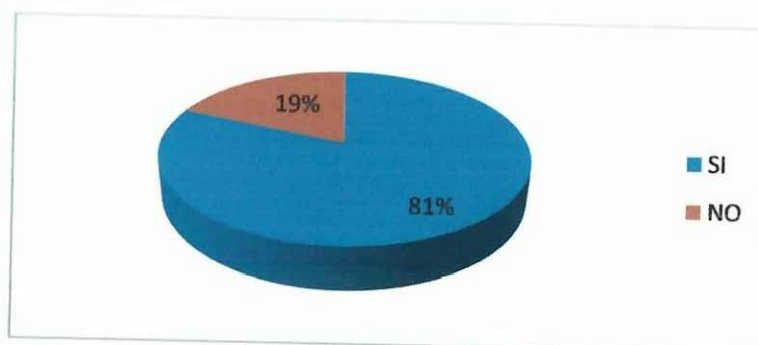
**TABLA N° 8**

**La higiene y buena alimentación le mantiene saludable.**

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	108	81%
No	25	19%
Total	133	100%

**GRÁFICO N° 8**

**La higiene y buena alimentación le mantiene saludable.**



**Fuente:** Alumnos del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con respecto a la pregunta ocho, sobre si la actividad física acompañado de una buena alimentación e higiene personal le mantiene saludable el 81% dicen que (SI) mientras el 19% dicen que (NO), por lo cual se debe incentivar mucho más a este tipo de actividades con su respectiva alimentación y aseo personal y así obtener una buena calidad de vida.

9) ¿Los docentes de Cultura Física incentivan a realizar actividad física en sus tiempos libres?

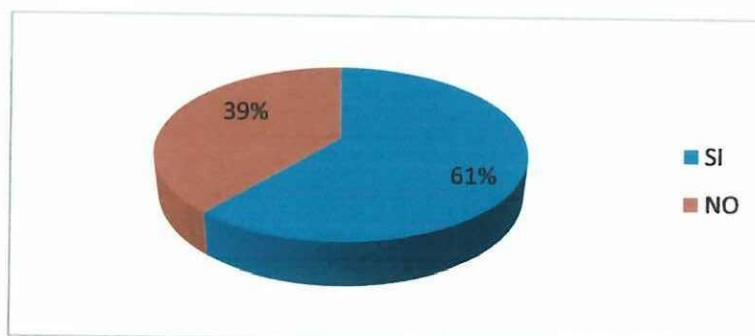
**TABLA N° 9**

**Los docentes incentivan a realizar actividad física.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>81</b>	<b>61%</b>
<b>No</b>	<b>52</b>	<b>39%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 9**

**Los docentes incentivan a realizar actividad física.**



**Fuente:** Alumnos del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con relación a la pregunta nueve, sobre si los docentes de Cultura Física incentivan a realizar actividad física en sus tiempos libres el 61% dicen que (SI), mientras el 39% dicen que (NO), la gran parte de los alumnos manifiestan haber sido incentivados por los docentes de Cultura Física a realizar actividades deportivas para tener una buena salud lo cual se debería seguir insistiendo para llegar a un cien por ciento.

10) ¿Alguna vez ha participado en algún programa deportivo-recreativo?

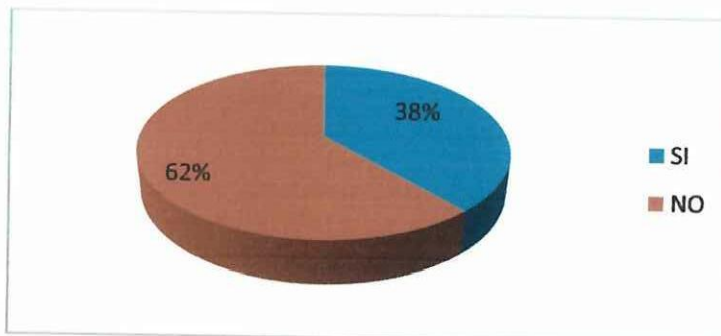
**TABLA N° 10**

**Ha participado en programas deportivos-recreativos.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>51</b>	<b>38%</b>
<b>No</b>	<b>82</b>	<b>62%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 10**

**Ha participado en programas deportivos-recreativos.**



**Fuente:** Alumnos del "Colegio Nacional Saquisilí".

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con los resultados obtenidos con relación a la pregunta diez, sobre si alguna vez ha participado en algún programa deportivo-recreativo el 38% dicen que (SI), mientras el 62% dicen que (NO), la mayoría de alumnos no han participado de este tipo de programas la cual lo hace más interesante el desarrollo del mismo.

## 2.8 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA.

1) ¿Sabe usted si su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre?

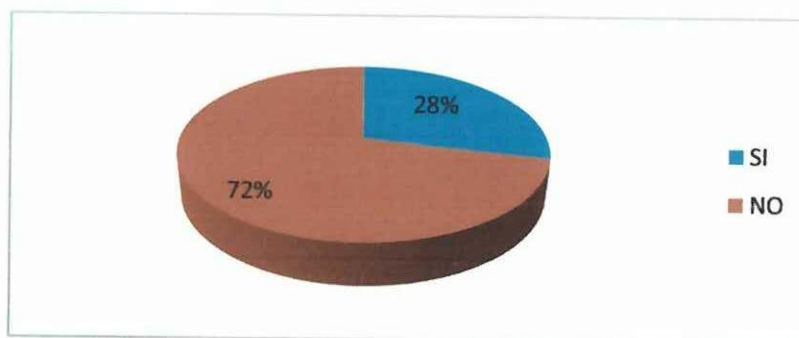
TABLA N° 1

Su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre.

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	38	28%
No	95	72%
Total	133	100%

GRÁFICO N° 1

Su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre.



Fuente: Padres de Familia del "Colegio Nacional Saquisilí".

Elaborado por: Edwin Changoluisa.

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

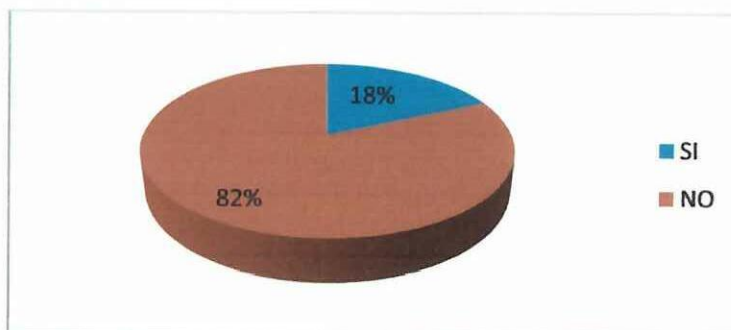
Con relación a la pregunta uno, sobre si su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre, el 28% contestan que (SI), mientras el 71% contestan que (NO), hay un gran porcentaje de padres de familia que contestan que su hijo/a no realiza actividad física en el tiempo libre por lo que provocaría el sedentarismo e incluso enfermedades como la obesidad etc.

2) ¿Conoce usted que es un programa deportivo-recreativo?

**TABLA N° 2**  
**Que es un programa deportivo-recreativo.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>25</b>	<b>18%</b>
<b>No</b>	<b>108</b>	<b>82%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 2**  
**Que es un programa deportivo-recreativo.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Los datos obtenidos de la pregunta dos, sobre si conoce que es un programa deportivo-recreativo, el 18% dicen que (SI), mientras el 82% dicen que (NO), se puede decir que una gran parte de los padres de familia no conocen lo que es un programa deportivo-recreativo lo cual reduce la práctica de actividades físicas en su hijo/a.

3) ¿Sabía usted que la actividad física mejora la salud de su hijo/a?

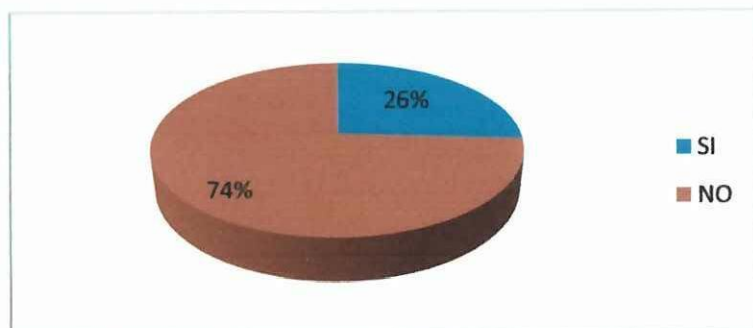
**TABLA N° 3**

**La actividad física mejora la salud de su hijo/a.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>34</b>	<b>26%</b>
<b>No</b>	<b>99</b>	<b>74%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 3**

**La actividad física mejora la salud de su hijo/a.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Los datos obtenidos de la pregunta tres, sobre si la actividad física mejora la salud de su hijo/a, el 26% dicen que (SI), mientras el 74% dicen que (NO), hay un gran porcentaje de padres de familia que contestan que la actividad física no mejora la salud por lo que provocaría el sedentarismo e incluso enfermedades como la obesidad en los estudiantes.

4) ¿Apoyaría usted a su hijo/a que forme parte de un programa deportivo-recreativo?

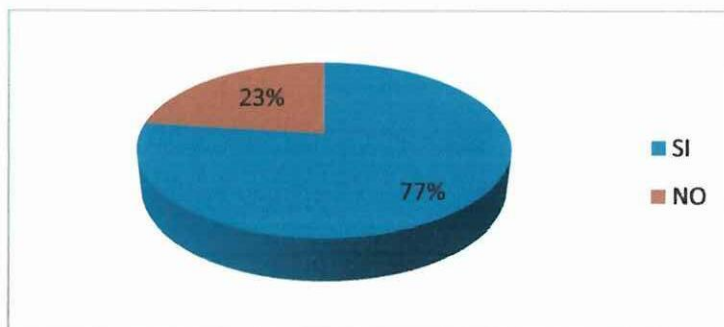
**TABLA N° 4**

**Apoyaría a su hijo/a que forme parte de un programa.**

<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>103</b>	<b>77%</b>
<b>No</b>	<b>30</b>	<b>23%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 4**

**Apoyaría a su hijo/a que forme parte de un programa.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Según la pregunta cuatro, sobre si apoyaría usted a su hijo/a que forme parte de un programa deportivo-recreativo, el 77% contestan que (SI), mientras el 23% contestan que (NO), la mayoría de los padres de familia están dispuestos apoyar a su hijo/a para que formen parte de un programa deportivo-recreativo y así mejorar la salud y ocupar mejor el tiempo libre.

5) ¿Estaría dispuesto a ayudar a su hija/o para que distribuya mejor su tiempo libre?

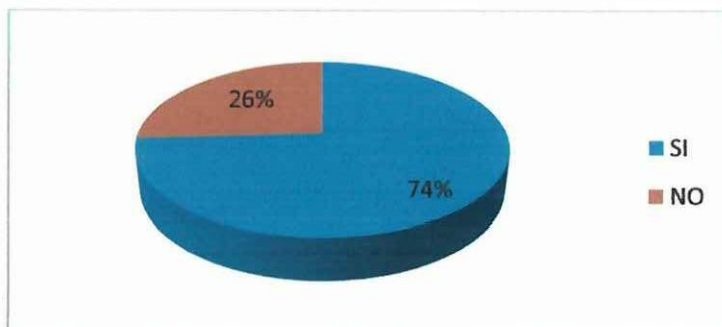
**TABLA N° 5**

**Ayudaría a su hija/o a distribuir mejor su tiempo libre.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>98</b>	<b>74%</b>
<b>No</b>	<b>35</b>	<b>26%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 5**

**Ayudaría a su hija/o a distribuir mejor su tiempo libre.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Según la pregunta cinco, sobre si ayudaría a su hijo/a para que distribuya mejor su tiempo libre, el 74% dicen que (SI), mientras el 26% dicen que (NO), los padres de familia en su mayoría están dispuestos ayudar para que su hijo/a distribuya mejor el tiempo libre y así incentivar a la práctica deportiva en lugar de los vicios.

**6) ¿Motivaría a sus hijos/as a realizar el deporte que más le gusta?**

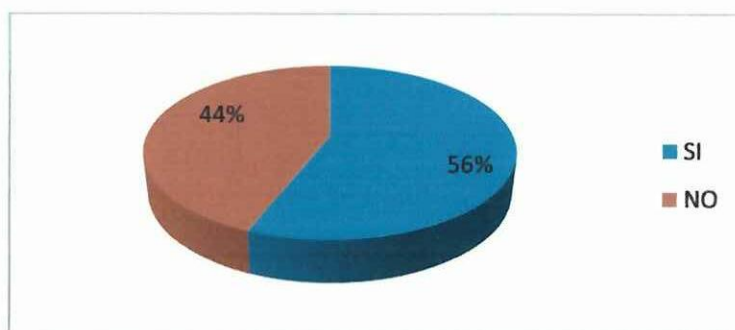
**TABLA N° 6**

**Motivaría a sus hijos/as a realizar deporte.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>74</b>	<b>56%</b>
<b>No</b>	<b>59</b>	<b>44%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 6**

**Motivaría a sus hijos/as a realizar deporte.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilí”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Según los datos obtenidos con relación a la pregunta seis, sobre si motivaría a sus hijos/as a realizar el deporte que más le gusta, el 56% contestan que (SI), mientras el 44% contestan que (NO), la mayoría de padres de familia están de acuerdo en motivar a su hijo/a para que realice el deporte que más le gusta y así poderlos alejar de los vicios negativos.

**7) ¿Su hijo/a realiza actividad física en contacto con la naturaleza?**

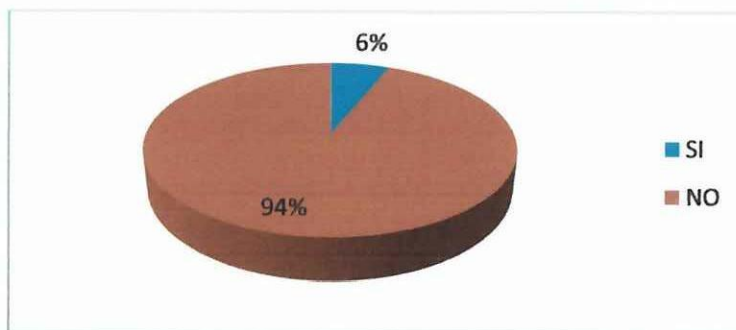
**TABLA N° 7**

**Su hijo/a realiza actividad física en la naturaleza.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>8</b>	<b>6%</b>
<b>No</b>	<b>125</b>	<b>94%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 7**

**Su hijo/a realiza actividad física en la naturaleza.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisil”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Ana vez revisada y contabilizada la pregunta siete, sobre si su hijo/a realiza actividad física en contacto con la naturaleza, el 6% contestan que (SI), mientras el 94% contestan que (NO), hay un gran porcentaje de padres de familia que contestan que su hijo/a no realiza actividad física en contacto con la naturaleza provocando en los estudiantes el sedentarismo.

8) ¿Está usted de acuerdo que la práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable?

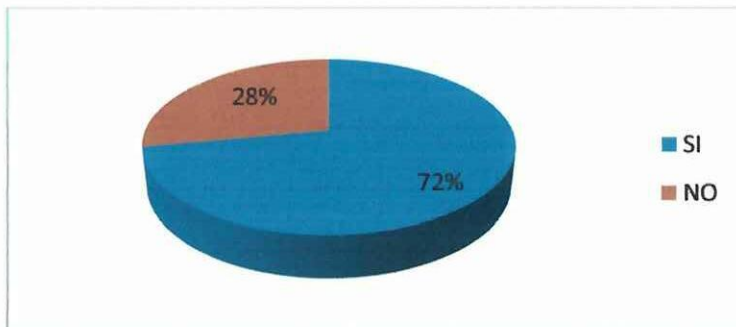
**TABLA N° 8**

**La práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>96</b>	<b>72%</b>
<b>No</b>	<b>37</b>	<b>28%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 8**

**La práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Correspondiente a la pregunta ocho, sobre si la práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable, el 72% contestan que (SI), mientras el 28% contestan que (NO), por lo que es factible realizar este tipo de programas e incentivar a que los estudiantes realicen este tipo actividades y así también parte de su vida cotidiana.

9) ¿La actividad física, una buena alimentación y el aseo personal cree usted que asegura una mejor calidad de vida?

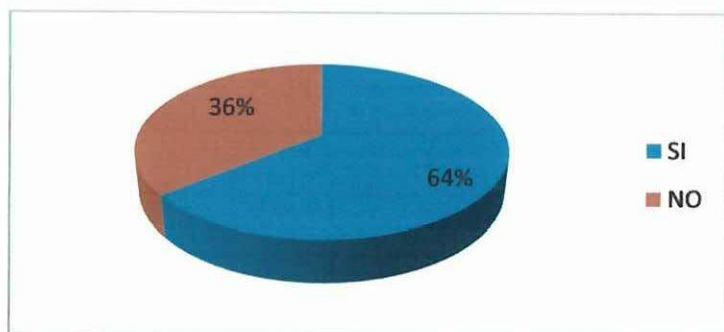
**TABLA N° 9**

**La alimentación y aseo personal asegura una mejor calidad de vida.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>85</b>	<b>64%</b>
<b>No</b>	<b>48</b>	<b>36%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 9**

**La alimentación y aseo personal asegura una mejor calidad de vida.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilf”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con los datos obtenidos, sobre si la actividad física, una buena alimentación y el aseo personal asegura una mejor calidad de vida, el 64% contestan que (SI), mientras el 39% contestan que (NO), con la apreciación de estos resultados la mayoría de los padres de familia creen que la actividad física, una buena alimentación y aseo personal asegura una mejor calidad de vida.

10) ¿Es importante practicar actividades deportivas-recreativas para que su hijo/a se aleje de los vicios?

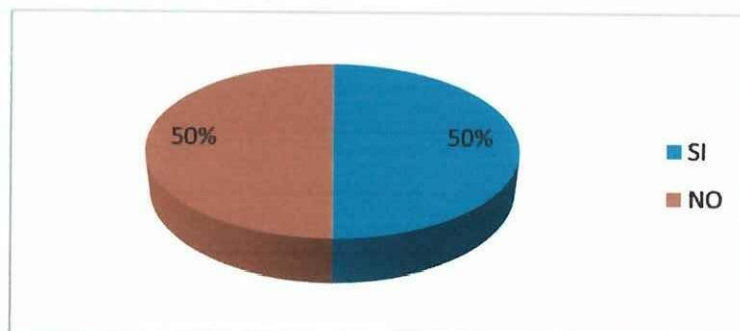
**TABLA N° 10**

**Es importante practicar actividades deportivas.**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	<b>67</b>	<b>50%</b>
<b>No</b>	<b>66</b>	<b>50%</b>
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO N° 10**

**Es importante practicar actividades deportivas.**



**Fuente:** Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisil”.

**Elaborado por:** Edwin Changoluisa.

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.**

Con relación a la pregunta diez, sobre si es importante practicar actividades deportivas para que su hijo/a se aleje de los vicios, el 50% dicen que (SI), mientras el otro 50% dicen que (NO), por lo que la mitad de los padres de familia dicen que es importante practicar actividades deportivas para alejarse de los malos vicios mientras la otra mitad no está de acuerdo, por lo que hay opiniones divididas.

## 2.9 Entrevista Realizada al Rector de la Institución.

De la entrevista realizada al Rector de la institución está de acuerdo que el desarrollo de un programa deportivo recreativo mejorara la salud de los estudiantes y masificara el deporte dentro y fuera de ella.

1.- ¿Cómo es la actividad física de los estudiantes de octavos años?

Regular ya que la mayoría de estudiantes no realizan actividad física.

2.- ¿Los docentes de Cultura Física incentivan a realizar actividad deportiva a los estudiantes?

Todos incentivan a realizar actividad física aunque no de forma constante.

3.- ¿Usted que conocimiento tiene de los programas deportivos-recreativos?

Son acciones de recreación al aire libre con cualquier tipo de actividad deportiva.

4.- ¿Está de acuerdo en que se desarrolle un programa de este tipo con los alumnos?

Si siempre y cuando sea con un planteamiento de dicho programa y el respectivo permiso de las autoridades institucionales.

5.- ¿Qué tipo de actividades cree usted que debe tratar el programa?

Deportes al aire libre con la necesidad de recrearse y no competir.

6.- ¿Cree usted que mediante este tipo de programas se mejoraría la salud?

Si siempre y cuando el programa sea aplicable en todo el año educativo.

7.- ¿Con este tipo de programas se lograra masificar el deporte dentro y fuera de la institución?

Si con incentivación de los docentes y la facilitación de guías para este tipo de programas.

## 2.10 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 2.10.1 CONCLUSIONES

- ❖ El rector y los docentes de cultura Física están conscientes que la aplicación de un programa dentro y fuera de la institución ayudaría a mejorar la calidad de vida de los estudiantes logrando masificar el deporte y alejándolos de los vicios negativos que los aquejan en la actualidad.
- ❖ Lamentablemente la institución educativa no dispone de un conocimiento actualizado de lo que son los programas deportivos-recreativos por lo que los docentes de Cultura Física no han aplicado seguidamente estos programas con sus alumnos para así explotar las habilidades y destrezas de los estudiantes.
- ❖ Los estudiantes consideran que es necesario aplicar programas deportivos recreativos ya que ayuda a mejorar lo pedagógico, social y mucho más la salud siendo de vital importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así desarrollar en su mayoría las habilidades y destrezas de cada estudiante dentro y fuera de la institución.
- ❖ Los padres de familia están conscientes que su hijo/a no realiza actividad deportiva por lo que se considera necesario aplicar un programa deportivo-recreativo dentro y fuera de la institución para lograr que tengan el interés por aprovechar el tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.
- ❖ Los docentes de la institución están conscientes que con este tipo de programas se puede desarrollar aún más las habilidades y capacidades de cada uno de los estudiantes en cada uno de sus ámbitos y aún más mejorar su calidad de vida.

## 2.10.2 RECOMENDACIONES.

- ❖ Que el directivo y los docentes de Cultura Física deben utilizar y aplicar un programa deportivo-recreativo en la institución mejorando así lo pedagógico, social, cultural y aún más la salud de los estudiantes.
- ❖ Al rector y docentes de Cultura Física se recomienda estar en constante actualización e investigar sobre los programas deportivos-recreativos que sirve mucho para desarrollar de mejor manera las habilidades y destrezas de los estudiantes logrando mantener una buena salud.
- ❖ Los estudiantes deben ser más participes de este tipo de programas ya que ayuda a mantener una buena salud, alejándolos de los vicios negativos y sobre todo ayuda a masificar el deporte dentro y fuera de la institución.
- ❖ Se recomienda a los padres de familia interesarse sobre la necesidad de realizar actividades deportivas aún más en su hijo/a e incentivarlos a realizar este tipo de actividades ya que ayudara a mejorar lo pedagógico, social y aún más en la salud, alejándolo así de los vicios negativos.
- ❖ Desarrollar el programa planteado con más frecuencia en la institución para mejorar la salud como también masificar el deporte mejorando su calidad de vida, habilidades y capacidades de cada uno de los estudiantes.

## CAPITULO III

### 3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### 3.1 DATOS INFORMATIVOS

**Tema:** Incidencia de la práctica deportiva en la salud de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” en el año 2011-2012.

**Institución:** “Colegio Nacional Saquisilí”

**Provincia:** Cotopaxi.

**Cantón:** Saquisilí.

**Parroquia:** Saquisilí.

**Barrio:** 24 de Mayo.

**Autor:** Edwin Miguel Changoluisa Changoluisa.

**Director de Tesis:** Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate.

### 3.2 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación será de gran utilidad práctica debido a que a través de este programa de actividades deportivas y recreativas en la institución educativa evitara que los estudiantes de los Octavos Años lleven una vida sedentaria y se dediquen a otras actividades como el deporte y la recreación que le beneficiara a cada estudiante en su futuro, esto tendrá como impacto el desarrollo de la psicomotricidad, el desarrollo de las habilidades y destrezas de los jóvenes a través de este proyecto de actividades deportivas y recreativas como medio del fomento y mantenimiento de la salud en los estudiantes de esta prestigiosa institución , por otro lado esta investigación se constituye en un instrumento muy importante para el desarrollo educativo y formativo de los estudiantes de los Octavos Años y también de toda la institución.

Por otro lado este trabajo será de gran utilidad para los docentes debido a que se convertirá en un instrumento para mejorar la salud de los estudiantes a través de la práctica planificada y estructurada de diferentes disciplinas deportivas que serán aplicadas durante un Año Lectivo con todos los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica.

Este trabajo investigativo será de gran novedad científica debido a que se cumple con la norma constitucional de la aplicación del buen vivir a través de la práctica de actividades deportivas para el mejoramiento y la erradicación de la obesidad y el sedentarismo en la institución educativa a través de un programa de actividades deportivos anual que será manejado y estructurado por el tesista.

La realización de esta investigación existe la factibilidad debido a que existe el apoyo de toda la comunidad educativa gracias a la ayuda de las autoridades de la institución educativa, los docentes, los estudiantes y el investigador que tienen toda la predisposición tanto en el factor económico, como en el científico a sabiendas de que las nuevas reformas en la ley de educación y la constitución ecuatoriana manifiestan el buen vivir el deporte y la recreación.

Los principales beneficiarios de la aplicación de esta investigación en este estudio serán los jóvenes de la institución educativa específicamente de los alumnos de los Octavos Años que participaran como objeto de estudio en esta investigación, porque mejoraran su calidad de vida y se dedicaran a la realización de actividades deportivas y recreativas que son beneficiosas para su salud esto cual incidirá en sus procesos formativos, educativos y de esta manera formar a los futuros habitantes de la patria con otra concepción y costumbres deportivas.

## 3.3 OBJETIVOS

### 3.3.1 Objetivo General.

Diseñar un programa mediante actividades deportivas y recreativas para mejorar la salud y masificar el deporte en los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” en el año lectivo 2011-2012.

### 3.3.2 Objetivos Específicos.

- *Analizar* los fundamentos teóricos de las actividades a utilizarse en el programa mediante investigaciones para mejorar la salud y la ocupación del tiempo libre en los estudiantes de los Octavos Años.
- *Establecer* las principales características que debe conllevar las actividades del programa mediante el diseño de un plan operativo para así mejorar la calidad de vida de los estudiantes.
- *Elaborar* un plan operativo mediante la distribución de actividades que sirvan de referente para la aplicación del programa deportivo-recreativo.

### 3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

El programa deportivo-recreativo está dirigido a los alumnos de los Octavos Años de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” para mejorar la salud y fomentar el deporte a los estudiantes.

La creación de este programa ayudará a los docentes de Cultura Física a realizarlos con más frecuencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes logrando desarrollar sus habilidades y capacidades en la ejecución de alguna actividad deportiva preferida.

El objetivo del programa deportivo-recreativo es incentivar a realizar actividad física en el tiempo libre mejorando lo pedagógico, social y la salud de los estudiantes masificando así el deporte fuera y dentro de la institución educativa y alejarlos de los vicios negativos y enfermedades del siglo XXI.

El programa permitirá a los docentes de Cultura Física a ser testigos de los resultados que se obtendrá en los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica poniendo en práctica el programa dentro y fuera de la institución logrando que los estudiantes realicen el deporte que más les guste y haciéndolo parte de su vida cotidiana.

Con esta investigación se pretende ayudar a los docentes de Cultura Física a que tengan una guía de cómo se debe realizar un programa deportivo-recreativo en cada una de sus clases o institución educativa.

Al considerar la falta de contenido científico en la institución para realizar un programa, el tesista propone elaborar un programa deportivo-recreativo que contara con lo siguiente.

- Diferentes juegos deportivos con sus normas y reglas y el número

máximo y mínimo de estudiantes con que se puede realizar el juego o deporte.

- Los distintos implementos deportivos y las aéreas o campos en los que se ejecutaran cada uno de ellos.

El programa que propongo tiene la finalidad de mejorar la salud de los estudiantes y masificar el deporte fuera y dentro de la institución teniendo permanente continuidad con el mismo.

A través de este programa los docentes tendrán una guía para seguir ejecutando estos programas de diferente forma según la situación lo requiera y desarrollar de mejor manera las habilidades y destrezas de los estudiantes.

### 3.5 DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividad	Recursos
5 horas	Familiarizar a los estudiantes mediante festivales deportivos-recreativos para el fortalecimiento deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Festival deportivo-recreativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gimnasia Musical</li> <li>➤ Aeróbica (1h30).</li> <li>➤ El Voleibol (1h).</li> <li>➤ El Beisbol (1h30).</li> <li>➤ Mini fútbol (1h).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelotas de beisbol</li> <li>➤ Voleibol y mini fútbol.</li> <li>➤ Redes.</li> <li>➤ Bates y guantes de beisbol.</li> <li>➤ Espacio físico adecuado.</li> <li>➤ Grabadora.</li> <li>➤ Cd.</li> </ul>

2 horas	Fortalecer la socialización de los estudiantes mediante juegos logrando masificar los juegos de mesa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Festival recreativo de juegos de mesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El Dominó (30 min).</li> <li>➤ Palillos chinos (1h).</li> <li>➤ Damas (30 min).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fichas y tableros de domino y damas.</li> <li>➤ Palillos.</li> </ul>
3 horas	Desarrollar capacidades y destrezas mediante juegos de participación para obtener un buen rendimiento en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Festival recreativo de juegos de participación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Baile del tomate (30min).</li> <li>➤ Baile de la silla (30min).</li> <li>➤ Kicking-ball (1h).</li> <li>➤ Pelota a la mano (1h).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomate.</li> <li>➤ Grabadora.</li> <li>➤ Cd.</li> <li>➤ Pelota pequeña y grande.</li> <li>➤ Contingente humano.</li> <li>➤ Sillas.</li> <li>➤ Espacio físico adecuado.</li> </ul>

### 3.5.1 DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

Tiempo	Objetivo	Contenido	Actividad	Recursos
2 horas	Lograr la unión de los estudiantes mediante juegos tradicionales para fortalecer el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Festival recreativo de juegos tradicionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juego de la Cebolla (1h).</li> <li>➤ El huevo en la cuchara (30 min).</li> <li>➤ Ensacados (30 min).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lonas.</li> <li>➤ Huevos.</li> <li>➤ Cucharas.</li> <li>➤ Postes.</li> <li>➤ Espacio físico adecuado.</li> </ul>
1 hora	Establecer una buena relación de grupo mediante el diseño de papalotes en parejas para fortalecer el trabajo en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Festival del papalote.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Confección de papalotes (cometas) para hacerlos volar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sigses.</li> <li>➤ Papel.</li> <li>➤ Goma.</li> <li>➤ Hilo.</li> </ul>

2 horas	Acrecentar el interés por la recreación turística en los estudiantes mediante excursiones logrando el interés por la recreación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recreación Turística.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cabuyería (1h).</li> <li>➤ Carrera con obstáculos (1h).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sogas.</li> <li>➤ Ulas.</li> <li>➤ Conos.</li> <li>➤ Platos.</li> <li>➤ Vallas.</li> <li>➤ Llantas.</li> <li>➤ Escaleras.</li> </ul>
16 horas	Incentivar a los estudiantes a que desarrollen actividades deportivas mediante excursiones a la naturaleza para masificar el deporte en la institución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Turismo Deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Excursionismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guía.</li> <li>➤ Botiquín,</li> <li>➤ Mochila.</li> <li>➤ Indumentaria adecuada.</li> <li>➤ Alimentos.</li> <li>➤ Agua.</li> <li>➤ Brújula.</li> </ul>

**PROGRAMA DEPORTIVO-  
RECREATIVO PARA  
MEJORAR LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA DIRIGIDO A LOS  
ESTUDIANTES**

### 3.6 INTRODUCCIÓN.

El desarrollo de un Programa Deportivo-Recreativo es responsabilidad de los docentes de Cultura Física con lo cual los niños/as y jóvenes tendrían muchas alternativas en que ocupar su tiempo libre y alejarse de los vicios negativos y logrando hacer de estas acciones cotidianas mejorando su calidad de vida.

Por tal razón que el programa deportivo-recreativo es puesto en consideración, sabiendo la importancia que tiene en los estudiantes ya que en su mayoría no realizan actividad deportiva dedicándose a los juegos de video, ver televisión, a las páginas sociales y a consumir comida chatarra causando así el sedentarismo y enfermedades como la obesidad.

El programa deportivo-recreativo está establecido para que los estudiantes lo realicen con la finalidad de masificar el deporte y sobre todo que sea recreativo, en contacto con la naturaleza e incentivando a todos a realizar actividad física en los tiempos libres acompañado de una alimentación nutritiva y el aseo personal respectivo logrando mejorar su salud.

Por su puesto que el programa no está orientado solo para jugar sino para que las clases de Cultura Física sean divertidas y acorde a lo que los estudiantes y el docente lo necesiten y así poder facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **3.7 Desarrollo de Conceptos.**

#### **¿Qué es un Programa?**

El programa concreta los objetivos y los temas que se exponen en el plan, teniendo como marco un tiempo más reducido. Ordena los recursos disponibles en torno a las acciones y objetivos que mejor contribuyan a la consecución de las estrategias marcadas. Señala prioridades de intervención en ese momento.

Sería el nivel táctico, situado entre el plan y el proyecto. Intenta acercar uno al otro concretando esas ideas y objetivos más generales del plan en un lugar y tiempo determinados y a partir de unos recursos concretos disponibles. De esta forma las ideas generales del Plan se llevan a una situación concreta.

Por último, cabe destacar que un programa de desarrollo es una expresión que permite identificar al conjunto de acciones que se organizan con el propósito de mejorar las condiciones de vida en una determinada región.

#### **¿Para qué se utiliza un programa?**

Es utilizado para realizar temarios que se ofrecen para un discurso; presentaciones y organizaciones de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos.

Es utilizada para cumplir un conjunto de instrucciones ordenadas correctamente que permiten realizar una tarea o trabajo específico.

#### **Razón de ser de los programas deportivos- recreativos.**

- Crear hábitos de sano esparcimiento.

- Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- Mejorar la productividad.
- Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- Imagen empresarial.
- Ser un medio para el logro de propósitos determinados.

### **¿Qué esperan los usuarios de los programas deportivos-recreativos?**

- Variedad de actividades.
- Facilidad y oportunidades de participación.
- Actividades de fácil y rápida ejecución.
- Resultados inmediatos.
- Que sean divertidos y placenteros.
- Que le permitan figurar o destacarse
- Que permitan la integración en grupo.

### **¿Qué problemas se presentan para la implementación y ejecución de programas deportivos-recreativos?**

- Bajos conocimiento sobre estos programas.
- Escasez de escenarios.
- Carencia de procesos.
- No hay valoración de las actividades recreativas.
- Poco apoyo de directivas.
- Apatía.

Para la ejecución de este tipo de programas siempre se debe tener presente la frecuencia cardiaca o pulsaciones en sus valores normales y cuando se realiza una actividad para saber el límite a que puede llegar cada uno de los participantes

como también es importante como tomar y en donde las pulsaciones o frecuencias cardíaca y los factores que afectan en la frecuencia cardíaca.

### **¿Qué es la frecuencia cardíaca?**

La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.

### **¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal?**

Por regla general, la frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto. Sin embargo hay que detallar algunos aspectos que alteran su estado:

- Cuando nacemos tenemos una frecuencia cardíaca elevada porque la actividad del organismo es muy intensa. A partir del primer mes de vida, va disminuyendo hasta llegar a la edad adulta, manteniéndose estable después de los 20 años.
- Varía a lo largo del día y la noche y en respuesta a diversos estímulos, por lo que su medición tiene gran variabilidad.
- Al realizar ejercicio físico el corazón produce una respuesta normal que es la taquicardia (la frecuencia cardíaca en reposo está por encima de 100 latidos por minuto -lpm-).
- También puede producirse bradicardia (la frecuencia cardíaca está por debajo de 50 lpm).

## ¿Cómo calcular la frecuencia cardiaca máxima?

La frecuencia máxima que puede alcanzar el corazón ante un ejercicio físico alto depende de la edad y puede calcularse mediante esta fórmula:

$$\text{Frecuencia cardiaca máxima} = 220 \text{ lpm} - \text{edad}$$

Edad (años)	FC máxima (Lat/min)	Pulsaciones del 55 al 85% de la FC max (lat/min)
10	210	116-179
15	205	113-174

Un niño de 15 años tiene un pulso máximo teórico de 205 latidos por minuto. Una actividad física que haga trabajar al corazón, durante media hora, en un rango de pulsaciones que oscilen entre 113 y 174 sería el ejercicio diario, mínimo, recomendado. No obstante, esta persona puede obtener más beneficios para la salud si añade diariamente más minutos de ejercicio moderado o si incluye ejercicio físico algo más intenso.

## ¿Por qué hay que controlarla?

Algunos estudios realizados en poblaciones sanas, así como en pacientes hipertensos, con cardiopatía isquémica o con insuficiencia cardiaca, demuestran una asociación entre la frecuencia cardiaca y el riesgo de muerte. Según esto, cuanto mayor es la frecuencia cardiaca, menor es la expectativa de vida.

Esta relación también se ha observado en los animales. Los mamíferos que presentan un mayor número de pulsaciones por minuto tienen una expectativa de vida corta:

- ❖ **Ratones:** 500-600 latidos por minuto: esperanza de vida de uno o dos años.
- ❖ **Ballena y elefante:** 20-30 latidos por minuto: esperanza de vida de unos 60 años (a esta edad los animales son considerados longevos).
- ❖ **Hombre:** 70 latidos por minuto: esperanza de vida actual mayor de 70 años.

### **¿Cómo mantener una frecuencia cardiaca normal?**

- Practicando ejercicio físico de forma regular. Se estima que cada 1-2 semanas de entrenamiento aeróbico podríamos conseguir una reducción en la frecuencia cardiaca en reposo de un latido por minuto.
- Existen fármacos que son capaces de reducir la frecuencia cardiaca. Algunos de ellos también se utilizan para el tratamiento de la cardiopatía isquémica (infarto o angina de pecho) o la insuficiencia cardiaca.

La frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto. Sin embargo, hay algunos aspectos que alteran su estado.

### **Factores que afectan a la frecuencia cardiaca**

**La edad:** La frecuencia basal (la mínima) más alta la tenemos nada más al nacer, desde ese momento va descendiendo con la edad. Sobre la frecuencia máxima los pre-puberales más que los adolescentes y estos menos que los adultos. La frecuencia máxima más alta se alcanza entre los 8 y 10 años. Algunos estudios afirman que la mayor diferencia entre la basal y la máxima se alcanza después de la pubertad y esta diferencia va disminuyendo con la edad.

**La hora del día:** Diferentes variables temporales afectan también al número de pulsaciones por minuto de cualquier individuo. Por ejemplo por la mañana

tenemos menos pulsaciones que por la tarde. Después de comer, mientras hacemos la digestión y en función de la cantidad y tipo de la comida podemos tener entre un 10 y 30% más de pulsaciones que en reposo. El sueño o el cansancio disminuyen las pulsaciones. Cuando dormimos alcanzamos picos de frecuencia basal, las mínimas pulsaciones por minuto con las que podemos continuar viviendo.

**La temperatura:** cuanto más calor más altas las pulsaciones y de la misma manera cuanto más frío más bajas las pulsaciones.

**La altura:** Cuanto más alto menos oxígeno tenemos en el aire que respiramos y por lo tanto el corazón tiene que bombear más para obtener el mismo oxígeno.

**La contaminación:** Algunos componentes de la contaminación como el monóxido de carbono empujan al oxígeno disminuyendo la cantidad de este en cada litro de aire. Por lo que el corazón actúa igual que si faltara oxígeno aumentando las pulsaciones para poder mantener el consumo del oxígeno.

**La genética:** Afecta en gran medida a todos los aspectos de las pulsaciones por minuto, afecta tanto a las pulsaciones en reposo, como a las máximas o como al rango aeróbico de funcionamiento. Estos valores son muy entrenables pero la progresión de estos también estará en gran medida dictada por la genética. También algunos aspectos dictados por la genética como la talla, o el género afectan a la frecuencia.

**El género:** Las mujeres por término medio tienen entre 5 y 15 pulsaciones más por minuto que los hombres.

**Somato tipo o composición corporal:** La persona más alta tiene las pulsaciones más bajas que los más bajos y los delgados menos que los gordos. Los musculados más que los no musculados. En este último apartado quiero señalar que me refiero a musculados de forma natural. Somato tipo o morfología humana.

**Las psicológicas:** Los estados que aumentan la sensación de alerta, como los

nervios, la ansiedad, el miedo, el amor o la excitación sexual aumentan las pulsaciones, en algunos casos pudiendo llegar al máximo sin actividad física paralela.

Y por el contrario los estados que rebajan el nivel de alerta también rebajan las pulsaciones por minutó, estos estados pueden ser el sueño, la relajación, la satisfacción o la calma.

**La postura:** Tumbados es cómo podemos obtener la más baja frecuencia y bípedos (de pie) la más alta. Esta diferencia entre las pulsaciones que un sujeto tiene tumbado y las que tiene de pie, es una forma rápida y fiable de ver el estado de forma de ese individuo. Cuanta más alta sea la diferencia menos preparación física tendrá el sujeto.

**El metabolismo:** El metabolismo propio de cada persona afecta a su frecuencia cardiaca basal o a su frecuencia cardiaca en reposo y también a la frecuencia cardiaca máxima.

**El control mental:** Algunos maestros del yoga consiguen controlar el ritmo cardiaco mediante la concentración. Normalmente dentro de ciertos límites gracias a la relajación o al aumento del stress mediante la concentración.

**Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden alterar las pulsaciones normales, ya sea al alza o a la baja. Normalmente psicodpresores suelen bajar las pulsaciones son medicamentos como la benzodiacepina. Al contrario los estimulantes o los llamados psicoestimulantes como ejemplo la anfetamina.

### **Pulso Arterial.**

#### **Valores Normales.**

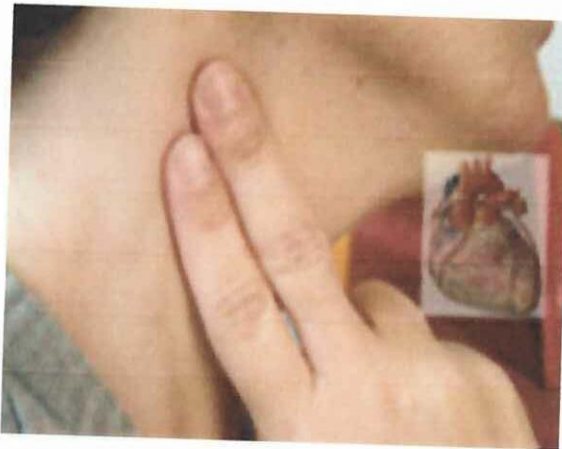
GRUPO ATÁREO	PULSO (Lat/min)
ADOLESCENTES	80

## **¿Cómo tomar las pulsaciones?**

Tenemos solo que explicar dos cosas, donde tomarse las pulsaciones y como medir la frecuencia cardiaca.

## **¿Dónde tomarse las pulsaciones?**

Tenemos básicamente dos sitios, uno en el cuello “pulso carotideo” y otra en la muñeca “pulso radial”. Realmente se puede tomar en cualquier sitio donde una arteria pueda ser presionada sobre un hueso o un músculo. En el deporte se usan estas dos formas por su sencillez y su facilidad de palpación. Las pulsaciones en el cuello son mucho más fáciles de notar ya que la arteria es más grande, menos en casos médicos normalmente es la mejor zona para que los deportistas controlen su frecuencia cardiaca.



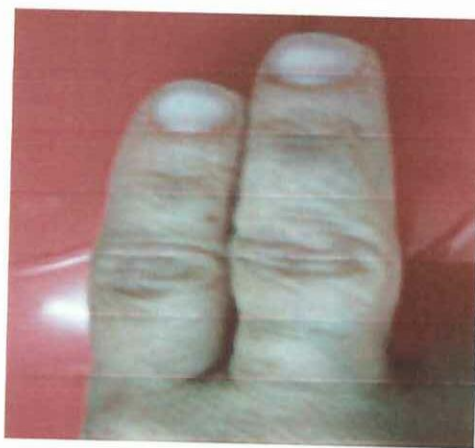
### **Tomarse el pulso en el cuello en la carótida**

Las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello, por lo que con dos dedos el índice y el medio presionas ligeramente en uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones. Lo normal para un diestro es usar los dedos de la mano derecha y tomarse las pulsaciones en el lado izquierdo del cuello. Como puedes ver en la foto.



### **Tomarse el pulso en la muñeca o en la arterial radial**

Con los dedos índices y medio o también con el pulgar presionas ligeramente en la muñeca casi en el inicio de la mano cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones. La zona es inmediatamente arriba de la base del pulgar. Al ser la arteria más pequeña que la que pasa por el cuello es más difícil contar las pulsaciones.



### **Cuanto tiempo tengo que contar las pulsaciones**

El tiempo exacto es un minuto, ya que las pulsaciones se miden en minutos. Cuando no tenemos prisa lo normal es un minuto o tomarte las pulsaciones en treinta (30) segundos y luego multiplicar por dos para conocer las que tienes en un minuto.

Cuando se está haciendo deporte y se quiere conocer las pulsaciones durante o después de un ejercicio, ya que estas bajan cuando paras, lo normal es tomarse las pulsaciones en quince (15) segundos y luego multiplicarlo por cuatro.

Para ya deportistas en los que las pulsaciones bajan a una velocidad alucinante, suelen tomarse las pulsaciones en seis segundos y luego multiplicarlo por diez. Poner un cero a la cifra.

### **Frecuencia Respiratoria.**

#### **Valor normal.**

GRUPO ETÁREO	FR (resp/min)
ADOLESCENTES	12-20

## 3.8 ACTIVIDADES.

### PROGRAMA 1

#### FESTIVAL DEPORTIVO-RECREATIVO

##### Gimnasia Musical Aeróbica.



**Definición:** La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar.

**Objetivo:** Fomentar la gimnasia aeróbica mediante la participación de esta para mejorar la coordinación.

**Destreza a Desarrollar:** Coordinación, habilidad y destreza para bailar.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, grabadora, cd.

**Nº de participantes:** de 30 a 40.

**Tiempo de Duración:** Una hora y media.

**Desarrollo:** La Gimnasia Musical Aeróbica es un medio utilizado en dicha práctica, la cual es una variedad de ejercicios que estimula la actividad cardiaca, pulmonar y procesos cognoscitivos cerebrales, por un tiempo lo suficientemente

largo para producir cambios beneficiosos en el organismo, su premisa fundamental es la de elevar el consumo de oxígeno durante su realización prolongada, sin que exista una deuda intolerable de este, tiene como base fundamental movimientos de la Gimnasia Básica adaptados a la música, también le son incorporados elementos de baile y danza.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- Realizar el calentamiento respectivo antes de la realización de la actividad.
- Tener el espacio físico e implementos adecuados a la actividad.
- La vestimenta debe ser adecuada para la actividad.

## Voleibol



**Definición:** El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red. En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores.

**Objetivo:** El objetivo es pasar el balón por encima de la red de manera que caiga en la cancha del equipo contrario y marcar un punto.

**Destreza a Desarrollar:** Manejo del balón con las manos, trabajo en equipo.

**Recursos:** Cancha, pelota, postes, red, pitó.

**Nº de participantes:** 6 por equipo.

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** El juego se pone en marcha con el saque y la jugada dura hasta que el balón toca el suelo, va fuera, un equipo no logra devolverlo o comete falta. En este caso, se para el juego y se repite la jugada. Cada jugada supone un punto y cuando el equipo que recibe gana la jugada, obtiene el derecho a saque y los jugadores rotan una posición en sentido de las agujas del reloj.

**Reglas:** Cada equipo tiene tres golpes para devolver el balón al contrario, los

equipos deben rotar al igual que las agujas del reloj, la red estará ubicada de acuerdo a la edad de los participantes.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- Tener en cuenta las reglas del juego, el espacio físico adecuado y los implementos necesarios.
  
- Formar los equipos tanto con varones y mujeres.
  
- Lo mejor sería de jugar cada set por tiempo en caso de que fuesen mayores a cien el grupo de participantes.
  
- Las redes y pelotas deben estar en buenas condiciones.

## Béisbol.



**Definición:** Juego entre dos equipos de nueve jugadores cada uno que se practica con una pelota y un bate, y en el que los jugadores han de recorrer ciertos puestos o bases de un circuito.

**Objetivo:** El objetivo del juego es anotar más carreras al cabo de los nueve (9) episodios, llamados innings (o entradas) que dura el encuentro, es el que resulta ganador.

**Destreza a Desarrollar:** Coordinación del movimiento de las extremidades y trabajo en equipo.

**Recursos:** Cancha, pelota, bate, guante de béisbol.

**Nº de participantes:** 9 por equipo en el campo (28 a 30 por equipo, intercambiables).

**Tiempo de Duración:** Una hora y media por grupo.

**Desarrollo:** Golpear una pelota con un bate (batear), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (home) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores

defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que éstos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar la carrera.

Reglas: Las bases deben estar colocadas a una distancia de 10 a 15 m cada una, los jugadores deben estar ubicados en las posiciones correctas.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- Tener mucho cuidado el manejo del bate y el lanzamiento ya que puede suceder golpes causando lesiones.
- Tener en cuenta las reglas del juego.
- Los equipos deben estar conformado de hombres y mujeres cada uno.
- El espacio físico debe ser amplio y de césped.

## Mini fútbol.



**Definición:** El mini fútbol es una variante del fútbol tradicional que se ha desarrollado notablemente. Las dimensiones de un campo de mini fútbol son muy cortas, su piso debe resistir a muchos jugadores con un juego muy dinámico.

**Objetivo:** Trabajar en equipo y anotar un gol en la portería contraria sin recibir ninguno en la portería propia o a su vez anotar más goles que el equipo contrario.

**Destreza a Desarrollar:** Coordinación, manejo del balón y trabajo en equipo.

**Recursos:** Cancha, pelota, pito.

**Nº de participantes:** 9 por equipo.

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** Una vez conformado los equipos mixtos de hombres y mujeres cada uno con un portero se da comienzo al juego cumpliendo las reglas determinadas como las faltas los saques y el juego brusco este último no debe ser permitido en el campo de juego y se lo realizara en tiempos de 30 min cada uno con un intervalo de 10 min de descanso y el ganador del juego será el equipo que anote más goles.

**Reglas:** Utilizar la indumentaria adecuada, no se permitirá el juego brusco y peor aún agresiones.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- Tomar las precauciones necesarias para su ejecución.
- Tener mucho cuidado en la ejecución del juego ya que puede suceder cualquier accidente o lesión.
- Tener en cuenta las reglas del juego.
- Contar con el espacio físico e implementación adecuada para la actividad a realizar.

## PROGRAMA 2

### FESTIVAL RECREATIVO DE JUEGOS DE MESA

#### Dominó.



**Definición:** Dominó, juego para dos o más jugadores, en el que se emplean 28 fichas rectangulares y planas, que pueden ser de marfil, hueso, plástico o madera.

**Objetivo:** El objetivo es que el jugador mediante la concentración y precisión consiga colocar su última ficha para ganar o su vez gana el jugador al que le queden menos puntos en la mano, o en caso de empate a puntos, al que le queden menos fichas.

**Destreza a Desarrollar:** Ingenio, concentración, precisión.

**Recursos:** Mesa o tablero, fichas.

**Nº de participantes:** 1 contra 1.

**Tiempo de Duración:** Quince minutos por pareja una hora por grupo.

**Desarrollo:** Antes de comenzar la partida se colocan las 28 fichas boca abajo y se mezclan debidamente. Cada jugador toma una ficha. El jugador que saca la ficha más alta comienza la partida. A continuación, según la modalidad de juego que se siga, se reparten entre los jugadores todas o algunas de las fichas, siempre de una

en una. Los jugadores colocan sus fichas de pie y vueltas hacia ellos, de manera que sus oponentes no puedan verlas. La ficha blanca sirve de comodín.

El primer jugador coloca una ficha boca arriba sobre la mesa. El segundo jugador debe colocar a continuación una ficha cuya puntuación coincida con cualquiera de las dos puntuaciones que figuran en los extremos de la primera. El siguiente debe colocar una ficha que coincida con cualquiera de las dos puntuaciones situadas en los extremos de la mesa.

Las fichas dobles, es decir, las que tienen el mismo número de puntos en los dos extremos, se colocan a caballo (en cruz) en la hilera de fichas. En algunas variantes de este juego, la ficha doble abre nuevas vías para la colocación de otras fichas.

El jugador que no puede poner ficha en ninguno de los dos extremos pierde su turno, que pasa al siguiente jugador. Cuando no se han repartido previamente todas las fichas, el jugador que no puede poner toma una ficha del montón y puede llegar a agotarlo, si lo desea, aunque pueda colocar ficha. Esta puede ser una buena estrategia, especialmente cuando el contrincante está bloqueado.

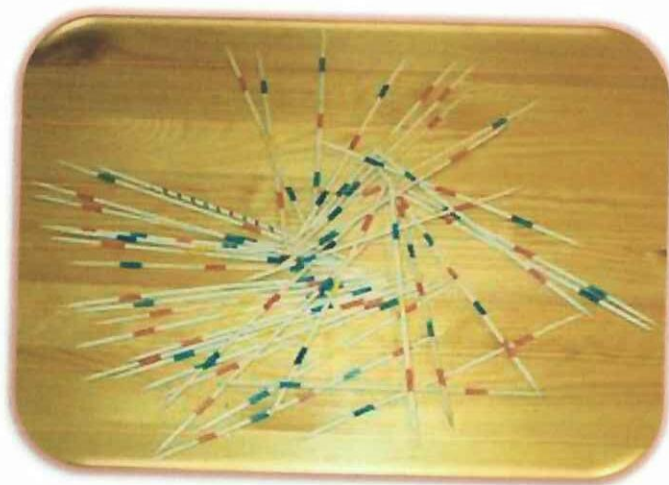
El juego continúa hasta que uno de los jugadores consigue colocar su última ficha o hasta que ninguno de los jugadores puede colocar ficha. En este último caso gana el jugador al que le queden menos puntos en la mano, o en caso de empate a puntos, al que le queden menos fichas.

#### **Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Tener en cuenta que las fichas sean las 28 que se da a conocer para empezar el juego.

-Tener mucha concentración al momento de colocar las fichas cuando le toque el turno.

## Palillos Chinos.



**Definición:** Conocido también como Mikado, los palillos o palitos chinos son los elementos usados en el ancestral juego en cuestión. Se trata de un juego de destreza que se basa en la habilidad de controlar el movimiento de la mano y la coordinación entre ojo y mano; por lo tanto, ayuda al desarrollo de la motricidad.

**Objetivo:** Desarrollar la motricidad mediante la coordinación ojo mano para acumular la mayor cantidad de puntos o a su vez quien llegue a cierta cantidad determinada de puntos será el ganador del juego.

**Destreza a Desarrollar:** Coordinación y habilidad de las manos.

**Recursos:** Campo blando, palillos de colores.

**Nº de participantes:** de 2 a 6 participantes.

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** Dos, tres, cuatro, cinco o seis jugadores pueden participar, y en el juego gana quien acumule más puntos, o quien llegue a cierta cantidad de puntos determinados.

El juego se inicia con un jugador tomando el haz de varas en su mano o manos, y permitiendo que las puntas toquen la superficie, dura, horizontal, lisa y plana

donde se va a jugar. Enseguida, se suelta el conjunto de palillos y se deja que caigan al azar. Después de que todo movimiento haya acabado, lo siguiente es recolectar pieza por pieza así, todas las posibles, esto sin permitir movimiento alguno de otro u otros de los palillos que no sea el intencionado a ser recogido; un solo intento por cada jugador.

Sólo se permite el movimiento del palillo que va a ser recogido; si otro u otros de los palillos son movidos, intencionalmente o no, por algún otro palillo, o por la mano del jugador, o si se detectase algún movimiento inadvertido sobre los palillos por parte del jugador, su turno acabará y el siguiente participante intentará recoger palillos.

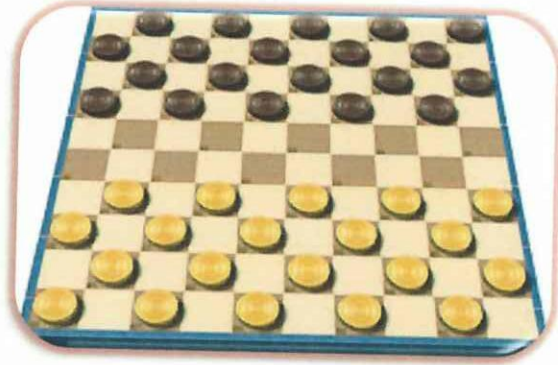
En una variación del juego, se puede utilizar el palillo negro (o blanco) como una herramienta auxiliar para rescatar otros palillos.

**Regla:** No tocar los palillos en el momento de recogerlos.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- Tomar las respectivas precauciones ya que puede suceder cualquier accidente en la ejecución del juego.
- Cumplir con las normas establecidas para el juego.
- Tener el espacio físico y material adecuado para la realización del juego.

## Damas.



**Definición:** Las damas es un juego de mesa para dos contrincantes. El juego consiste en mover las piezas en diagonal a través de los cuadros negros de un tablero de ajedrez con la intención de capturar (comer) las piezas del contrario saltando por encima de ellas.

Las damas son jugadas por dos personas en un tablero de 8 x 8 celdas. La casilla de la izquierda tiene que tener el color negro.

Cada jugador dispone de 12 piezas de un mismo color (el uno blanco, el otro negras) que al principio de la partida se encuentran en las casillas negras de las tres filas más próximas a él.

**Objetivo:** Desarrollar la concentración y precisión mediante este juego para lograr quitarle más piezas al contrincante o a su vez, puesto que todas las piezas que le restan en juego están bloqueadas, pierde a quien le corresponde el próximo movimiento; o gana quien más piezas tenga, al igual número de piezas gana quién más reinas tenga.

**Destreza a Desarrollar:** Ingenio, concentración, precisión.

**Recursos:** Tablero, fichas (negras y blancas).

**Nº de participantes:** 1 contra 1.

**Tiempo de Duración:** Quince minutos por pareja una hora por grupo.

**Desarrollo:** Se juega por turnos alternos. Empieza a jugar quien tiene las fichas oscuras (negras). En su turno cada jugador mueve una pieza propia.

Las piezas se mueven (cuando no comen) una posición adelante (nunca hacia atrás) en diagonal a la derecha o a la izquierda, a una posición adyacente vacía.

Pierde quien se queda sin piezas sobre el tablero.

Si cuando llega el turno de un jugador no puede mover, puesto que todas las piezas que le restan en juego están bloqueadas, ante esto se distinguen dos reglas dependiendo el estilo practicado: 1. Pierde a quien le corresponde el próximo movimiento; ó 2. Gana quien más piezas tenga, a igual número de piezas gana quién más reinas tenga, y si en esto también se empata la partida termina en tablas.

La partida también puede terminar en tablas si ambos jugadores quedan con un número igual y muy reducido de piezas, tal que por muchos movimientos que se hagan no se resolvería la partida. La reina siempre tiene prioridad para comer antes que cualquiera otra ficha.

#### **Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Antes de la realización del juego se debe tener el tablero y el número de fichas que son 12 de color negro y 12 de color blanco para poder empezar.

-Al realizar la actividad se requiere de concentración para poder mover las fichas y comer las del contrario.

## PROGRAMA 3

### FESTIVAL RECREATIVO DE JUEGOS DE PARTICIPACIÓN

#### EL BAILE DEL TOMATE.



**Definición:** En parejas bailar el mayor tiempo posible con un tomate en la frente y las manos sujetas atrás. No dejar caer el tomate, sujetarlo con cualquier parte del cuerpo bailando, menos con las manos.

**Objetivo:** Fomentar el trabajo en parejas mediante este baile para lograr un buen desempeño en equipo ya que depende de los dos que el tomate no caiga.

**Idea:** Habilidad para bailar, concentración, precisión, trabajo en equipo.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, tomates, grabadora, cd.

**Nº de participantes:** de 40 a 60 (formados en parejas).

**Tiempo de Duración:** 30 minutos por grupo.

**Desarrollo:** Se eligen las parejas siempre y cuando sean sea mixtas conformada por un hombre y una mujer, para luego darle un tomate a cada pareja explicando

que se debe ubicar el tomate en la mitad de los dos sujetándolo con la frente ya que las manos de cada uno serán sujetadas atrás para luego al ritmo de la música las parejas comienzan a bailar sin dejar caer el tomate al suelo ya que si lo llega hacer pierde y la pareja ganadora sería la que sostuvo hasta el final de la participación.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Las parejas deben estar formadas de un hombre y una mujer (mixtas) o en caso que los participantes sean de un solo sexo o falten hombres o mujeres se lo haría con parejas de un mismo sexo.

-Realizar este tipo de juegos o bailes fortaleciendo el trabajo en equipo.

-Toda actividad tiene que ser divertida y concentración.

## Baile de la silla.



**Definición:** Juego para el cual se necesita un número de sillas inferior al número de participantes o grupos que se forme. Todas las sillas deben estar colocadas en el centro del terreno de juego, formando una fila o círculo con los dos lados aptos para sentarse, si es en fila los espaldares deben estar ubicados uno contra otro.

**Objetivo:** Fortalecer el desempeño de grupo mediante este tipo de juegos para permitir el buen desempeño de toda actividad grupal.

**Destreza a Desarrollar:** Concentración, precisión y habilidad para bailar.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, sillas, grabadora, cd.

**Nº de participantes:** de 30 a 40.

**Tiempo de Duración:** 30 minutos por grupo.

**Desarrollo:** Cuando el juez da inicio a la partida, los jugadores empiezan a bailar alrededor de la silla o también según sea la modalidad del juego, bailan al son de una música escogida en el momento de la actividad a cierta distancia de las sillas. Cuando el juez para la música, los participantes deben intentar sentarse en alguna de las sillas. El jugador que no consigue sentarse queda eliminado del juego.

Seguidamente, se retira una silla y el resto de los concursantes en juego reanudan el baile. Sucesivamente en cada turno se elimina un nuevo jugador. Gana aquel de los últimos jugadores en competición que, en la última ronda consigue sentarse en la única silla restante.

**Regla:** Prohibido tocar las sillas en el momento que se encuentran bailando.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Incentivar a este tipo de actividades para cumplir un buen desempeño grupal.

-Tener en cuenta el número de participantes ya que las sillas deben ser colocadas menos una y así descalificar a uno de los participantes sucesivamente.

## Kicking-ball.



**Definición:** Kicking-ball es un juego que consiste en patear un balón y hacerlo rodar por el Campo de Juego hacia el terreno considerado como válido, recorriendo las 3 almohadillas ubicadas en él (en sentido contrario al de las agujas del reloj), y llegando hasta la placa circular de donde pateó para anotar una carrera y el que tenga más carreras gana.

(A las 3 Almohadillas y a la Placa Circular, ubicadas en el Campo de Juego, se les llaman "Bases").

**Objetivo:** El Kicking-ball tiene como objetivo: 'que la gente juegue y sude' Cada equipo estará compuesto por: 10 jugadores. 5 en cada equipo

**Destreza a Desarrollar:** Manejo de la pelota con el pie y la mano, concentración, precisión, trabajo en equipo.

**Recursos:** Campo de juego adecuado, pelota y vestimenta adecuada.

**Nº de participantes:** 10 (5 por equipo).

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

Formación: se divide a los jugadores en dos grupos con igual número de participantes. Se marca una línea de salida y, a 10 metros de ésta, la línea de llegada. Los jugadores forman filas agarrándose uno a la cintura del otro y todos en cuclillas. El primer jugador -cabeza del ciempiés- asegura las manos del que está detrás de él.

Desarrollo: El Kicking-ball es un deporte nuevo que nos permite participar activamente en por lo menos 3 juegos pre-deportivos, donde se aplican las destrezas del futbolito, los lanzamientos del boliche y algunas reglas y acciones del béisbol, cumpliendo con las normas de los mismos. Cuyo objetivo es anotar la mayor cantidad de carreras posibles de acuerdo con el reglamento.

El Lanzador envía el balón hacia el Receptor, rodándola por el suelo, después de dar un máximo de dos pasos hacia delante.

El balón debe pasar por encima del Home Plate para que sea "Strike". Es "Bola Mala", cuando pasa fuera de la zona de strike, o saltando hacia el home plate.

### ***STRIKE***

El lanzamiento es strike cuando:

El balón pasa por encima del Home Plate.

El balón se pateo de foul, es decir, fuera de las líneas de juego.

El jugador en su intento de pateo falla, o la pelota toca cualquier parte de su cuerpo.

El pateador en cuenta de dos strikes, con o sin bolas, pateo foul, además se le dictará automáticamente eliminado.

El jugador patea el balón con ambos pies, o piernas, o cualquier parte de su cuerpo, de la rodilla hacia arriba, o fuera del cajón de pateo, así como también delante del círculo del home plate.

El pateador acumule en un mismo turno tres strikes será decretado out.

### ***BOLA MALA***

Se considera bola mala el lanzamiento realizado por el lanzador que no pasa por la zona de strike o que va saltando hacia home plate, a una altura mayor de 15 centímetros a consideración del árbitro.

Por otro lado el árbitro decretará ilegal cuando:

El lanzador demore el juego tardándose más de 20 segundos en su lanzamiento.

El lanzador haga cualquier movimiento sobre la placa de lanzamiento, sin que inmediatamente lance el balón hacia el home plate.

El lanzador, adelanta dos o más pasos en el momento de lanzar la pelota hacia el home plate.

### **Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Estar prevenido ante cualesquier tipo de caídas o golpes ya que es un juego muy activo.

-El espacio físico debe ser el adecuado para la realización de esta actividad.

## Pelota a la Mano.



**Definición:** La pelota a la mano es una modalidad de la pelota vasca, jugándose tanto en frontón (frontón de 36x10x10 metros) como en trinquete, así como en plaza libre (esta última modalidad es muy extendida en el país vasco francés). Se juega sin herramienta golpeando la pelota, que es de cuero, directamente con la mano, la cual únicamente se protege con esparadrapos y tela. A grandes rasgos, es un deporte que se puede jugar por parejas o en individual, y que consiste en que un jugador de la pareja tiene que golpear la pelota (antes de que dé dos botes en el suelo del frontón) con la mano y debe tocar en el frontis y luego botar en la zona delimitada de la cancha.

**Objetivo:** Incentivar a realizar este deporte mediante la práctica del mismo para mejorar la concentración y el trabajo en equipo.

**Destreza a Desarrollar:** Concentración, precisión, trabajo en equipo y habilidad para golpear la pelota con la mano.

**Recursos:** Pared, cancha, frontón o trinquete, pelota de cuero, indumentaria de color y esparadrapo.

**Nº de participantes:** de 2 a 4 (formados en parejas).

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** Normalmente juegan dos o cuatro personas (uno contra uno o dos contra dos). Si juegan cuatro personas, se hacen dos equipos, que suelen ser azules y rojos; el equipo de los colorados será aquel que tenga a la persona de mayor edad. Los jugadores están distribuidos por el frontón de tal forma que haya dos jugadores delante (delanteros) y otros dos detrás (zagueros), uno de cada equipo. Para saber quién empieza sacando se echa a suertes normalmente con una moneda; el delantero del equipo al que le toque sacar coge la pelota de cuero (estas pelotas son algo más pequeñas que las de tenis, pero más duras y pesadas) y se sitúa en la línea del 6, empieza a correr hacia delante hasta llegar a la línea 4 o de saque, momento en el que bota la pelota en el suelo y acto seguido la golpea con la palma de la mano, impulsando la pelota hacia la pared delantera del frontón, a fin de que la pelota rebote en la pared y se aleje de ella. Una vez que el delantero ha sacado, un jugador del otro equipo vuelve a golpear la pelota hacia la pared delantera y así sucesivamente.

Pelotari en el momento del saque.

- Se consigue un tanto cuando un jugador del otro equipo no consigue que la pelota toque la pared delantera del frontón en su parte verde (ver fotografía). Si la pelota toca la zona azul en cualquier momento, es fallo. Ejemplo: si un jugador del equipo colorado lanza la pelota a cualquier zona azul del frontón, el tanto se le anota al equipo azul.
- La pelota sólo puede botar una vez en el suelo; si bota más de una vez, es tanto. (Parecido al tenis)
- Ningún jugador puede coger la pelota, sólo golpearla. (Sólo se puede coger la pelota para sacar)

- Si la pelota bota fuera del frontón en su primer bote, se considera tanto del equipo contrario al que arroje fuera la pelota.
- Si un equipo tira la pelota a la línea blanca que delimita el frontón o a las chapas también blancas que hay en la pared delantera o a la línea blanca horizontal de la pared izquierda, es tanto del otro equipo. Las líneas blancas y amarillas del suelo y las verticales de la pared izquierda son únicamente para marcar zonas.
- En el saque, una vez la pelota rebote contra la pared delantera, tiene que caer dentro de la zona delimitada por las líneas amarillas. Si cae por delante de la línea 4, es tanto del otro equipo. Si cae por detrás de la línea 7 o P, es "pasa", con lo que el jugador que haya sacado tiene otra oportunidad de hacerlo bien. Si al sacar en su segunda oportunidad la pelota vuelve a caer detrás del 7, es tanto del otro equipo.
- Después del saque, la pelota ya puede caer en cualquier zona que esté dentro del frontón.
- El partido es a 22 tantos sin límite de tiempo.

### **Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- La cancha debe estar en un espacio adecuado y de cemento para su realización.
- Estar preparado en casos de cualquier tipo de lesiones.
- Los equipos deben estar conformados por hombres y mujeres.

## PROGRAMA 4

### FESTIVAL RECREATIVO DE JUEGOS TRADICIONALES

#### Juego de la Cebolla.



**Definición:** Es un juego en el cual se sientan y se toman de la cintura del otro y el primero se sostiene de un poste de cemento, madera o a su vez que otra persona lo sostenga de las manos en la cual un participante que está de pie les comienza a jalar sacándolo del grupo como pelar una cebolla.

**Objetivo:** Acrecentar el trabajo en equipo mediante este tipo de juegos logrando un buen desempeño y concentración del mismo.

**Destreza a Desarrollar:** Concentración, precisión, trabajo en equipo y habilidad para sostenerse.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, poste de madera, cd.

**Nº de participantes:** de 40 a 60 (formados en parejas).

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** En este juego los participantes se sientan uno tras otro sujetándose con las manos en la cintura, el primero se asegura fuertemente al poste de luz o a un poste de madera plantado previamente. La persona que queda libre es la que tiene que ir arrancando a los integrantes como las cebollas uno por uno. La idea es no soltarse, no permitir ser arrancada.

**Regla:** El jugador que esta fuera del grupo debe tomarlo de la cintura para sacarlo y no de la prenda de vestir.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-El espacio físico debe ser el adecuado y debe estar despejado que ninguna persone se encuentre dentro del área de juego.

-Se debe plantar un poste de madera en campo abierto antes de comenzar la actividad.

-Estar preparado para algún tipo de accidente inoportuno que pueda suceder.

## El huevo en la cuchara.



**Definición:** La carrera individual consiste en que cada jugador corre con una cuchara en la mano y dentro de la cuchara llevará el huevo (si es un huevo duro y se cae no se rompe tan fácilmente) o, en nuestro caso, una bola de papel de aluminio reciclado.

**Objetivo:** Desarrollar el trabajo en equipo mediante juegos recreativos logrando precisión y participación de cada uno de los integrantes.

**Idea:** Habilidad para llevar el huevo en la cuchara, concentración, precisión.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, huevos duros, pelotas de ping-pong o bolas de papel de aluminio, cucharas de plástico.

**Nº de participantes:** de 7 a 14 (formados en equipos).

**Tiempo de Duración:** 30 minutos por grupo.

**Desarrollo:** Se traza una línea de salida y otra de meta.

Se podrá jugar individualmente o por equipos.

Salen desde la línea de salida y corren lo más rápido posible intentando que el huevo no se les caiga. Si esto sucede, el jugador se para, recoge el huevo, lo coloca en la cuchara y sigue corriendo, pero no podrá correr cuando el huevo se caiga de la cuchara, ni podrá darle una patada al huevo para adelantar terreno.

Si las carreras son por equipos, comienzan corriendo un jugador de cada equipo. Los demás jugadores se colocan formando una fila india para cada equipo y se colocan detrás de la línea de salida. El juego comienza cuando los dos primeros jugadores salen corriendo con la cuchara y el huevo. Al llegar a meta (podrá haber un juez para comprobar que efectivamente han llegado), dan la vuelta y regresan hacia la línea de salida, donde les esperan sus respectivos compañeros. Al llegar Y CRUZAR la línea, entregan la cuchara y el huevo al jugador que les releva y estos salen corriendo para hacer el recorrido. El equipo que consigue terminar antes es el equipo ganador y recibirá un aplauso del resto de jugadores.

### **Reglamento**

Se corre unos metros con sólo la cuchara en la mano, se recoge el huevo de madera con la cuchara, y se sigue corriendo tratando de que no se caiga el huevo. Algunos en el colegio levantaban algo de tierra con el huevo para que sea más difícil que éste se cayera.

### **Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

- Utilizar los materiales de acuerdo a las circunstancias o al clima.
- Tener cuidado en su ejecución ya que podría suceder accidentes.

## Ensacados.



**Definición:** En esta carrera se necesitan personas que sean rápidas y que les guste mucho, los peligros de este juego son varios como que se pueden caer y pegarse en la cabeza y puede quedar inconsciente, por mucho rato. Este juego como varios más es muy popular porque a la gente le gustan mucho las carreras y los porrazos.

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades mediante juegos para la interacción social, la habilidad y coordinación del salto de todos los asistentes o participantes.

**Destreza a Desarrollar:** Habilidad para saltar, coordinación, concentración, precisión, trabajo en equipo.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, lonas o saquillos.

**Nº de participantes:** de 10 a 20 (formados en equipos).

**Tiempo de Duración:** 30 minutos por grupo.

**Desarrollo:** Los competidores se meten dentro de sacos permaneciendo de pie y sujetándolos a la cintura con sus manos. Los sacos deben impedirles caminar o correr, ya que lo único que deberán hacer es saltar, hasta recorrer una distancia

determinada que no debe ser menos de 20 o más 50 metros. La meta se indica con una raya en el suelo. ¡Cuidado con los porrazos!

Regla: Los participantes deberán saltar la distancia dispuesta de ida y vuelta para entregar al siguiente integrante sucesivamente, sin empujar al participante del costado o invadir el carril del mismo.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Tener mucho cuidado en la ejecución del juego ya que puede suceder cualquier accidente.

- Tomar las precauciones necesarias para su ejecución.

-Los equipos deben estar formados de hombres y mujeres, en caso de ser de un solo sexo se aría del mismo sexo los grupos o si faltan hombres y mujeres.

## PROGRAMA 5

### FESTIVAL DEL PAPALOTE

#### Papalotes (cometas).



**Definición:** Es un artefacto volador más pesado que el aire, que vuela gracias a la fuerza del viento y a uno o varios hilos que la mantienen desde tierra en su postura correcta de vuelo. Es un juego tradicional, pero también se realizan competiciones de cometas en las que participan niños, adolescentes y principalmente adultos; desde 1980 se hacen concursos a la antigua usanza en los que intervienen cientos de concursantes.

**Objetivo:** Fomentar el diseño de papalotes (cometas) mediante recursos del medio para recrearse en contacto con la naturaleza.

**Idea:** Habilidad para diseñar, concentración, precisión.

**Recursos:** Sigses, hilo, papel, goma y tijera.

**Nº de participantes:** de 20 a 40 (ojo pueden estar conformados en parejas).

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** Artificio volador utilizado como entretenimiento que consta de una superficie de papel, tela u otro material liviano montada sobre una armazón sólida de caña y sujeta a un hilo por la parte inferior.

Debido a su propia construcción, lo habitual es desplegar las cometas en lugares abiertos y ventosos, como descampados o playas, etc.

Regla: El diseño del papalote será diseñado con los materiales dispuestos en el momento de la actividad.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Tener un espacio adecuado para este tipo de eventos.

-Fomentar a los participantes a realizar sus propios papalotes (cometas).

-Para realizar una competencia mantener una distancia entre dueños y papalotes.

Para su diseño utilizar materiales del medio o reciclados.

## PROGRAMA 6

### RECREACIÓN TURÍSTICA

#### Cabuyería.



**Definición:** La cabuyería es la disciplina o saber que estudia el arte de hacer nudos, sus clases y sus distintas aplicaciones.

- 1.- La resistencia de una sogas merma mucho con la humedad ambiente.
- 2.- Toda sogas retorcida tendrá menor resistencia que una sogas trenzada.
- 3.- Los nudos, al igual que la disposición de las fibras son el factor importante en el debilitamiento de una sogas, ya que en ambos casos las fibras dejan de actuar en forma longitudinal y adoptan la forma caprichosa, por ejemplo: de un nudo.
- 4.- Un nudo llano debilita la sogas en un 30%, un escota en un 35% y un margarita en un 20%.
- 5.- La resistencia de una sogas jamás se logra con las fórmulas que dicen:  
"El peso que resiste una sogas de 10 m tendida horizontalmente, es el peso real del objeto multiplicado por cuatro".

"Y la resistencia de esto se obtiene multiplicando el diámetro en mm. De una sogas, por seis, con los que se halla los kg que soporta".

De una soga, por seis, con los que se halla los kg que soporta".

**Objetivo:** Desarrollar la precisión y concentración mediante la realización de esta actividad para ser utilizado en el excursionismo o emergencias.

**Idea:** Habilidad para realizar nudos, concentración, precisión.

**Recursos:** Sogas o cabos.

**Nº de participantes:** de 20 a 40 (pueden estar conformados en parejas).

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** Son muchísimos los tipos de nudos existentes; tal vez los más utilizados son:

- nudo simple o de comadreja, que sirve para cerrar o atar algo
- nudo de ocho, que sirve para rematar la punta de un cabo evitando que se deshaga y que es muy seguro y muy firme.
- as de guía y sus variantes, útiles para subir o bajar a una persona u objeto a modo de arnés.
- nudo corredizo, que sirve para desplazar un cabo a lo largo de otro.
- ballestrinque simple y doble, cuya función es sujetar un cabo a un poste o mástil.
- cote simple, doble o corredizo, que sirve para lo mismo pero cuando los cabos van a soportar mucha tensión.
- nudo de leñador, que se aprieta tanto más a postes o árboles cuanto más se tira de la cuerda.

- distintas variedades de eslingas y amarres.
- rizo, usado para acortar la superficie de las velas.
- vuelta de escota, que sirve para lo mismo que el rizo pero es más resistente.
- vuelta de gancho o la zarpa de gato, usados para los ganchos, y tantos otros.
- nudo de ladrón y nudo de rizo. Al irse a navegar, los marinos balleneros dejaban atadas sus bolsas de comida y ropa con un nudo llamado nudo de ladrón cuyos chicotes acababan en distinto lugar; pero al volver les faltaban cosas que les habían sustraído, por lo cual inventaron el nudo de rizo, cuyos dos chicotes terminan en lados iguales.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Tener un espacio físico y material adecuado para su ejecución.

-Fomentar al desarrollo de este tipo de juegos y sobre todo a la satisfacción de practicarlo.

-Estar preparado ya que en caso de alguna gira se tenga que escalar o descender nos será de mucha ayuda este tipo de nudos.

## Carreras con obstáculos.



**Definición:** Las carreras con obstáculos son carreras a pie del actual atletismo en que los competidores deben completar en el menor tiempo posible un recorrido con vallas fijas o cualquier tipo de obstáculos.

**Objetivo:** Lograr la precisión y un buen desempeño mediante la carrera de obstáculos para mejorar sus habilidades y destrezas.

**Destreza a Desarrollar:** Concentración, precisión, trabajo en equipo y habilidad para rebasar los obstáculos.

**Recursos:** Espacio físico adecuado, vallas, conos, hulas, platos, llantas, escaleras, sogas y materiales del medio o la naturaleza.

**Nº de participantes:** de 10 a 20 (pueden estar conformados en equipos).

**Tiempo de Duración:** Una hora por grupo.

**Desarrollo:** La carrera de obstáculos es una pista en la cual se encuentra cualquier tipo de obstáculos o elementos que se debe pasar corriendo a máxima velocidad o velocidad máxi mal según lo requiera el individuo.

**Regla:** Los participantes deben rebasar los obstáculos que están ubicados en el transcurso de la competencia de ida y vuelta sin saltarse ninguno para que el siguiente salga a realizar el mismo recorrido y así sucesivamente.

**Recomendaciones para un buen desarrollo de la Actividad:**

-Tomar las respectivas precauciones ya que puede suceder cualquier accidente en su ejecución.

-Realizar el juego de manera que los participantes se diviertan y desarrollen el trabajo en equipo.

- Los participantes tienen que tener la indumentaria o vestimenta adecuada.

-Los equipos deben de estar conformados de forma mixta.

## PROGRAMA 7

### TURISMO DEPORTIVO

#### Excursionismo.



**Definición:** El excursionismo es una actividad física que consiste en realizar rutas o travesías por parajes normalmente aislados, sin senderos, con un fin recreativo.

**Objetivo.** Crear responsabilidad en los grupos mediante el sentido de orientación y trabajo en equipo para la realización correcta y satisfactoria de esta actividad.

**Destreza a Desarrollar:** Concentración, precisión, trabajo en equipo, sentido de orientación.

**Recursos:** Guía, botiquín, mochila, indumentaria adecuada, alimentos, agua, brújula.

**Nº de participantes:** de 100 hasta 200 (divididos en equipos de 30 a 40).

**Tiempo de Duración:** 16 horas o según el lugar a visitar.

**Desarrollo:** Generalmente en el excursionismo se siguen y respetan algunas reglas básicas:

- **Seguridad:** Por lo intrínseco de la actividad y lo variado de la misma la seguridad es una regla indispensable que respetar.
- **No perturbar el medio:** por el que se transita y se acampa lo menos posible. Esto implica además, respetar a todos los seres, ya sea animales o plantas; rocas; formaciones y todo el medio ambiente en general.
- Respetar sembradíos y demás obras de la gente que habita en el medio rural.
- **Armonía:** El excursionista, por la naturaleza de su afición, debe procurar armonía entre él y la naturaleza así como entre sus compañeros.
- Ninguna actividad excursionista en sí debe emplear vehículos de motor.

### ***El plan***

Toda excursión, aunque sea sencilla, requiere ser planeada para reducir al mínimo los problemas o incluso, accidentes. Es sumamente importante considerar factores tales como las personas que asistirán y su respectiva condición física, el clima probable del lugar a visitar, el equipo mínimo indispensable tanto personal como colectivo y los conocimientos necesarios para realizar tal excursión, entre otros factores.

El guía, junto con las personas más entusiastas en realizar una excursión son los responsables de organizarla. Es importante indicar a las personas que asistirán a la excursión los puntos importantes de la misma, asesorándolos y contestando a las dudas que tengan, no ignorando ningún aspecto importante que durante la excursión pudiese causar problemas.

Los responsables deberán llevar consigo al menos un botiquín, un mapa del lugar, una brújula y los teléfonos de emergencia respectivos al lugar para el caso de ser requeridos.

Adicionalmente es una práctica bien aceptada contar con un plan alternativo para que en caso de mal tiempo o algún otro factor inesperado, no se tenga que cancelar una excursión.

### ***Orientación***

La actividad excursionista requiere de saber orientarse en los recorridos, para lo cual se necesita un guía que conozca el lugar a visitar además de la actividad particular a desarrollar (escalada, montañismo, etc.)

Para lugares poco o nada conocidos, se cuente o no con un guía, debemos contemplar llevar con el grupo lo siguiente:

- Mapa: Es una representación gráfica a escala con información topográfica que incluye el lugar que vamos a recorrer.
- Brújula o **GPS**: que sirven para orientarse.

Adicionalmente uno debe entrenarse bien en reconocer los puntos cardinales en base al sol y las estrellas.

Regla: No separarse del grupo y así tener una buena orientación y no perdernos en el momento de la actividad.

# BIBLIOGRAFÍA.

## CITADA

- ALFONSÍN Marina (en Blogger 2007)
- ARISTÓTELES (1971 Enciclopedia Labor) (Pág. 4)
- BLAKE (1978), Planes y programas (90).
- BUENO (1996), Ejercicio Físico y Salud (68).
- CULTURAL S.A. Gran Enciclopedia de los Deportes, Editorial Cultural, Madrid España 2005.
- DROBNIC (1999), Ejercicio Físico y Salud (69).
- GUÍA DIDÁCTICA 1, Convenio Ecuatoriano Alemán
- GUÍA DIDÁCTICA 2, Convenio Ecuatoriano Alemán
- LEY DEL DEPORTE
- MUSKA (2001), Deportes y ejercicio físico. (132).
- Organización Mundial de la Salud.
- PANTOJA GARCÍA y Contreras Soto: Importancia del Deporte como práctica cultural en Guanajuato primer acercamiento (98), en Contribuciones a las Ciencias Sociales, enero 2008. [www.eumed.net/rev/cccss](http://www.eumed.net/rev/cccss)
- PLATÓN (1971 Enciclopedia Labor) (Pág. 4)
- REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA, Diccionario de la Lengua, Madrid España, (Pág. 34) 2005
- SÁNCHEZ Díaz, William, Planificación Curricular Cultura Física, Segunda Edición, Ecuador Enero 2004 (PAG. 25- 42)
- TERÁN Ramiro, Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador 2001(Pág.30-33)
- TERRY (1978); Planes y programas (89).
- 
- Terris, M. (1992): Tendencias actuales en la salud pública de las Américas. En: Organización Panamericana de la Salud. Publicación

Científica No. 540, págs. 185-204: Washington: Organización Panamericana de la Salud.

## CONSULTADA

- Científica, Manual de Educación Física, Argentina, Editorial Científica
- COOPER, M. James. Estrategias de Enseñanza. México. Editorial Limusa. 1998.
- Guía Didáctica de Rondas y Canciones, Ecuador, Editorial MEC - CEA
- Guía Didáctica N° 1. Ecuador ,Editorial MEC - CEA
- Guía metodológica N° 2 Ecuador Editorial, MEC-CEA
- NÉRICI, Giuseppe, Imídeo. Hacia una Didáctica General Dinámica, Tercera Edición, Editorial Kapelusz, Argentina Octubre 1985.
- OCÉANO, Manual de Didáctica de la Educación, Edición Primera, España 2000.
- OCÉANO, Manual de Educación Física y Deportes, Edición Nueva, Técnicas y Actividades Prácticas.

## BÁSICA

- ENCICLOPEDIA, (1985). Gran Enciclopedia Universal. España. Editorial Nauta.
- ENCICLOPEDIA, (1970) Argos Enciclopedia Temática, 79 Juegos y Deportes. Editorial Argos. Barcelona.
- ENCICLOPEDIA LABOR 8 (1971) Las artes-Los Deportes-Los juegos, Editorial Labor.SA
- gMÜNCH, Lourdes. Métodos y Técnicas de Investigación. México.
- LEIVA, ZEA, Francisco. Didáctica General. Quito. Editorial Ortiz. 1985.
- SANTILLANA. Diccionario de las Ciencias de la Educación. Madrid. Editorial Santillana. 1984.

- ULLOA Enríquez, Francisco. Guía para la investigación, Latacunga Ecuador

## **WEB SITE**

- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Email: [omena@ucfinfo.edu.cu](mailto:omena@ucfinfo.edu.cu)
- [www.lacatolica.terra.cl/home\\_interior.cfm](http://www.lacatolica.terra.cl/home_interior.cfm)
- [www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/Confamiliares2.htmlg](http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/Confamiliares2.htmlg).
- [www.terra.es/personal2/evalle/atlecare.htm](http://www.terra.es/personal2/evalle/atlecare.htm)
- [www.ecuredcu/index.php/Cultura -Física.](http://www.ecuredcu/index.php/Cultura-Fisica)
- [www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html](http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html)
- [Colcristorey.juntaextremadura.net/ed\\_fisica/Conferencia\\_3ESO.pdf](http://Colcristorey.juntaextremadura.net/ed_fisica/Conferencia_3ESO.pdf)

**S  
O  
X  
E  
N  
A**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CULTURA FÍSICA

#### ENCUESTA

Encuesta dirigida a los Padres de Familia del “Colegio Nacional Saquisilí” de la ciudad de Saquisilí Parroquia la Matriz Provincia Cotopaxi.

**Tema: Incidencia de la práctica deportiva en la salud de los Estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” en el año 2011-2012**

**OBJETIVO:** Acumular información para aplicar un programa de actividades deportivas para fomentar el deporte y la salud en los estudiantes.

**NOTA.-** Lea detenidamente, escoja una sola alternativa y marque con una (x) la respuesta que crea conveniente.

1) ¿Sabe usted si su hijo/a realiza actividad física en el tiempo libre?

SI ( )

NO ( )

2) ¿Conoce usted que es un programa deportivo-recreativo?

SI ( )

NO ( )

3) ¿Sabía usted que la actividad física mejora la salud de su hijo/a?

SI ( )

NO ( )

- 4) ¿Apoyaría usted a su hijo/a que forme parte de un programa deportivo-recreativo?

SI ( )

NO ( )

- 5) ¿Estaría dispuesto a ayudar a su hijo/a para que distribuya mejor su tiempo libre?

SI ( )

NO ( )

- 6) ¿Motivaría a sus hijos/as a realizar el deporte que más le gusta?

SI ( )

NO ( )

- 7) ¿Su hijo/a realiza actividad física en contacto con la naturaleza?

SI ( )

NO ( )

- 8) ¿Está usted de acuerdo que la práctica deportiva diaria mantiene el cuerpo saludable?

SI ( )

NO ( )

- 9) ¿La actividad física, una buena alimentación y el aseo personal cree usted que asegura una mejor calidad de vida?

SI ( )

NO ( )

- 10) ¿Es importante practicar actividades deportivas-recreativas para que su hijo/a se aleje de los vicios?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN.**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CULTURA FÍSICA

#### ENCUESTA

Encuesta dirigida a los Alumnos del Octavo Año de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” de la Ciudad de Saquisilí Parroquia la Matriz Provincia Cotopaxi.

**Tema: Incidencia de la práctica deportiva en la salud de los Estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” en el año 2011-2012**

**OBJETIVO:** Acumular información para aplicar un programa de actividades deportivas para fomentar el deporte y la salud en los estudiantes

**NOTA.-** Lea detenidamente, escoja una sola alternativa y marque con una (x) la respuesta que crea conveniente.

1) ¿Conoce usted que es deporte?

SI ( )

NO ( )

2) ¿Conoce usted que es la recreación deportiva?

SI ( )

NO ( )

3) ¿Conoce que es un programa deportivo-recreativo?

SI ( )

NO ( )

- 4) ¿En la institución le han explicado sobre programas deportivos-recreativos?

SI ( )

NO ( )

- 5) ¿Le han indicado que la actividad física mejora la salud?

SI ( )

NO ( )

- 6) ¿Estaría de acuerdo en participar de un programa deportivo-recreativo?

SI ( )

NO ( )

- 7) ¿Realiza actividad física en su tiempo libre?

SI ( )

NO ( )

- 8) ¿Cree que la actividad física acompañado de una buena alimentación e higiene personal le mantiene saludable?

SI ( )

NO ( )

- 9) ¿Los docentes de Cultura Física incentivan a realizar actividad física en sus tiempos libres?

SI ( )

NO ( )

- 10) ¿Alguna vez ha participado en algún programa deportivo-recreativo?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN.**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CULTURA FÍSICA

#### ENCUESTA

Encuesta dirigida a los Docentes del “Colegio Nacional Saquisilí” de la ciudad de Saquisilí Parroquia la Matriz Provincia Cotopaxi.

**Tema: Incidencia de la práctica deportiva en la salud de los Estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del “Colegio Nacional Saquisilí” en el año 2011-2012**

**OBJETIVO:** Acumular información para aplicar un programa de actividades deportivas para fomentar el deporte y la salud en los estudiantes.

**NOTA.-** Lea detenidamente, escoja una sola alternativa y marque con una (x) la respuesta que crea conveniente.

1) ¿Los estudiantes tienen conocimiento de lo que es deporte y recreación?

SI ( )

NO ( )

2) ¿Ha incentivado a sus estudiantes a realizar actividades deportivas en los tiempos libres?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

3) ¿Aplicado usted un programa deportivo-recreativo en su clase?

Siempre ( )

A veces ( )

Nunca ( )

4) ¿Está de acuerdo usted que un programa deportivo-recreativo permitirá mejorar la salud de los estudiantes?

SI ( )

NO ( )

5) ¿Cómo cree usted que es el conocimiento científico sobre programas deportivos- recreativos en la institución?

Bueno ( ) Regular ( ) Malo ( )

6) ¿La actividad física y una buena alimentación le permitirá desarrollar pedagógicamente, psicológicamente y moralmente al estudiante?

SI ( )

NO ( )

7) ¿Es importante tener un programa deportivo-recreativo aplicable en los estudiantes?

SI ( )

NO ( )

8) ¿Las actividades físicas acompañada de un buen aseo personal le permitirá desarrollar lo pedagógico, psicológico y moral al estudiante?

SI ( )

NO ( )

9) ¿Considera usted que a través de un programa deportivo-recreativo se podrá masificar el deporte en los estudiantes?

SI ( )

NO ( )

10) ¿Cree usted que es importante aplicar programas deportivos-recreativos en la institución?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN.**

## **Entrevista al Rector de la Institución.**

- 1.- ¿Cómo es la actividad física de los estudiantes de octavos años?
- 2.- ¿Los docentes de Cultura Física incentivan a realizar actividad deportiva a los estudiantes?
- 3.- ¿Usted que conocimiento tiene de los programas deportivos-recreativos?
- 4.- ¿Está de acuerdo en que se desarrolle un programa de este tipo con los alumnos?
- 5.- ¿Qué tipo de actividades cree usted que debe tratar el programa?
- 6.- ¿Cree usted que mediante este tipo de programas se mejoraría la salud?
- 7.- ¿Con este tipo de programas se lograra masificar el deporte dentro y fuera de la institución?

# COLEGIO NACIONAL SAQUISILÍ

## Documentos Fotográficos.



## Estudiantes Realizando las actividades.



