



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

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
MENCIÓN CULTURA FÍSICA  
TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS,  
RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA EN LOS  
ESTUDIANTES DEL 2DO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE  
GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN  
LATACUNGA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**

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

**Autor:**

Oscar Andrés Armas Mena

**Director:**

Dr.Msc. Luis Gonzalo López Rodríguez

**Latacunga – Ecuador**

**Febrero 2014**

## AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación con el tema: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLÒGICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 2DO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**,son de exclusiva responsabilidad del autor

---

Oscar Andrés Armas Mena

CI. 0502985617

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 2DO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**, de Armas Mena Oscar Andrés postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que el presente anteproyecto cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Anteproyecto que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designo, para su correspondiente estudio y calificación

Latacunga, Febrero del 2014

---

Dr. Msc. Luis Gonzalo López Rodríguez

**DIRECTOR DE TESIS**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**  
**LATACUNGA – ECUADOR**

**APROBACIÓN DE 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: **ARMAS MENA OSCAR ANDRES** con el título de tesis: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 2DO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, noviembre del 2014

Para constancia firman:

\_\_\_\_\_  
Lic. José Barboza MS.c  
PRESIDENTE

\_\_\_\_\_  
Lic. Patricio Revelo MS.c  
MIEMBRO

\_\_\_\_\_  
Lic. Geovanny Arroyo MS.c  
OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTOS**

*Lleno de gran satisfacción y consciente de que el camino recorrido durante nuestra vida universitaria no ha sido nada fácil, y que gracias a mucho esfuerzo y sacrificio estoy culminando una más de mis metas, es por eso que extiendo un profundo agradecimiento a todas las personas que de una u otra manera aportaron con su granito de arena en la culminación de esta meta, es así que mi gratitud va dirigida a mi familia por ser uno de los pilares fundamentales donde siempre he podido apoyarme, a todos nuestros profesores, por ser quienes con entera dedicación nos supieron guiar y brindar sus conocimientos, y a nuestros queridos amigos y compañeros de aula ya que ellos fueron parte importante dentro de este proceso.*

**Oscar**

## **DEDICATORIA**

*Yo, Oscar Armas dedico este presente trabajo a mi hijo y a mi familia, ya que ellos me supieron brindar todo su apoyo y estuvieron en todo mi desarrollo profesional.*

**Oscar**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS**

**Latacunga – Ecuador**

---

**“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS,  
RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO  
ESTRATEGIA METODOLÓGICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 2DO DE  
BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”  
PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, DURANTE EL AÑO  
LECTIVO 2011-2012”**

**Autor:** Oscar Andrés Armas Mena

### **RESUMEN**

La Cultura Física ha tenido un avance significativo dentro de la educación ecuatoriana, sin embargo se hace necesario aumentar el número de actividades metodológicas para el fortalecimiento de los programadas docentes, tomando como base este principio se desarrolló una investigación con el objetivo de realizar el diseño de una guía de actividades deportivas, recreativas para los estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea” en la parroquia Guaytacama, ciudad de Latacunga. El presente estudio incluyó una serie de encuestas y entrevistas a directivos, profesores, padres y estudiantes del mencionado colegio. Como resultado quedó evidenciado la importancia que tiene la práctica deportiva aplicando la guía propuesta, donde se logró que 100 % de los profesores de Cultura Física aprobaran la idea planteada, comprometiéndose en la puesta en marcha de guías metodológicas para el apoyo al proceso docente educativo, incentivando a los estudiantes en la participación en los distintos deportes y poniendo énfasis en actividades recreativas. Además, es evidente la motivación por parte del 87 % de los estudiantes encuestados para que se diseñe esta guía y así como la mayoría de los padres de familia muestran interés en este proyecto.

**Palabras claves:** Cultura física, Guía metodológica, Deporte, Recreación.



**UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANISTICAS**  
**Latacunga – Ecuador**

---

**“ELABORATION OF A SPORTS RECREATIONAL ACTIVITIES GUIDE THAT WILL ALLOW TO USE SPORT PRACTICE AS METHODOLOGICAL STRATEGY FOR THE HIGH SCHOOL STUDENTS OF 2<sup>ND</sup> GRADE OF THE “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” HIGH SCHOOL, GUAYTACAMA PARISH, LATACUNGA CANTON, DURING THE 2011-2012 PERIOD”**

**Autor:** Oscar Andrés Armas Mena

**ABSTRACT**

The Physical Culture has taken a significant step in the Ecuadorian education, however it is necessary to increase the number of methodological activities for the strengthening of the program teachers, based on this principle a research was developed with the objective to make the design of a guide of sporting, recreational for the students of the College "José Gabriel Terán Varea" in the parish Guaytacama, city of Latacunga. The present study included a series of surveys and interviews with managers, teachers, parents and students of the mentioned school. As a result it was demonstrated the importance of sport by applying the proposed guidance, where he got 100% of teachers of Physical Culture approved the proposed ideas, engaging in the implementation of methodological guidelines to support the educational process, encouraging students to participate in various sports and recreational activities emphasizing. It is also clear motivation by 87% of students surveyed for this guide is designed so as most parents are interested in this project.

**Keywords:** Physical Culture, Methodological Guide, Sports, Recreation.



**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, yo LIC. MARCIA JANETH CHILUISA CHILUISA con cédula de ciudadanía N° 050221430-7 CERTIFICO que he realizado la respectiva revisión del ABSTRACT con el tema: ““ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA EN LOS ESTUDIANTES DEL 2DO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”

Latacunga, 25 de Marzo del 2013

Docente:

---

**LIC. MARCIA JANETH CHILUISA CHILUISA.**

## ÍNDICE

<b>AUTORÍA .....</b>	<b>i</b>
<b>AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....</b>	<b>ii</b>
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI .....</b>	<b>iii</b>
<b>APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO.....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>AVAL DE TRADUCCIÓN.....</b>	<b>viii</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>4</b>
<b>1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
1.3.1 LA CULTURA FÍSICA.....	8
1.3.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES .....	13
1.3.3 LA RECREACIÓN. ....	15
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>19</b>
2.1.1 CARACTERIZACION DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA.....	19
<b>2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA .....</b>	<b>22</b>
2.2.1 DISEÑO METODOLÓGICO .....	22
2.2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	22
2.2.3 METODOLOGÍA.....	22

2.2.4 UNIDAD DE ESTUDIO .....	22
<b>2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS .....</b>	<b>23</b>
2.3.1 MÉTODOS .....	23
2.3.2 MÉTODOS TEÓRICOS.....	23
2.3.3 DISEÑO ESTADÍSTICO .....	24
2.3.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN. ....	24
<b>2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
2.4.1 ENTREVISTA DIRIGIDA AL RECTOR DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”. ....	26
2.4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”. ....	28
2.4.3 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”. ....	33
2.4.4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”. ....	38
<b>2.5 CONCLUSIONES.....</b>	<b>43</b>
<b>2.6 RECOMENDACIONES .....</b>	<b>44</b>
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>45</b>
<b>3. DISEÑO DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>45</b>
<b>3.1 DATOS INFORMATIVOS .....</b>	<b>45</b>
<b>3.2 OBJETIVOS.....</b>	<b>46</b>
3.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	46
3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	46
<b>3.3 JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>46</b>
<b>3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>48</b>
3.4.1 FUNDAMENTACIÓN.....	48
3.4.2 PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE .....	49
3.4.3. CÓMO ORGANIZAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE .....	51
3.4.4 LA GUÍA DIDACTICA .....	52

3.4.5. PROGRAMACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DEPORTIVAS.....	57
<b>3.5 DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS.....</b>	<b>60</b>
3.5.1 PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	63
3.5.2DEPORTES COLECTIVOS.....	65
3.5.3DEPORTES INDIVIDUALES .....	66
3.5.4JUEGOS DEPORTIVOS.....	68
3.5.5 ACTIVIDADES EN EL MEDIO AMBIENTE .....	71
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>75</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>78</b>

## INDICE DE TABLAS

TABLA 1: PORCENTAJES DE UNIDADES DE OBSERVACIÓN .....	23
TABLA 2: PORCENTAJE DE ACEPTACIÓN O NO DE LA IDEA PLANTEADA .....	28
TABLA 3: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE CONOCIMIENTO DE PROCESOS DE ENSEÑANZA.....	29
TABLA 4: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE ACEPTACIÓN.....	30
TABLA 5: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE ACEPTACIÓN DE LA NOCIÓN PLANTEADA.....	31
TABLA 6: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES ACEPTACIÓN DE LOS DOCENTES PARA COLABORAR .....	32
TABLA 7: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE CONOCIMIENTO DEL ÁREA .....	33
TABLA 8: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA.....	34
TABLA 9: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA.....	35
TABLA 10: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA.....	36
TABLA 11: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA.....	37
TABLA 12: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE CONOCIMIENTO DE LA NOCIÓN PLANTEADA.....	38
TABLA 13: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA APLICACIÓN O NO DE NOCIÓN PLANTEADA .....	39
TABLA 14: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	40
TABLA 15: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	41
TABLA 16: CUANTIFICACIÓN DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA CREACIÓN O NO DE NOCIÓN PLANTEADA .....	42
TABLA 17: RECUADRO DIDÁCTICO DE LA ACTIVIDAD .....	56
TABLA 18: PROGRAMACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DEPORTIVAS.....	57
TABLA 19: EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE.....	63

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	7
FIGURA 2: MUESTREO DEL ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE ACEPTACIÓN .....	28
FIGURA 3: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE CONOCIMIENTO .....	29
FIGURA 4: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE ACEPTACIÓN ...	30
FIGURA 5: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE ACEPTACIÓN ...	31
FIGURA 6: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES ACEPTACIÓN DE LOS DOCENTES PARA COLABORAR .....	32
FIGURA 7: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE CONOCIMIENTO DEL ÁREA .....	33
FIGURA 8: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	34
FIGURA 9: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	35
FIGURA 10: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	36
FIGURA 11: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	37
FIGURA 12: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE CONOCIMIENTO DE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	38
FIGURA 13: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA APLICACIÓN O NO DE NOCIÓN PLANTEADA .....	39
FIGURA 14: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	40
FIGURA 15: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA NOCIÓN PLANTEADA .....	41
FIGURA 16: MUESTREO DE ANÁLISIS CUÁNTICO DE LOS PORCENTAJES DE IDEOLOGÍA DE LOS ALUMNOS SOBRE LA CREACIÓN O NO DE NOCIÓN PLANTEADA .....	42
FIGURA 17: CALENTAMIENTO GENERAL .....	61
FIGURA 18: CALENTAMIENTO ESPECÍFICO .....	62
FIGURA 19: CALENTAMIENTO PASIVO .....	62
FIGURA 20: ESTUDIANTES EN LA PRÁCTICA DE FUTBOL .....	66
FIGURA 21: ESTUDIANTES EN LA PRÁCTICA DE ATLETISMO.....	68

FIGURA 22: ESTUDIANTES EN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO A PARTIR DEL JUEGO.	69
FIGURA 23: DEMOSTRACIÓN DEL EJERCICIO EN LA CLASE.....	70
FIGURA 24: ESTUDIANTES EN ACTIVIDADES EN EL MEDIO AMBIENTE .....	72
FIGURA 25: ESTUDIANTES DESARROLLANDO JUEGOS DE MESA (AJEDREZ) .....	73

## INTRODUCCIÓN

La actividad física no solamente se puede promover en los centros de educación, puesto que en los hogares y la propia comunidad son lugares excelentes para proporcionar las actividades en la vida de niños, jóvenes y adultos con el fin de mejorar las conductas relacionadas con la salud principalmente

El diseño de una guía de actividades deportivas, recreativas para los estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea” en la parroquia Guaytacama, ciudad de Latacunga, es de suma importancia ya que ayuda a emplear la práctica deportiva, desarrollando el interés por las actividades lúdicas como: juegos, campamentos, ciclo paseos, caminatas que fortalezcan el desarrollo del estudiante, ya que se optara por juegos significativos que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad, por cuanto ayuda a emplear la práctica deportiva, para así obtener resultados esperados en el desarrollo de valores de solidaridad, compañerismo y amistad.

El proyecto ha sido diseñado para el trabajo con los estudiantes de segundo año de bachillerato del colegio “Jose Gabriel Teran Varea”, donde no existen guías de actividades deportivas y recreativas, se enmarca sobre la importancia del incremento de la actividad física ordenada para este sector de la población en el entorno escolar, por lo que va a constituir una importante fuente de información para directivos, profesores, entrenadores, padres de familia, personal de la salud y demás personas que participan en la educación, aumentando su nivel de conocimiento y permitiendo la toma de decisiones para el trabajo en el centro escolar. Por este motivo este trabajo investigativo tiene como objetivo: Elaborar una guía didáctica a través de estrategias metodológicas basadas en la participación activa de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte.

Por tanto se justifica plenamente la realización de la investigación al existir la necesidad de desarrollar una Guía de Actividades deportivas y recreativas que permita emplear la práctica deportiva.

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 estructurar el marco teórico, se continuo con el diagnostico de las necesidades y el Diseño de la Guía de Actividades deportivas, recreativas a través de la aplicación de la técnica de la encuesta con sus respectivo instrumento de investigación, finalmente concluyendo con la ejecución de la propuesta.

Para realizar el análisis crítico ha sido necesario plantear las siguientes preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación:

- 1.- ¿Cuáles son los contenidos científicos y teóricos que fundamentaran la elaboración de la Guía Didáctica para fortalecer las actividades deportivas recreativas?
- 2.- ¿Cuáles son las principales dificultades que inciden en las actividades deportivas y recreativas en los estudiantes de Segundo de Bachillerato del Colegio “José Gabriel Terán Varea”?
- 3.- ¿Qué instrumento permitirá fortalecer las actividades deportivas y recreativas en los estudiantes de Segundo de Bachillerato del Colegio “José Gabriel Terán Varea”?

Se recurre al tipo de estudio descriptivo, utilizando como métodos: el inductivo, el deductivo, analítico y el empírico; la obtención de datos se realiza a través de encuestas y entrevistas. El presente trabajo de investigación contiene tres capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I, comprende: el Marco Teórico donde se encuentran conceptos de: Cultura Física, Deporte, Recreación, Práctica Deportiva, Estrategia Metodológica, Proceso Enseñanza Aprendizaje y Guía Didáctica.

Capítulo II, allí constan: Antecedentes de la Institución Educativa, Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos de la investigación. Las encuestas se realizaron a los padres de familia y la entrevista al Rector del establecimiento del Colegio “José Gabriel Terán Varea”.

Capítulo III, presenta: Diseño de la Propuesta, además contienen los Objetivos, Resultados Generales de la propuesta, Conclusiones y Recomendaciones.

## CAPÍTULO I

### 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia. Teniendo en cuenta la cultura física, las modalidades deportivas y el tiempo de práctica de ejercicios, padres y educadores debemos promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, fomentando los efectos beneficiosos sobre la salud. (Luengo Vaquero, 2007).

El objeto de conocimiento de la cultura física es el movimiento del ser humano y su reciprocidad a través del ejercicio físico, en cuanto le va a relacionar con la educación, con la socialización y con la cultura; donde el deporte en la edad escolar, está asociado con los valores como cultura universal, el ocio y la recreación (Madrona, 2005).

Cualquier persona puede realizar actividad física, según (Contreras, 1998) distinguiendo entre estas actividades que suponen un gasto energético para el organismo. Diferencia la actividad física laboral o profesional, de la actividad física como actividad de ocio o de tiempo libre. Por lo que, para nosotros, siguiendo la reflexión de (Cantera, 2000) y desde una visión restringida de este término, entendemos por actividad física aquella que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en nuestro tiempo libre, en nuestro tiempo formativo o el tiempo profesional, al tiempo que ejecutamos alguna práctica reconocida como lúdico-deportiva.

(Reyes Cevallos, 2014) indica: “Actividad Física. Es el conjunto de acciones generales realizadas en cualquier ámbito de la vida humana, dotadas de un sentido unitario y que se pueden producir de manera continua o con interrupciones temporales...”

La Cultura Física ha tenido un avance significativo dentro de la educación ecuatoriana debido a que se han realizado cambios dentro de los programas que se utilizan en la reforma educativa de esta área tanto en la educación básica como también para el bachillerato.

Por este motivo la Cultura Física en los últimos tiempos ha alcanzado una importancia significativa dentro de la educación y formación de los niños y jóvenes, lo cual ha sobrellevado a que sus procesos de enseñanza-aprendizaje los maestros dirijan al desarrollo de capacidades y destrezas lo cual incide directamente a la formación de la personalidad y el carácter de los estudiantes.

Lo anteriormente mencionado hace que esta área de estudio participe dentro de la formación integral de los estudiantes y que sobre todo aporta directamente en el mejoramiento de la educación ecuatoriana como medio de relación de esta área con las demás áreas de estudio aportando como un factor socialmente útil.

Esta área de estudio y formación de los estudiantes, hoy se considera como la herramienta de desarrollo de los individuos debido a que en los procesos educativos se dan relaciones sociales, afectivas y también relaciones con el mundo circundante a través de las actividades formativas, deportivas y recreativas pero siempre con un enfoque de rescate de la cultura nacional a través de las manifestaciones artísticas como los bailes, danzas y también con la recreación y la utilización de los juegos recreativos pero sin dejar de lado la enseñanza de normas, reglamentos y conceptos los cuales permiten el desarrollo de las actividades educativas en esta área en forma integral y total.

Estos cambios han producido el avance de esta área de estudio y de formación pero lamentablemente no se ha tomado en cuenta a los juegos como medio de desarrollo de los niños y jóvenes lo cual no ha permitido una formación integral con una educación que responda a las necesidades de cada institución como también a la realidad educativa.

En base a esta realidad de la Cultura Física para que se cumpla el objetivo esta debe incorporar en cada uno de los programas a las actividades deportivas , recreativas como base de la formación y desarrollo de las habilidades y destrezas de los individuos, pero con la aplicación correcta de los métodos y técnicas y sobre todo que cumpla el carácter formativo y disciplinario de esta área en el proceso educativo durante la vida estudiantil y sobre todo haciendo que en su futuro estos se inclinen por actividades deportivas y recreativas evitando los malos hábitos.

Según explican estos autores citados y observado el criterio del autor; en la actividad física y recreativa se provoca el consumo de energía al realizar diversas secuencias de oscilaciones en el cuerpo humano, con ello estas acciones proporcionan al cuerpo libertad de movimiento y permiten mejorar el estado de salud, así como, incide en la formación general integral de los niños y jóvenes.

(Pascual, 2012) plantea que numerosos son los autores que han establecido las características que debe poseer el deporte escolar para que pueda ser considerado educativo. Un resumen de dichas aportaciones nos habla de un deporte escolar: participativo, coeducativo, que favorezca la autonomía del alumno, que busque el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, que evite la especialización temprana, que complemente los programas de la asignatura de Educación Física, que sea sano y seguro y que evite los riesgos que supone orientar el deporte en edad escolar y la competición al único objetivo de «ganar».

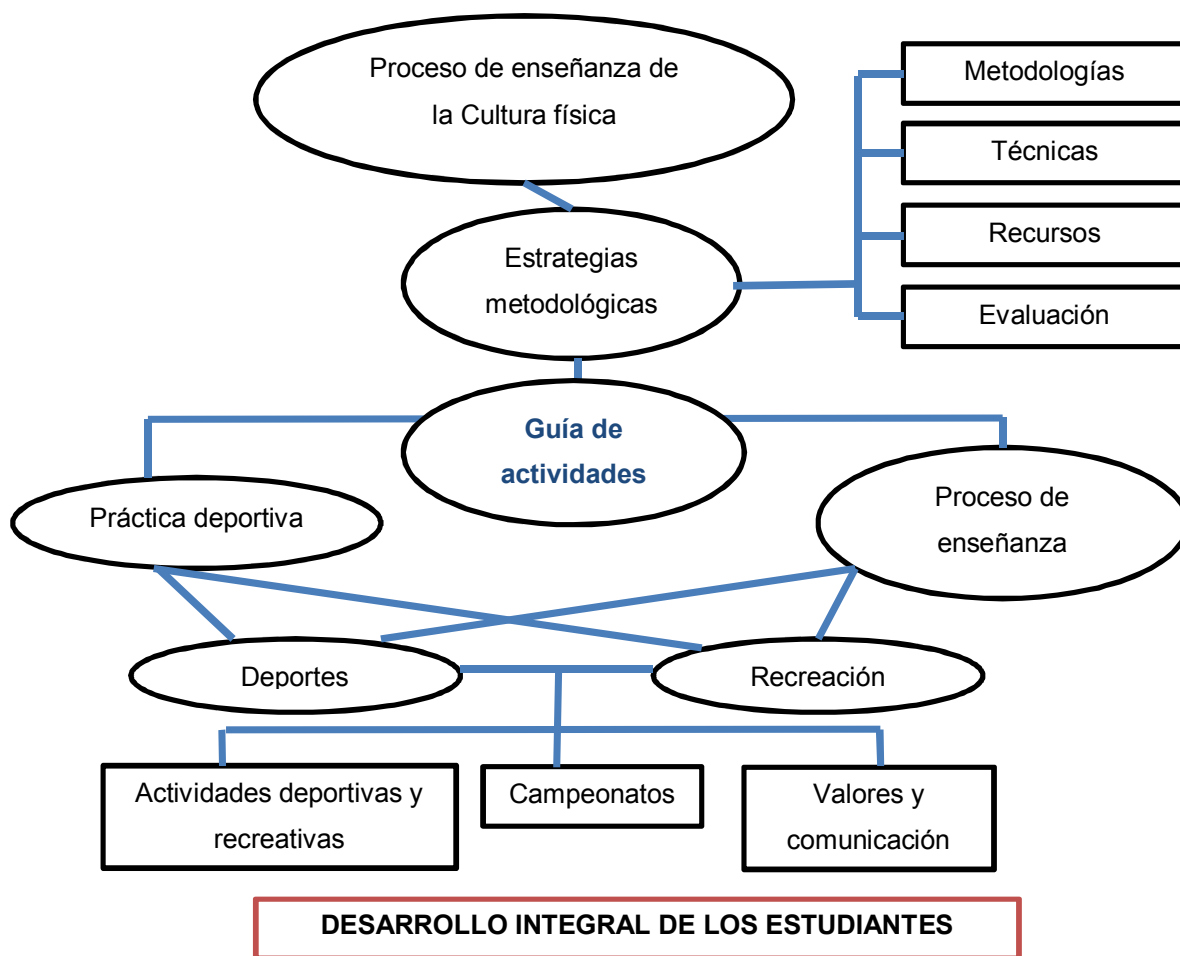
Pero como señalan otros autores, el deporte escolar no tiene en sí mismo estas características, sino que la clave es cómo se enfoca, cómo se organiza. En otras palabras, serán las condiciones en las que se desarrollen las prácticas deportivas las que configuren el carácter educativo o no del deporte (Gutiérrez Sanmartín, 2003) y (Monjas, 2006) por tanto, la figura del educador es clave en su compromiso con el desarrollo de valores.

Los ejemplos antes mencionados han sido fruto de la elaboración de programas y guías de actividades deportivas, recreativas y culturales que reconocen el empleo

de la práctica deportiva como estrategia metodológica aplicables a los diversos niveles de enseñanza e incluso se asocian algunos de ellos al trabajo extradocente aplicando estrategias para el trabajo con la comunidad.

## 1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

**Figura 1: Categorías fundamentales**



**Elaborado: Oscar Armas**

El propósito esencial de la enseñanza es la transmisión de información mediante la comunicación directa o soportada en medios auxiliares, que presentan un mayor o menor grado de complejidad y costo. Como resultado de su acción, debe quedar una huella en el individuo, un reflejo de la realidad objetiva, del mundo circundante que, en forma de conocimiento, habilidades y capacidades, le permitan enfrentarse a situaciones nuevas con una actitud creadora, adaptativa y de apropiación. (Luisa, 2013).

## **1.3 MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1 LA CULTURA FÍSICA**

La Cultura Física, está entendida como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

(Gálvez, 2011), así lo dice:

Sin la actividad física tiene un status cultural dentro de la sociedad, la Cultura Física como nombre que integra a la Educación Física, Deportes y Recreación, conlleva un aprendizaje sistemático, orientado a la atención de los dominios cognoscitivo, motriz y afectivo y como parte integrante del quehacer educativo, debe contribuir a que en las demás áreas del conocimiento, se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante. Si no existe esta interacción, el inter-aprendizaje desarrollado en las escuelas no garantizara la formación de los educandos para la vida presente y futura.

Toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

La cultura griega desarrolló un permanente culto a la exaltación del cuerpo, siendo el deporte una actividad muy importante. Se desarrollaban prácticas deportivas fue basadas en la gimnasia, con el fin de perfeccionar constantemente la condición del cuerpo; así desarrollaban la musculatura, la elasticidad y la resistencia y conseguían mantener un excelente estado de salud, que les permitía lograr una adecuada salud mental.

Siendo la manera por medio de la cual surgen los lineamientos para practicar deporte, lo que vuelve una actividad incentivadora, disciplinaria y que ayuda al mejoramiento físico, debido a que permite un mejor desarrollo en los niños y jóvenes.

(Gálvez, 2011), expuso lo siguiente

“Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción antojo -fisiológica y la concepción funcional e integradora.”

La cultura física abarca actividades que utilizan el cuerpo y desde un punto de vista pedagógico ayuda en la formación integral del ser humano. Con su práctica se utilizan movimientos creativos e intencionales, afectivos y cognitivos.

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

(Cofre, 2013), así lo afirma

“Cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación Física actividad de Enseñanza y formación la Recreación actividad lúdica y de esparcimiento; Deporte actividades de medición y comparación individual y grupal”.

La cultura física y el deporte están integradas por un conjunto de ciencias disciplinares, y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas.

(Jiménez, 2012), lo indica de la siguiente manera:

“El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física. La Cultura Física estudia las diferentes manifestaciones y dimensiones de la persona en torno al cuerpo, la cultura y el movimiento.

El profesional en cultura física tiene preparación suficiente para desenvolverse en ámbitos que le permitan manejar campos tanto administrativos, como de recreación, la estética, la promoción de la salud y la pedagogía.

Dentro de la Cultura Estética está la Educación Física que comprende un sin número de actividades físicas donde se instruye y se aprende con la utilización y movimiento del cuerpo.

(Jiménez, 2012), así lo determina:

“La educación del movimiento se refiere a la eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta especialmente en el medio físico logrando una correcta acomodación del movimiento en relación con el tiempo y el espacio y a los objetos circundantes. Se refiere a la mejor manera de seleccionar movimientos para realizar una tarea en la cual se tratara de evitar el gasto innecesario de la energía para la ejecución del trabajo”.

A criterio del autor la Educación Física es la parte intencional con la que el profesor alcanza de los estudiantes el aprendizaje de los contenidos básicos de la Cultura Física y es de explícita responsabilidad del profesor para desde la planificación alcanzar la participación de los estudiantes.

Dentro de este contexto está el deporte que se constituye en las actividades el estudiante hace despliegue de sus habilidades físicas donde este 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. En el campo deportivo son incluidos procesos de entrenamiento para mejorar la habilidad de superar a sus adversarios.

(De la Torre, 2009), así lo define

“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”.

Al comprender el concepto sobre el deporte este autor lo percibe como una actividad social muy importante, satisface las necesidades lúdicas y el afán competitivo de los niños, jóvenes y adultos. La competición como campo de aplicación de lo aprendido se fundamenta en el entrenamiento para mejorar el rendimiento.

(De la Torre, 2009), así lo define

“Por último se mencionará a la Recreación que pedagógicamente son actividades en las que se aplica los motivos aprendidos en forma individual o grupal para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física”.

(Caiza, 2012), así lo dice:

“El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento”.

Además de los criterios mencionados en esta obra, el autor señala: los niños, los jóvenes y adultos que practican algún deporte tiene menos trastornos de salud. Por esta razón, se debe cultivar desde la niñez se debe poseer una adecuada educación física, fomentada desde el colegio incentivada en el hogar. Con esto se logrará grandes beneficios en el desarrollo del cuerpo y la personalidad del joven, la estabilidad emocional, las buenas relaciones personales.

(Caiza, 2012), así lo dice:

“En la actualidad por el avance de la tecnología y forma de vida que se presenta la gran parte de los niños y niñas ya no realizan actividad física, como en otros tiempos, en algunos casos pasan en casa viendo la televisión o jugando video juegos, esto hace que sus capacidades coordinativas no se desarrollen de una excelente manera por lo cual se hace difícil el desarrollo de estas capacidades ya que en la escuela la mayor parte del tiempo están sentados en sus pupitres sin mayor movimiento y las clases de educación física son escasas”,

Se considera que es toda actividad física o mental; que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva. A edades tempranas las actividades deportivas son 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 incentivos deportivos.

El deporte es estrictamente necesario para la vida del ser humano, tanto en el aspecto físico como mental. Una persona que realice ejercicio a lo menos dos veces por semana, tendrá una vida mucho más sana y saludable que otra que no lo haga.

Para el investigador tienen especial importancia las actividades deportivas y en general, la educación física. Este tipo de actividades resultan decisivas para el desarrollo de muchos aspectos, tanto físicos como psicológicos, de la vida futura.

### **Beneficios de la actividad deportiva.**

Resulta interesante la opinión internacional sobre los múltiples bienes que trae consigo realizar prácticas deportivas, sobre ello la OMS explica los beneficios de realizar actividad física deportiva adecuada resumida de la siguiente manera:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene el desarrollo de la hipertensión, y ayuda a disminuir los valores de tensión arterial en personas hipertensas.
- Reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL.
- Disminuye el riesgo de sufrir diabetes no insulina dependiente.
- Ayuda a disminuir padecimientos de cáncer en especial de colon o de mama.
- Ayuda a mantener buena fuerza y resistencia muscular.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- Ayuda a conciliar mejor el sueño.
- Ayuda a mejorar la capacidad de manejar el estrés.
- Combate síntomas de ansiedad y depresión aumentando el optimismo en las personas, en especial de los jóvenes(Arendimiento , 2012).

La implementación guiada de estos beneficios permiten facilitar al docente la labor de determinar cuáles aspectos deben ser reforzados con su grupo de estudiantes, para proporcionar en ellos el desarrollo de sus potencialidades de una manera ordenada, coincidiendo con lo planteado por(Lee IM, 1997) quien presta atención a la actividad física regular y la asocia a una vida más saludable y más larga.

### **1.3.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES**

Existen una extensa variación acerca de la clasificación de deportes que van atendiendo criterios y puntos de vista diversos:

#### **Según la función**

- **Deporte praxis:** Corresponde al deporte utilitario, deporte educativo y deporte recreativo. Este tipo de deporte pone en funcionamiento una actividad o

juego, en la que se necesitara de esfuerzo físico, pero no cualquier esfuerzo físico, puesto que es considerado como una práctica deportiva.

Hay dos aspectos fundamentales en el deporte de praxis, siendo estos: el lúdico que provendrá del juego, este se lo realizara por diversión sin la necesidad de ser mejor que otros, es decir se busca un beneficio moral.

Y el agonístico que se lo practica para superarse a sí mismo o a los demás, este siempre se encuentra en competencia y buscando la perfección, este busca una compensación monetaria o moral(Vida en Deporte para Sentirse Bien , 2013)

- **Deporte espectáculo:** Correspondiendo a todo lo que es competencia. Este tipo de deporte ha denotando un separación hacia los ideales de esfuerzo, superación personal o compañerismo que es lo que nos venden. De esta manera encontramos contravalores como la competitividad exacerbada o machismo, situando a la mujer en una segunda clase(Duk, Septiembre 2012- Febrero 2013).

#### **Según la dificultad o complejidad**

- **Deportes básicos:** Son deportes los cuales van relacionados con destrezas y habilidades básicas, desarrollándose de una manera estable, respecto a los mecanismos se diría que, el mecanismo de percepción y decisión puede ser bajo en este caso, sin embargo con respecto al mecanismo de ejecución este es elevado. Por lo general estos deportes son individuales o de autorregulación, siendo un ejemplo el atletismo, natación, etc.

- **Deportes complejos:** Estos deportes se desarrollan en ambientes cambiantes, implicando un número mayor de componentes de ejecución y orden secuencial, pudiendo variar de una situación a otra. En cuanto a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución se menciona que son altos. Entre ejemplos de este tipo de deporte serán el baloncesto, fútbol, etc.(Hidalgo, 2012).

### **1.3.3 LA RECREACIÓN.**

La recreación es una necesidad vital del hombre que estimula el espíritu creativo y que proporciona sentimientos de plenitud y gozo y contribuye al mejoramiento de la calidad humana dentro de un marco de valores positivos.

El autor asume además el criterio que la recreación es la actividad realizada por los individuos, de una forma voluntaria, obedeciendo a un impulso natural y propio, causando una satisfacción inmediata a realizar algo en lo cual se logra un deleite y una nueva oportunidad de expresar la propia personalidad.

Es una forma de descanso y a la vez sirve para el aprendizaje. El equilibrio humano se consigue a través de una buena recreación dirigida, pues esta no solo restablece el equilibrio psicofísico alterado por las tensiones diarias, si no que enriquece nuestra personalidad.

(Gálvez, 2011), así lo confirma:

“Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el tiempo libre que surgen cuando se aprovecha el tiempo libre mediante la actividad terapéutica profiláctica, cognoscitiva, deportiva, artística sin que para ello sea necea una compulsión externa y mediante la cual se obtiene mucha satisfacción”.

El niño, el joven y el adulto, descubrirán los valores de la recreación al formarse una idea cabal de las condiciones de la comunidad. La recreación conlleva en su esencia una función educativa porque al sujeto de la recreación el niño, el joven, el adulto, es posible prepararle a ser; imprimiendo en todo momento el contacto vital del mundo que le rodea.

(Altamirano, 2012), así lo considera:

“Aunque la recreación se puede lograr por medio de actividades, no es posible Identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos

(los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores”.

Su influencia es grande y va más allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma, creación, factores que proporcionan un renovado impulso para volver a encontrarse en aquello que puede ser fundamental para la vida de cada uno.

### **Recreación Deportiva en el Ámbito Escolar**

La recreación es considerada una actividad del ser humano que se realiza en su tiempo libre, dejando de lado lo cotidiano y puede presentarse de manera activa o pasiva. Sin embargo en los centros educativos el alumno debe aprovechar correctamente su tiempo libre para que este sea educativo y saludable. Siendo importante la práctica deportiva con fin recreativo.

La naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. En el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario (Aznar, 2006).

### **La recreación en los centros educativos**

En la educación moderna es necesario preparar a los jóvenes para que empleen su tiempo libre de manera adecuada y que este a su vez genere disfrute, siendo importante hábitos deportivos que se inculquen desde la niñez, es por esta razón que el centro educativo juega un rol muy importante, para lograr conseguir adultos saludables y activos.

Sin embargo no se puede decir que todas las actividades que realicen en su tiempo libre son enriquecedoras, por lo que es indispensable estar alerta hacia lo que ofrecen los agentes sociales y distinguirlos para crear experiencias escolares positivas.

No se pretende que prevalezca la idea de diversión sin esfuerzo, ya que muchos confunden la diversión con la recreación, al cual lo entienden como un placer que no necesita compromiso ni participación creadora.

### **La Recreación Mediante la Asignatura de Educación Física**

La recreación en esta asignatura puede ayudar a que se desarrollen valores de lo personal a lo social. Estos valores tienen como propósito los siguientes objetivos:

- Comenzar un ejercicio físico permanente para desarrollar saludablemente.
- Recuperar el sentido lúdico de las prácticas deportivas.
- Originar criterio propio acerca de la toma de decisiones.
- Impulsar a que se realicen vivencias nuevas que generarán experiencia.
- Encontrar aceptación y reconocimiento por los demás.
- Fomentar la inclusión de grupo.

### **La Recreación Mediante Actividades Físico – Deportivas Extraescolares**

Si se diera recreación por medio de actividades extraescolares se podría mejorar el aprovechamiento del tiempo libre del alumno, el centro educativo será propicio para el desarrollo de actividades físicas deportivas, puesto que se promueve el deporte dentro de ellos, de esta manera se favorecerá la conexión del deporte y los alumnos.

No obstante los maestros que imparten la materia de educación física en los centros escolares tienden a priorizar aspectos técnicos y físicos, haciendo a un lado los aspectos recreativos en las actividades que imparten.

No se puede dejar de lado la recreación en las actividades deportivas extraescolares, es indispensable la recreación para que se den las siguientes acciones educativas:

- ✓ Despertar interés de las y los alumnos hacia la práctica deportiva.
- ✓ Ayudar a que los alumnos se interesen en ofertas y manifestaciones brindadas por las distintas asociaciones deportivas, es decir clubes, programas municipales, grupos sociales, etc.
- ✓ Hacer de su vida diaria un estilo saludable generada por el deporte (Pascual, 2012).

### **Valores de la Recreación**

Los valores de la recreación se encuentran íntimamente relacionados con el hombre y sus valores, costumbres, conducta principios, etc. Generando valores de preservación para optimizar la calidad de vida de quien lo practica.

Los valores de recreación se los puede clasificar de la siguiente manera:

- **Valores bio técnicos.-** Son aquellos valores de conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, permitiendo el equilibrio entre el sistema endógeno con agentes exógenos.
- **Valores sociales.-** A estos se los transcribe al comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio social, a través de sus actividades.
- **Valores físicos.-** Este será comprendido junto con el desarrollo armónico del cuerpo, generando incremento general y compensación al esfuerzo diario en función de su salud. Además ayuda a que se desarrollen destrezas y habilidades necesarias para el deporte competitivo y el desarrollo social.
- **Valores psicológicos.-** El participar en distintas actividades ayudara a la liberación de estrés y energía psíquica, puesto que se genera satisfacción y entrega al momento de realizarlos, la recreación es una herramienta terapéutica capaz de lograr el equilibrio psíquico en el hombre ya que propicia emociones, autorrealización y autoconfianza que enriquecerán la vida se la persona que lo realice(Guerrero, 2006).

## CAPITULO II

### 2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 2.1.1 CARACTERIZACION DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA” PARROQUIA GUAYTACAMA, CANTÓN LATACUNGA

La parroquia Guaytacama, no escapa a la realidad socio-económica que vive el país, es así que la educación siendo un derecho para todos, aparece como una esperanza de mantener el bien, la honestidad, el amor, etc., principios que nos permiten ver el camino correcto y sano, porque es ella la que permite que los ciudadanos transiten por el sendero del ejemplo y el progreso.

Una vez conocida la realidad de nuestra comunidad, la Junta Parroquial del período 2000-2004, precedida por el licenciado Armando Chancusig, un grupo de maestras artesanas, el Padre Alonso Guerrero, párroco de Guaytacama acuden donde el doctor Rubén Terán Vásquez, Alcalde de la ciudad de Latacunga para solicitar la creación de un Centro Artesanal en la localidad, el mismo que aceptó positivamente y de inmediato se dio trámite a lo solicitado.

Una vez presentada la documentación que justifica dicha petición, el doctor Terán en calidad de Alcalde de la ciudad y amparado en la resolución de la Honorable Edilicia resuelve la creación del Centro Artesanal, particular que fue enviada al Director de Educación Popular Permanente de Cotopaxi en la persona del licenciado Jorge H. Reyes, quien aceptó favorablemente la solicitud y al mismo tiempo brindó su ayuda incondicional facilitando todos los requisitos legales necesarios para la creación no de un Centro Artesanal sino de un Colegio de Ciclo Básico Popular.

De esta manera la Institución empieza sus labores educativas en septiembre del 2004, con un permiso de la División de Educación Popular Permanente de Cotopaxi con las respectivas inscripciones para el octavo año de educación básica con las especialidades de: Adornos para el Hogar, Belleza, Corte y Confeción y Computación, teniendo como resultado 51 alumnos de los diferentes lugares

aledaños a la parroquia, de esta manera el plantel oferta profesiones que permiten a este sector de la población hacer frente con éxitos a las necesidades personales de su familia, contando con seis profesores.

Presentada toda la documentación solicitada se obtuvo el Acuerdo Ministerial N° 4284 el 7 de diciembre del 2004.

El Colegio se encuentra ubicado en la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi en la calle Juan Montalvo y Buenaventura Aguilera.

Nuestra visión está enfocada en convertirnos en un Colegio de Bachillerato Técnico, para de esta manera continuar con nuestra misión brindando una educación alternativa, especialmente a los más necesitados para que terminada la educación básica continúen sus estudios y obtengan el Título de Bachilleres.

Así, después de cumplir con todos los trámites legales, se obtuvo el Acuerdo Ministerial N° 1702, de fecha 2 de abril del 2009, para el funcionamiento del Primer Año de Bachillerato (Básico Común).

Como era de esperarse al empezar el Primer Año de Bachillerato Técnico, el impacto educativo y social fue vertiginoso, alcanzando un número importante de matriculados.

Posteriormente las Autoridades del Plantel conjuntamente con la Junta General de Profesores se reúnen en sesión general el 8 de enero del 2010 con el objetivo de planificar y elaborar el respectivo proyecto para alcanzar la Ampliación del Servicio Educativo del Segundo y Tercer año de Bachillerato en las especialidades de Mecánica Industrial y Contabilidad, para lo cual desde la mencionada fecha se vino realizando las respectivas acciones pertinentes. Con todas estas consideraciones y luego de haber presentado la documentación solicitada, se obtuvo el Acuerdo Ministerial definitivo del Bachillerato Técnico el 17 de septiembre del 2010 con número 6404.

En la actualidad el centro educativo cuenta con una matrícula de \_\_\_ estudiantes y\_\_\_ profesores, donde se observan limitaciones que permiten introducir este tipo de trabajo para incrementar las actividades deportivas y/o recreativas pero acompañadas por una guía metodológica, acorde con los hábitos e intereses de los estudiantes y de esta manera se hace realidad una de las metas trazadas en beneficio de la comunidad a la cual servimos.

## **2.2 CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA**

### **2.2.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

En este proceso de investigación se utilizara la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo cual permitirá la elaboración de fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

### **2.2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

En este proceso de investigación se utilizará investigación aplicada por que ayudará a la búsqueda de una solución al problema de actividades deportivas y recreativas en el Colegio “José Gabriel Terán Varea”, y también es de tipo descriptiva porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre el ambiente endógeno y exógeno con los estudiantes, con los cuales se determinara la situación real, describirá los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

### **2.2.3 METODOLOGÍA**

En la investigación se utilizará el diseño no experimental, porque se realizara sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son parte fundamental de esta investigación. Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

### **2.2.4 UNIDAD DE ESTUDIO**

La investigación propuesta se realizará mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información mediante la aplicación de encuestas a las autoridades institucionales, profesores, padres de familia y estudiantes del colegio “José Gabriel Terán Varea” de la Parroquia Guaytacama del cantón Latacunga.

En la tabla 1, se indica el porcentaje correspondiente a cada unidad de observación con respecto al total.

**Tabla 1: Porcentajes de unidades de observación**

<b>DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)</b>	<b>N.- PERSONAS</b>	<b>%</b>
Director	1	1.62%
Profesor de Cultura Física	1	1.62%
Padres de familia	30	48.38%
Estudiantes	30	48.38%
<b>TOTAL</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

Elaborado: Oscar Armas

### **2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS**

Para el proceso de la investigación en el Colegio “José Gabriel Terán Varea”, se utilizarán los métodos teóricos, empíricos y estadístico lo cual permitirá llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

#### **2.3.1 MÉTODOS**

Se puede definir como el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto, para resolver el problema, para lograr el objetivo.

#### **2.3.2 MÉTODOS TEÓRICOS**

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo.

##### **Analítico.**

Mediante procesos analíticos se buscara las causas y consecuencias de la no realización de actividades deportivas, recreativas y su incidencia en la formación integral de los niños y su repercusión en el rendimiento académico.

### **Método Deductivo – Inductivo**

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

El presente método se aplicara en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partirá desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de las actividades deportivas y recreativas.

### **Método Descriptivo**

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que nos permite trabajar con la recolección y tabulación de datos.

### **2.3.3 DISEÑO ESTADÍSTICO**

Para la comprobación se utilizará la estadística descriptiva la cual permitirá a través de la media aritmética obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles etc., e interpretar los resultados obtenidos para en lo posterior se pueda establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

### **2.3.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.**

Las técnicas e instrumentos manejados en esta investigación fueron: la observación directa, entrevistas y la aplicación de encuestas. De esta forma se ha permitido la evaluación, análisis e interpretación de los resultados, con ellos se pudo llegar a conclusiones y recomendaciones de este interesante tema.

**La observación directa:** Consiste en la inspección y estudio por medio de los sentidos de las características más sobresalientes del hecho o fenómeno por investigar. Mediante esta modalidad se lograra el fortalecimiento de la práctica deportiva por lo tanto se la utilizara para el estudio de los estudiantes del colegio que presenten estos problemas, así como también para tener una visión clara acerca de la manera como se lleva el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

**La entrevista:** Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esta técnica se la aplicara al Rector del colegio "José Gabriel Terán Varea", para lo que se planteará la necesidad de diseñar una guía de actividades deportivas y recreativas que permita emplear la práctica deportiva en los estudiantes de la institución educativa.

**La encuesta:** Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se le aplicó a la maestra y a los padres de familia de los estudiantes del Colegio "José Gabriel Terán Varea".

## **2.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

### **2.4.1 ENTREVISTA DIRIGIDA AL RECTOR DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”.**

#### **1.- ¿Los maestros que usted dirige utilizan las estrategias metodológicas adecuadas para mejorar la práctica deportiva?**

El rector del colegio manifiesta que si utilizan estrategias metodológicas debidas a que los nuevos lineamientos educativos deben ser enfatizados en las estrategias para así mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje.

#### **2.- ¿Cree usted que las actitudes de los padres de los estudiantes influyen en la realización de la práctica deportiva?**

El rector considero que si puesto que ellos deciden la realización o no de la práctica deportiva ya que en muchas ocasiones prefieren tenerles en sus casas en labores que no son netamente deportivas.

#### **3.- ¿Los profesores le han informado que tienen alumnos que no desean realizar actividades deportivas?**

Nos indicó que si, los estudiantes se han dedicado a otras actividades que no son el deporte los mismos que ocasionan el desinterés en las actividades deportivas conllevando al sedentarismo deportivo.

#### **4.- ¿Existen problemas serios que influyen de forma directa en la práctica deportiva en los estudiantes?**

Si considero que influyen en forma directa la no realización de actividades que conlleven al deporte ya que lamentablemente los gobiernos no han puesto énfasis y la divulgación del deporte los mismos que no dan la importancia al construir escenarios deportivos y si masificar el deporte no solo a nivel estudiantil sino de una forma general.

**5.- ¿Los padres de familia son informados cuando sus hijos tienen problemas en las clases de Cultura Física?**

Si a través de las juntas a fin de contar con el apoyo comunicacional del padre.

**6.- ¿Asisten los padres de familia cuando son citados por los profesores para tomar correctivos cuando se detecta un problema?**

Los padres de familia en su mayoría asisten cuando se les solicita su presencia pero todavía hay padres que son irresponsables y no se preocupan por sus hijos.

**7.- ¿Busca soluciones junto a los profesores para potenciar la práctica deportiva en su Institución Educativa?**

Considero que cuando existen problemas de inactividades deportivas en los estudiantes buscamos soluciones a través de programas como campeonatos que ayuden a fortalecer esas dificultades cuyo objetivo es que los estudiantes vayan poco a poco inclinándose hacia la realización de actividades deportivas.

**Análisis e interpretación**

Conforme a las respuestas obtenidas por parte del Sr. Rector, expresan que es muy importante la realización de distintas actividades deportivas, mismas que ayudaran en el proceso educativo de los estudiantes. En cuanto a los profesores de Cultura Física, se manifiesta que ellos deben poner más énfasis en sus clases, debido a de esto dependerá que los estudiantes se animen y accedan a realizar distintos deportes.

## 2.4.2 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”.

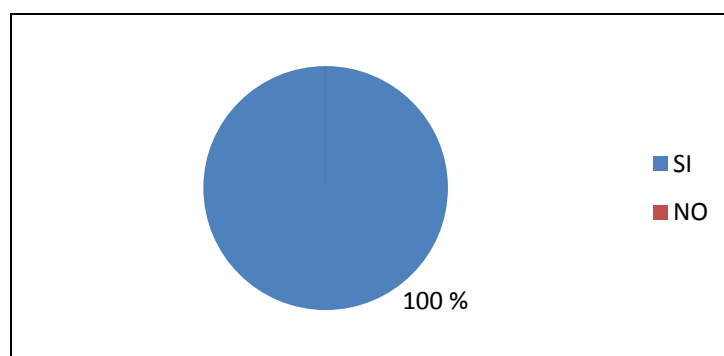
1.- ¿Está de acuerdo usted, en utilizar en las clases de Cultura Física actividades deportivas y recreativas, como herramienta para el desarrollo de las habilidades y destrezas de los estudiantes?

Tabla 2: Porcentaje de aceptación o no de la idea planteada

ITEM	VARIABLE	F	%
1	SI	8	100%
	NO	0	0%
TOTAL		8	100%

Elaborado: Oscar Armas

Figura 2: Muestreo del análisis cuántico de los porcentajes de aceptación



FUENTE: Encuesta a profesores del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### Análisis e interpretación

El 100% de los maestros encuestados contestaron que si se encuentran de acuerdo en utilizar distintas actividades deportivas y recreativas que no han sido utilizadas, como una herramienta de desarrollo de las habilidades y destrezas de los estudiantes. Razón por informan que deben mantenerse dinámicos y creativos en la aplicación de estas actividades.

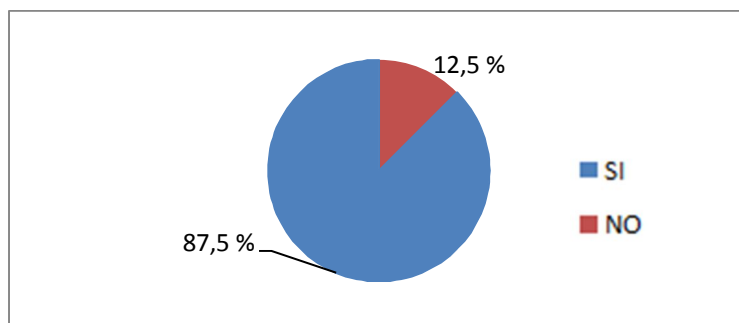
2.- ¿Conoce usted cómo se manejan los procesos de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física con la utilización de actividades deportivas y recreativas?

**Tabla 3: Cuantificación de los porcentajes de conocimiento de procesos de enseñanza**

ITEM	VARIABLE	F	%
2	SI	1	12.5%
	NO	7	87.5%
<b>TOTAL</b>		8	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 3: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de conocimiento**



FUENTE: Encuesta a profesores del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los maestros encuestados el 87.5% informan no conocer cómo se maneja el Proceso Enseñanza Aprendizaje de Cultura Física con la utilización de actividades deportivas y recreativas. Por lo tanto es muy necesario que los maestros de Cultura Física de la institución se actualicen y se capaciten permanentemente para manejar adecuadamente estos procesos.

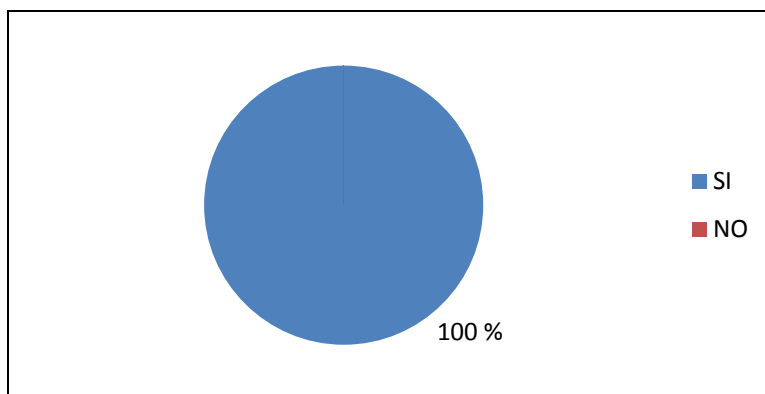
3.- ¿Cree Ud. que la aplicación de las actividades deportivas y recreativas, en los procesos de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física permitirá que las clases en esta área sean más emotivas y dinámicas?

**Tabla 4: Cuantificación de los porcentajes de aceptación**

ITEM	VARIABLE	F	%
3	SI	8	100%
	NO	0	0%
<b>TOTAL</b>		8	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 4: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de aceptación**



FUENTE: Encuesta a profesores del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los maestros encuestados, el 100%, contesta que con la aplicación de las actividades deportivas y recreativas en las clases les permitirá hacer de sus clases más dinámicas y divertidas. Por lo que las clases de esta asignatura deben ser dinámicas para que de esta manera el estudiante no se canse, y le importancia a esta asignatura.

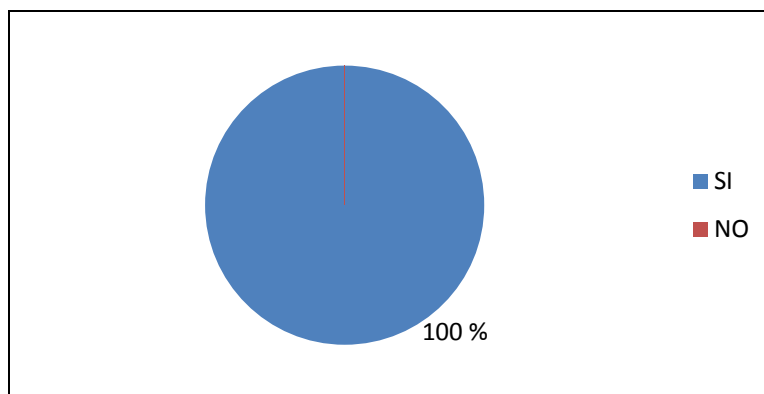
4.- ¿Cree usted que los juegos desarrollen las habilidades y destrezas en los estudiantes de la institución?

**Tabla 5: Cuantificación de los porcentajes de aceptación de la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
4	SI	8	100%
	NO	0	0%
<b>TOTAL</b>		8	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 5: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de aceptación**



FUENTE: Encuesta a profesores del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los maestros encuestados el 100%, contesta que los juegos mejoran los procesos de enseñanza-aprendizaje y sobre todo que si desarrollara las habilidades y destrezas en los estudiantes. Al observar estos resultados el encargado de realizar el test puede determinar que los maestros tienen la seguridad que con la aplicación de actividades deportivas y recreativas se desarrollaran estas destrezas.

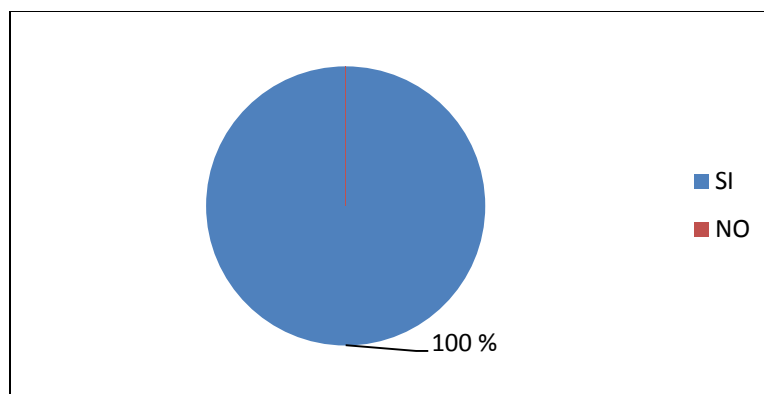
**5.- ¿Colaboraría usted con la aplicación y ejecución de una Guía de Actividades deportivas y recreativas, para mejorar el nivel académico y deportivo de los estudiantes de esta institución educativa?**

**Tabla 6: Cuantificación de los porcentajes aceptación de los docentes para colaborar**

ITEM	VARIABLE	F	%
5	SI	8	100%
	NO	0	0%
<b>TOTAL</b>		8	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 6: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes aceptación de los docentes para colaborar**



FUENTE: Encuesta a profesores del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De la población encuestada 8 maestros que representa el 100% contesta que está de acuerdo en colaborar con la aplicación y ejecución de este proyecto en la institución educativa el mismo que ayudará a mejorar los aspectos académicos y deportivos. Para la persona que realiza el test los resultados obtenidos determinan que los maestros están dispuestos a colaborar con esta Guía de actividades deportivas y recreativas, el mismo que tiene como objetivo fomentar la práctica deportiva.

### 2.4.3 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”.

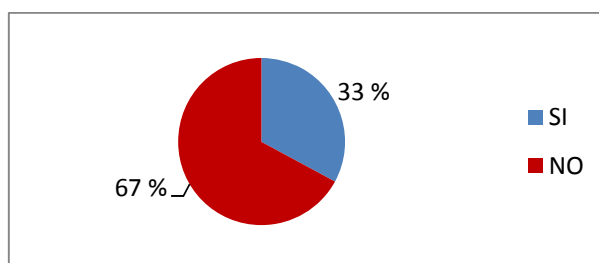
#### 1.- ¿Conoce qué es la Cultura Física y para qué sirve?

Tabla 7: Cuantificación de los porcentajes de conocimiento del área

ITEM	VARIABLE	F	%
1	SI	10	33%
	NO	20	67%
TOTAL		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

Figura 7: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de conocimiento del área



FUENTE: Encuesta a los padres de familia del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

#### Análisis e interpretación

De los 30 padres de familia encuestados que representa el 100%; 10 de ellos (33%) manifiestan que si conocen que es la Cultura física, 20 (67%) siendo la mayoría manifiesta que no conocen ni tienen idea de que se trata esta actividad. Esto confirma que los padres de familia no tienen conocimiento de que es la Cultura Física, y por ende desconoce su objetivo.

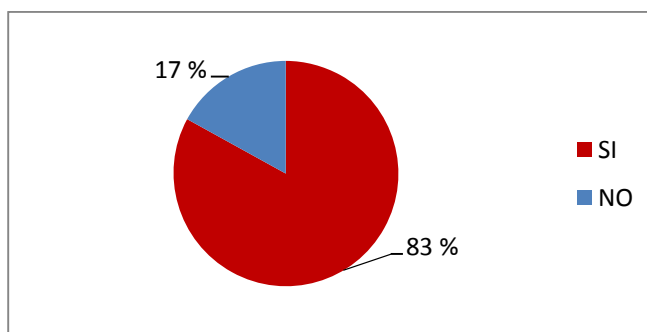
2.- ¿Cree usted que el estudio y la práctica de las actividades deportivas y recreativas en las horas de Cultura Física, mejorarán el nivel académico y deportivo de sus hijos?

**Tabla 8: Cuantificación de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
2	SI	25	83%
	NO	5	17%
<b>TOTAL</b>		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 8: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a los padres de familia del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 padres de familia encuestados que representa el 100%; 25 (83%) manifiestan que si mejoraran el nivel académico y deportivo en sus hijos, 5 (17%) expresan que no mejoraran estas actividades. Estos resultados son muy evidentes ya que el estudio y la práctica de las actividades deportivas y recreativas si mejoraran en los estudiantes.

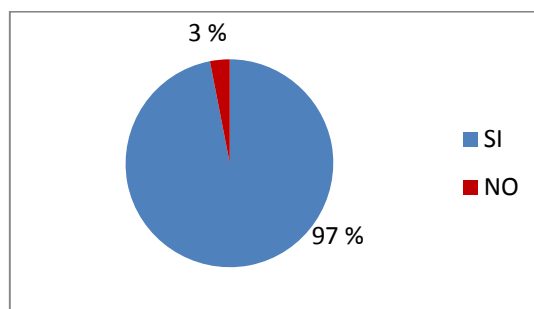
3.- ¿Está de acuerdo usted, que se utilice en las clases de Cultura Física actividades deportivas y recreativas como herramienta para el desarrollo de la práctica deportiva en los estudiantes?

**Tabla 9: Cuantificación de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
3	SI	29	97%
	NO	1	3%
TOTAL		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 9: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a los padres de familia del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 padres de familia encuestados que representa el 100%; 29 (97%) manifiestan que si se debe utilizar las actividades deportivas y recreativas en las clases de Cultura Física, 1 (3%) mientras que una parte mínima expresan que no. Lo que demuestra que los padres de familia están de acuerdo que empleen este tipo de actividades donde sus hijos se desarrollen los mismos que les servirán para su formación.

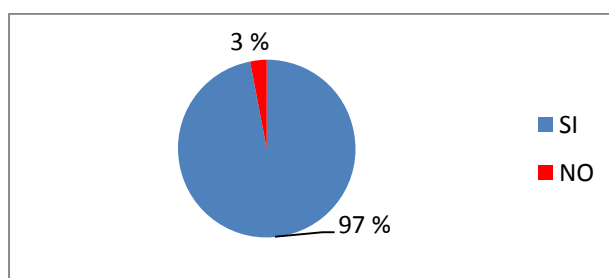
4.- ¿Cree usted que los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física mejorarán con la utilización de las actividades deportivas y recreativas?

**Tabla 10: Cuantificación de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
4	SI	29	97%
	NO	1	3%
<b>TOTAL</b>		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 10: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a los padres de familia del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 padres de familia encuestados que representa el 100%; 29 (97%) contestan que los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física si mejoraran con la aplicación de las actividades deportivas y recreativas, 1 (3%) mientras que una parte minina responden que no se mejorara. Los maestros deben estar seguros que con la aplicación de estas actividades se mejoraran los procesos de enseñanza en los educandos.

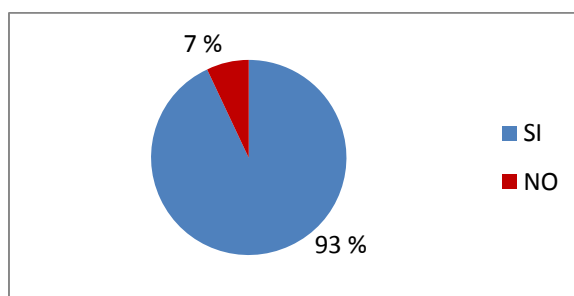
5.- ¿Está de acuerdo que se elabore una Guía de actividades deportivas y recreativas que permitan emplear la práctica deportiva en sus hijos?

**Tabla 11: Cuantificación de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
5	SI	28	93%
	NO	2	7%
TOTAL		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 11: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología sobre la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a los padres de familia del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 padres de familia encuestados que representa el 100%; 28 (93%) manifiestan que apoyaran la elaboración de esta guía, 2 (7%) contestan que no están de acuerdo. Por lo tanto vemos que existe el verdadero interés de parte de los padres de familia para que este proyecto se haga realidad, donde los beneficiarios directos serán los estudiantes.

**2.4.4 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “JOSE GABRIEL TERAN VAREA”.**

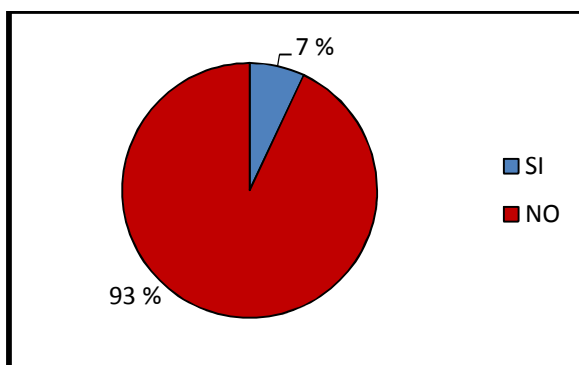
**1.- ¿Conoce usted si en la institución educativa se maneja a la Cultura Física a través de actividades deportivas y recreativas?**

**Tabla 12: Cuantificación de los porcentajes de conocimiento de la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
1	SI	2	7%
	NO	28	93%
TOTAL		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 12: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de conocimiento de la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

**Análisis e interpretación**

De los 30 estudiantes encuestados que representa el 100%; 2 (7%) expresan que si conocen que en la escuela se manejan las clases de Cultura física a través de actividades deportivas y recreativas, 28 (93%) mientras que la parte restante que es la gran mayoría manifiestan que no conocen. Lo que es evidente que no se utilizan estos tipos de actividades siendo necesarias que estas sean implementadas para mejorar los procesos de enseñanza en los estudiantes.

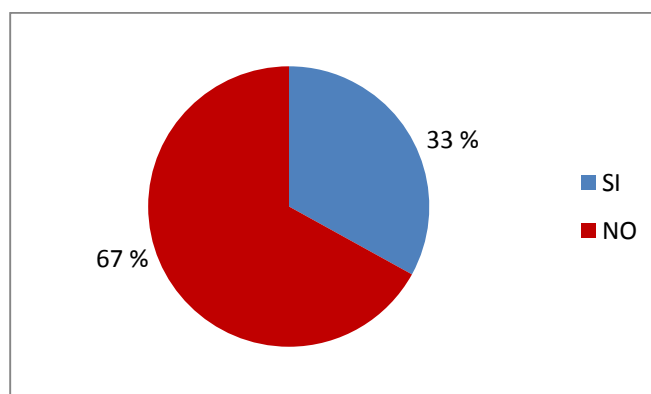
2.- ¿En las horas que tiene Cultura Física, el profesor utiliza actividades deportivas y recreativas como medio de enseñanza de esta asignatura?

**Tabla 13: Cuantificación de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la aplicación o no de noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
2	SI	10	33%
	NO	20	67%
<b>TOTAL</b>		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 13: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la aplicación o no de noción planteada**



FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 estudiantes encuestados que representa el 100%; 10 (33%) expresan que utilizan actividades deportivas y recreativas en las clases de Cultura Física, 20 (67%) manifiestan que el profesor no utiliza estas actividades en las clases. Esto nos permite identificar que los maestros no toman en cuenta en sus actividades diarias dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje.

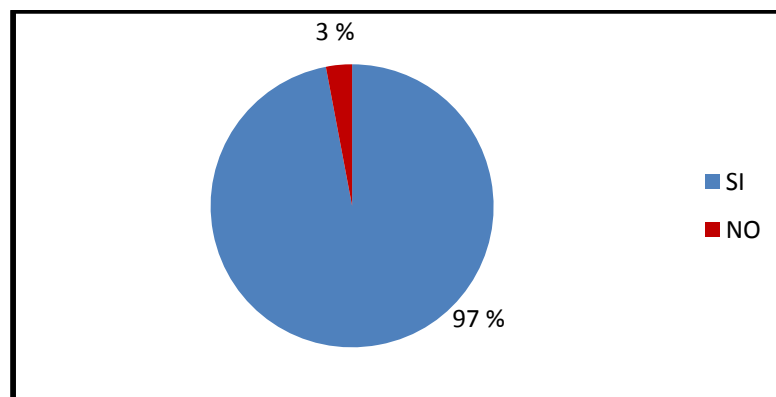
3.- ¿Le gustaría que las clases de Cultura Física se las imparta a través de la utilización de actividades deportivas y recreativas?

**Tabla 14: Cuantificación de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
3	SI	28	93%
	NO	2	7%
<b>TOTAL</b>		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 14: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De 28 estudiantes que representa el 93%, expresan que si les gustaría que en las clases de Cultura Física se las imparta con actividades deportivas y recreativas, 2 estudiantes que representa el 7% manifiesta que no. Considero que es deber primordial del maestro aplicar esta clase de actividades, ya que el estudiante aprende jugando.

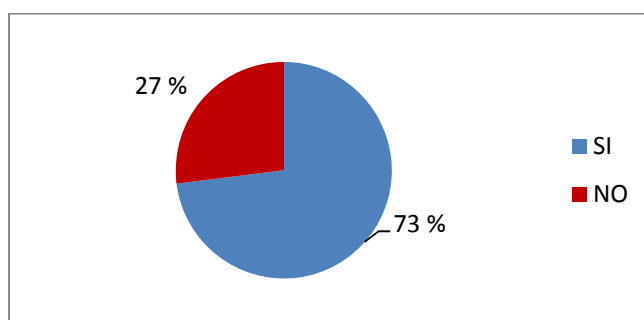
4.- ¿Cree usted que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física se podría impartir con la utilización de actividades deportivas y recreativas el desarrollo de la práctica deportiva?

**Tabla 15: Cuantificación de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
4	SI	22	73%
	NO	8	27%
<b>TOTAL</b>		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 15: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la noción planteada**



FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 estudiantes encuestados que representa el 100%; 22 (73%) manifiestan que si se deberían impartir en las clases de Cultura Física a través de actividades deportivas y recreativas, 8 (27%) mientras que un poco de estudiantes expresan que no es necesario. Todo esto nos permite darnos cuenta que los estudiantes desean que el tratamiento de esta asignatura se la haga a través de la utilización de estas estrategias ya que en base de estas actividades desarrollaran habilidades y destrezas propiciando a la práctica deportiva de una manera eficiente.

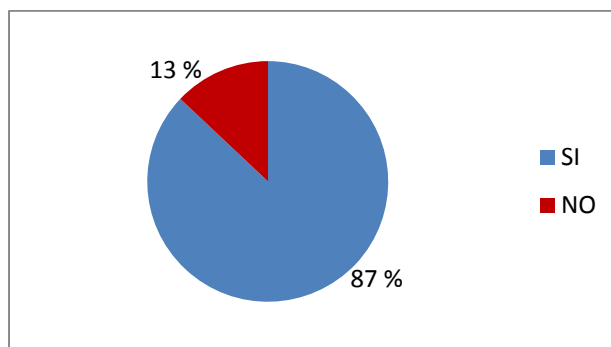
5.- ¿Está de acuerdo que se diseñe una Guía de actividades deportivas y recreativas para emplear la práctica deportiva en los estudiantes?

**Tabla 16: Cuantificación de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la creación o no de noción planteada**

ITEM	VARIABLE	F	%
5	SI	26	87%
	NO	4	13%
<b>TOTAL</b>		30	100%

Elaborado: Oscar Armas

**Figura 16: Muestreo de análisis cuántico de los porcentajes de ideología de los alumnos sobre la creación o no de noción planteada**



FUENTE: Encuesta a estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea”

Elaborado: Oscar Armas

### **Análisis e interpretación**

De los 30 estudiantes encuestados que representa el 100%; 26 (87%) manifiestan que si les gustaría que se diseñe esta Guía de actividades deportivas y recreativas, 4 (13%) mientras que el grupo restante manifiesta que no. Esto nos permite darnos cuenta que si hay un verdadero interés de parte de los estudiantes para que se diseñe esta guía, el mismo que permitirá el mejor desenvolvimiento de los educandos en el proceso enseñanza- aprendizaje.

## 2.5 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas se llegó a las siguientes conclusiones:

1. En las respuestas brindadas por el señor Rector del colegio “Jose Gabriel Teran Varea” se observa un serio compromiso y motivación a que se realicen un mayor número de actividades deportivas y recreativas que ayuden en el proceso educativo de los estudiantes.
2. La totalidad de los profesores de Cultura Física aprueban la idea planteada, se comprometen en la puesta en marcha de guías metodológicas para el apoyo al proceso docente educativo, incentivando a los estudiantes en la participación en los distintos deportes y poniendo énfasis en actividades recreativas.
3. El 87.5 % de los maestros de cultura física no conocen cómo se maneja el proceso enseñanza-aprendizaje con la utilización de actividades deportivas y recreativas pero reconocen que estas les permitirá hacer de sus clases más dinámicas y divertidas, aumentando el interés de los alumnos por su asignatura.
4. El 67 % de los padres de familia no tienen conocimiento de que es la Cultura Física y desconoce su objetivo, aunque en mayoría manifiestan que si se debe utilizar las actividades deportivas y recreativas en las clases de Cultura Física.
5. El 93 % de los padres de familia encuestados muestran interés en este proyecto y dan la razón que los beneficiarios directos serán los estudiantes, es decir sus hijos.
6. Se evidenció que un alto porcentaje de estudiantes (93 %) no conocen que en su colegio se manejan las clases de Cultura física a través de actividades deportivas y recreativas, evidenciando que no se utilizan estos tipos de actividades, sin embargo la mayoría de estos alumnos apoyan y les gustaría se apliquen en sus clases.
7. Se demostró la existencia del interés de parte del 87 % de los estudiantes para que se diseñe esta guía, que permitirá el mejor desenvolvimiento de los educandos en el proceso enseñanza-aprendizaje.

## 2.6 RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones obtenidas de la investigación se proponen las siguientes recomendaciones.

1. Se recomienda dar continuidad a la presente investigación en el colegio “Jose Gabriel Teran Varea” donde han quedado motivados los profesores y la directiva de la institución referido a la realización de un mayor número de actividades deportivas y recreativas.
2. Presentar esta guía metodológica a los directivos y profesores del colegio “Jose Gabriel Teran Varea”.
3. Incentivar el uso de la guía de actividades deportivas y recreativas como propuesta metodológica en las clases de Cultura Física para los docentes de esta asignatura.
4. Planificar el cronograma de clases de Cultura Física, poniendo énfasis en las actividades deportivas y recreativas.
5. Extender esta investigación a otras asignaturas que se imparten en el colegio “Jose Gabriel Teran Varea”.
6. Presentar a los padres de familia la importancia que tiene en la formación integral de sus hijos el desarrollo de la práctica deportiva y el incremento de actividades recreativas bajo un perfil metodológico desde el área de Cultura Física.
7. Demostrarle a los estudiantes como a través del deporte y la recreación sana aumentan sus valores personales, la motivación, el interés y la participación en las clases de educación física y las actividades organizadas por el colegio.

## CAPITULO III

### 3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

#### 3.1 DATOS INFORMATIVOS

**Título:** GUÍA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS QUE PERMITA EMPLEAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES

**Institución:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresadas en la Carrera de Cultura Física.

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Parroquia:** Guaytacama

**Barrio:** SalacheBarbapamba

**Beneficiarios:** La presente investigación beneficiará a los estudiantes del Colegio “José Gabriel Terán Varea “e indirectamente la comunidad

**Equipo técnico responsable:** Sr. Oscar Armas

**Director de Tesis:** Dr. Luis Gonzalo López - Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

## **3.2 OBJETIVOS**

### **3.2.1 OBJETIVO GENERAL**

- Implementar una estrategia metodológica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura Cultura Física a través del empleo de una guía didáctica fundamentada en la participación activa de los estudiantes.

### **3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Diagnosticar la metodología que reúna las condiciones para la selección de actividades deportivas, recreativas para el desarrollo multilateral de los estudiantes en la asignatura de cultura física.
- Implementar la teoría y las ventajas de la nueva metodología con la utilización de las actividades deportivas, recreativas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física en la institución educativa, provocando un cambio de actitud en los profesores de esta área.
- Potenciar el interés de los estudiantes del colegio “José Gabriel Terán Varea” en la asignatura educación física, a través de la participación activa en actividades deportivas y recreativas.

## **3.3 JUSTIFICACIÓN**

La educación es considerada como la expresión de desarrollo y el medio de transformación de los pueblos y las sociedades. La educación en el Ecuador está comprometida en desarrollar las capacidades físicas, intelectual del estudiante. Por lo tanto la Cultura Física es trascendental en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los estudiantes, es por este motivo que en los últimos tiempos esta área se ha vuelto indispensable para lograr una educación integral en todos sus niveles y sobretodo en el ámbito deportivo y recreativo.

La Cultura Física a través del tiempo no logró con sus objetivos primordiales, el de motivar y desarrollar capacidades en los alumnos, ya que sus esfuerzos se estaban encaminados a realizar ejercicios sin objetivos formativos.

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables. Numerosos estudios, así como organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social(WHO, 2007).

La actividad física y recreativa permitirá a los alumnos estar en movimiento, y les ayudará al desarrollo de ciertas habilidades mentales y corporales que favorecerán un funcionamiento óptimo del cuerpo. Algunas actividades físicas pueden ser: caminar, el campismo, hacer ejercicios de estiramiento, el ciclismo etc.

Las actividades recreativas divierten o deleitan entre las que se puede considerar a las actividades físicas, deportivas. En la adolescencia, las actividades físicas, deportivas y recreativas son muy importantes, puesto esta es la etapa de la vida donde suceden cambios físicos, psicológicos y emocionales que en gran medida influyen en la vida adulta.

La actividad física está ligada a la salud de los ciudadanos, a la ocupación del tiempo libre y de ocio, al deporte de competición y al espectáculo deportivo, al marketing y a la sociedad de consumo.

El relevante papel que debe jugar la Educación Física en la formación de la población escolar, tanto en lo referente a conocimientos y habilidades como a las actitudes, hábitos y valores, ha sido, de nuevo, puesto de manifiesto en organismos y asociaciones científicas internacionales(Parliament, 2007) y (International Working Group on Women and Sport, 2006) ante el riesgo de una involución respecto de los progresos experimentados en la década final del siglo XX.

Las aportaciones de la Educación Física son relevantes para el desarrollo de la educación de los estudiantes, utilizando distintos planteamientos que engloban

todas las posibilidades de las actividades físicas, deportivas, expresivas, rítmicas, etc.

Si el alumno es instruido y motivado hacia la práctica de la actividad física y el desarrollo íntegro de su persona, continuará su práctica en la edad adulta. Para finalizar, las competencias e iniciativas personales son inherentes a este proyecto educativo, y en general a una Educación Física basada en una metodología de resolución de problemas, de participación reflexiva y de organización de actividades por parte de los alumnos.

### **3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

#### **3.4.1 FUNDAMENTACIÓN**

Una vez realizada la investigación y citación de fuentes bibliográficas, indagación el estudio de contenidos, es pertinente entonces, considerar la fundamentación teórica en base a las categorías e indicadores del problema de investigación relacionado con la metodología del deporte ligado a la recreación.

##### **Fundamentación psicológica**

La psicología de la actividad física y el deporte que se adecua al área de práctica ya sea en el deporte de alto rendimiento o deporte de ocio, salud. Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del entrenamiento.

##### **Fundamentación Pedagógica**

Los sistemas educativos su incesante cambio ha logrado varias las reformas educativas que se constituyen procesos continuos de cambio; logrando de esta forma una educación de calidad cuyos valores que constituyen un instrumento imprescindible para el ejercicio de la libertad individual, realización personal, y en este caso contribuye a la formación y simetría de quienes practican el deporte en mención.

### **Fundamento Sociológico.**

La teoría de la sociología cuestiona al modelo tradicional de educación y se presenta como una opción para la consecución de una pedagogía humanística y comprometida desarrollo de los jóvenes en lo que se refiere al deporte. Esta corriente puede sintetizarse como un intento de formar una pedagogía crítica comprometida con los imperativos de potenciar el papel crítico de los estudiantes y de transformar el orden social en beneficio de una democracia más equitativa.

### **3.4.2 PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

Es el proceso mediante que parte de la realidad que le rodea y en la que se sustenta. Se deben definir claramente los recursos económicos, espacios y tiempos de los que se dispone.

Con la formación de grupos adecuados se puede también definir las actividades en un número ideal dependiendo del objetivo que se desee conseguir. El aprendizaje como un proceso de cambio supone un cambio conductual y ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia.

El proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento

Muchos coinciden en que estos son los elementos fundamentales a cuidar para iniciar el proceso de enseñanza- aprendizaje a cualquier deporte y en cuál es la función de cada uno de estos elementos; pero cuando la intención es que además produzca unos aprendizajes que colaboren en la educación integral del niño/a la cosa se complica, por ello al indagar sobre cuáles son los elementos del contexto que afectan el proceso también expondremos brevemente unas pinceladas para su utilización con la intención de producir el tipo de aprendizaje que deseamos.

### **Conocer lo que se quiere lograr del alumno**

La primera actividad de quien programa la acción educativa directa, sea el profesor, o un equipo, debe ser la de convertir las metas imprecisas en conductas observables y evaluables. Por varias razones: Porque es la única posibilidad de medir la distancia que debemos cubrir entre lo que el alumno es y lo que debe ser, porque hace posible organizar sistemáticamente los aprendizajes facilitando la formulación de objetivos y porque es así como una vez realizado el proceso de aprendizaje, podemos observar como éste se produjo realmente, y en qué medida.

Las características propias de la educación física aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes bloques de contenidos relacionando conceptos, procedimientos y actitudes (Ruiz, 2009).

### **Ordenar secuencialmente los objetivos**

Una vez definidas las distintas conductas que tiene que lograr el alumno, la siguiente actividad fundamental, es ordenarlas secuencialmente, en vistas a un aprendizaje lógico en el espacio y en el tiempo.

### **Formular correctamente los objetivos**

Con los dos elementos anteriores claramente definidos, es posible formular los objetivos. Esto es imprescindible para llevar adelante la programación de un proceso de aprendizaje:

- Porque nos obliga a fijar claramente la conducta final en términos operativos.
- Porque el alumno puede conocer lo que se espera de él, lo cual es elemento motivador y centra en gran medida su esfuerzo.
- Porque es la única forma de que el profesor y el alumno puedan en cualquier momento observar y evaluar los logros obtenidos y en qué fase del proceso de aprendizaje se encuentran.

### **3.4.3. CÓMO ORGANIZAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE**

El que programa parte de la realidad que le rodea, con ella cuenta y en ella se basa. No puede programarse sin tener claros los recursos económicos, medios, elemento humano, espacios y tiempos de los que se dispone. Más arriba hablábamos también del momento en que se encontraba el alumno, como dato fundamental.

Hay que formar el grupo óptimo para cada tipo de actividad. Puede ser que el número ideal varíe de un objetivo a otro. Habrá actividades que requieran un tratamiento de grupo grande, o de grupo de trabajo, o individual.

En un proceso de interacción profesor-alumno, los roles de ambos deben cambiar con suficiente flexibilidad. De la actitud tradicional: Profesor que imparte conocimientos y el alumno que recibe pasivamente, se pasa a una multiplicidad de actividades que requieren un cambio de actitud en los participantes.

Está suficientemente probada la importancia de la motivación en el proceso de aprendizaje. Se debe atender a ella, ya que las actividades, en vistas a una motivación, se pueden organizar de muy distinta manera.

#### **Metodología**

Abarca todas las proposiciones que tiene como objeto las reglas y sistemas de reglas para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la actividad competitiva.

La metodología del entrenamiento es un proceso sistemático con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica del deportista. La metodología en su estructura, responde a un proceso ordenado de: Leyes físicas, Principios del entrenamiento, Métodos de entrenamiento, Sistemas energético.

### **3.4.4 LA GUÍA DIDÁCTICA**

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

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

La Guía Didáctica cumple diversas funciones, que van desde sugerencias para abordar el texto básico, hasta acompañar al alumno en su estudio en soledad. Siendo tres los ámbitos en los que se podría agrupar las diferentes funciones:

A) Función motivadora:

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

B) Función de orientación y diálogo:

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

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

Lapropuesta consta de actividades deportivas, recreativas que incentivan a emplear la práctica deportiva, ayudando al fortalecimiento emocional, intelectual y motriz, conllevando a que el cuerpo del estudiante relacione una gran cantidad de estímulos, lo cual hace necesario conocer el mundo desde sus posibilidades y un docente conocer al estudiante.

El programa que se presenta a continuación se conforma de varias unidades didácticas que incluyen contenidos mencionados como: Condición Física y Salud, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural. Son los siguientes:

1. Condición Física
2. Capacidades Físicas

3. Valoración de la Condición Física
4. Actividad Física y Salud
5. Juegos Alternativos
6. Deportes Individuales
7. Deportes Colectivos
8. Expresión Corporal
9. Ritmo
10. Actividades en el Medio Natural.

El planteamiento didáctico se fundamenta en la exaltación de los valores basado en la idea de que el área de educación física proporciona un espacio educativo a que se acerca más a los alumnos descubriendo en ellos cualidades positivas como el esfuerzo, la superación o la cooperación, las cuales no sólo son válidas para el área de Educación Física sino para cualquier otro ámbito de la vida.

**En el momento de presentar el juego/actividad debe tenerse en cuenta:**

- Aglutinar a los participantes, formar el grupo.
- Nombrar el juego/actividad.
- Describir el reglamento básico del juego/actividad, explicar cómo será el desarrollo del mismo desarrolla.
- Realizar una pequeña demostración de la actividad.
- Probar que los alumnos entendieron lo explicado.
- Constituir los equipos de estudiantes antes de comenzar.

Se debe buscar el equilibrio entre los equipos participantes, de esta forma se logra que todos tengan similares posibilidades. Los alumnos pueden quedar agrupados por camisetas de distinto color o a través del uso de algún distintivo. Resulta importante distinguir con facilidad cada equipo.

**A modo de síntesis la secuencia sería:**

- Realizar el trabajo de inducción y experimentación individual sobre la actividad presentada, los participantes observan, distinguen, acreditan, su nivel de ejecución, las posibilidades de utilización y aplicabilidad de la actividad.
- En el trabajo en parejas los estudiantes intervienen a partir de su experiencia individual, y realizan propuestas de actividades.
- Se puede desarrollar en pequeños grupos de 5 a 8 estudiantes las actividades mencionadas anteriormente.
- Es posible realizar una propuesta grupal cuando el nivel de ejecución es alto o bien el tipo de actividad se presta a ello.
- Reflexión y valoración de lo acontecido.

**Tratamiento didáctico de la actividad:**

- a) Los objetivos. Los juegos serán seleccionados según los objetivos que queramos conseguir en la sesión de Educación Física.
- b) El número de alumnos. El grupo de clase condicionará el tipo de juegos que podamos utilizar.
- c) El terreno de juego: Aunque en principio, cualquier espacio parece indicado para desarrollar los diferentes juegos, son necesarios unas condiciones mínimas que permitan la realización de los mismos.
- d) El material didáctico: Según los recursos materiales de los que dispongamos podremos utilizar unos juegos u otros.
- e) Momento de la sesión donde se utilice el juego: Los juegos a seleccionar serán distintos según sean utilizados en el calentamiento, parte principal o en la vuelta a la calma.
- f) Control del esfuerzo: Deberemos alternar juegos de mayor intensidad con otros de relajación que sirvan para descansar o evitar el sobreesfuerzo.
- g) Control de la motivación: Debemos utilizar siempre los juegos más motivantes después de otros que lo sean menos.

**Tabla 17: Recuadro didáctico de la actividad**

Juegos correspondiente a:	
Ciclo:	Lugar:
Materiales:	
Organización:	
Objetivos:	
Desarrollo:	
Reglas:	
Variantes:	
Fuentes:	
Gráfico de juego/actividad:	

Esta Guía de Actividades Deportivas, Recreativas proporcionará al docente, estudiante, padres de familia una herramienta útil para emplear la práctica deportiva en los estudiantes del colegio “José Gabriel Terán Varea”.Durante el año lectivo 2011-2012.

### 3.4.5. PROGRAMACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DEPORTIVAS

**Tabla 18: Programación de estrategias didácticas deportivas**

Estrategias	Objetivos	Reglas o Normas	Desarrollo de las Actividades	Resultados Esperados
Maratones Atléticos Juveniles	Reunir a los estudiantes en nuevas comunidades participativas	Reconocimiento del área. El inicio de la carrera. Culminación de la maratón.	Realizar calentamiento previo antes de cualquier entrenamiento físico para evitar posibles lesiones en los estudiantes.	Condiciones Físicas saludables. Resistencia. Integración por parte del alumnado hacia el deporte
Deportes Colectivos como Fútbol	Desarrollar el compañerismo y juego en equipo entre los estudiantes del plantel	El terreno de juego. El balón. Equipos y número de jugadores. Arbitro y jueces de línea. Duración del partido. Faltas e incorrecciones. Otras reglas	Se establecen las formas de participación en la pirámide de desarrollo, se aprende la maestría con el balón donde cada uno de los jugadores pondrán en práctica las habilidades adquiridas en la durante el juego	Mayor resistencia muscular. Agilidad. Interacción entre los alumnos y el deporte.
Deportes individuales como Atletismo	Desarrollar habilidades individuales y la sana competencia entre los estudiantes.	Reglas según el tipo de competición. Competiciones en carreras, saltos, etc.	Al realizar la actividad se va aumentar la fuerza de carga progresivamente, debido a carreras de una intensidad moderada que evitaran el esfuerzo extra del organismo y mejorara la fuerza del mismo	Mayor resistencia muscular. Control progresivo de la carga en el trabajo a realizarse. Agilidad. Concentración

Realización de encuentros deportivos	Estimular a los estudiantes a ser partícipes en las distintas actividades a realizarse y a su vez que logren una mayor unión e integración	Realización de varios grupos los cuales serán determinados por el sexo y el tamaño. Se sorteará la participación. Se competirá entre cada equipo ganador de cada sexo.	Las actividades a realizarse serán determinadas por parámetros de cada deporte .se seleccionarán los equipos y cada uno de ellos constará con un representante.	Juegos recreativos
Desarrollo de festivales deportivos recreativos	Juegos expresivos propios de los estudiantes a participar induciendo siempre el valor de responsabilidad	No se manifiestan reglas, debido a que se indica la iniciativa de cada estudiante	Se establecerán las actividades, el sistema los materiales y el orden de cada participante, la manera en la que se realizara la premiación y como se realizara la clausura del evento a realizarse	Participación, cooperación y unión de todos los estudiantes. Desarrollo. Coordinación. Atención
Pruebas de relevo	Desarrollar confianza en sí mismo, por parte de cada estudiante y el colectivismo con sus compañeros.	Organización y salida en el juego. Si trata de respuestas el compañero de equipo puede ayudar al participante con las respuestas.	Cuando el relevo tiene que volver en una carrera de vuelta lo hará siempre y cuando haya respondido la pregunta realizada. Competencia en sacos. Tiro al blanco	Concentración. Buena postura. Colaboración con sus compañeros. Determinación. Agilidad de pensamiento.
Tracción de cuerda	Impulsar a los estudiantes a el trabajo en conjunto para	Cantidad de participantesa cada lado de la cuerda.	Cada uno de los equipos que se encuentren a los lados de la cuerda deben	Fuerza en equipo. Coordinación.

	lograr la victoria	Inicio y final del juego. El agarre de la soga	halar al mismo tiempo, hasta sobrepasar la señal del lado opuesto y ganar.	Compañerismo
Juegos de mesa	Motivar a los estudiante a competencias sanas y divertidas	Para la realización de estos juegos se encuentran prohibidas las señales con mano o a su vez el pedir indicaciones.	Juegos de damas. Parchís. Ajedrez. Dominó. Rompecabezas.	Habilidad mental. Concentración.
Demostración deportiva en combates o artes marciales	Lograr protagonismo por parte de los estudiantes para exponer sus habilidades motrices	Se encuentran prohibidas los actos de agresividad	Actividades de artes marciales	Destreza motriz. Coordinación. Concentración

Realizado por: Óscar Armas

### **3.5 DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS**

#### **Contenido: Condiciones Físicas.**

Se realiza una introducción al contenido explicándoles a los estudiantes que la actividad física desde la evolución del hombre es innata y se ha ido manifestando de generación en generación en las diferentes culturas y épocas, que van desde su utilidad, para garantizar su supervivencia, hasta expresiones artísticas, lúdicas, deportivas, etc. que asociadas al desarrollo personal alcanzan una gran importancia en la vida de los pueblos.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos y que provoca un gasto de energía, cuando el cuerpo humano realiza actividad física, los requerimientos de energía aumentan, la ausencia de movimiento por actividad física es lo que se conoce por sedentarismo.

Después de motivado el tema se orienta el objetivo de esta actividad.

**Objetivo N° 1.** Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.

Se les explica a los estudiantes los factores que intervienen en el desarrollo de las condiciones físicas, presentándoles y explicándoles el siguiente organigrama a los estudiantes:

#### **Actividad No 1: Maratones Juveniles**

##### **Objetivo**

Reunir a los estudiantes en nuevas comunidades participativas

##### **Desarrollo**

Se le explica al estudiante las condiciones físicas por medio de las cuales se van a realizar los maratones juveniles, las cualidades y reglas que posee dicha actividad, además se dará a conocer el beneficio que aporta la actividad mencionada al buen desarrollo y participación deportiva entre los estudiantes.

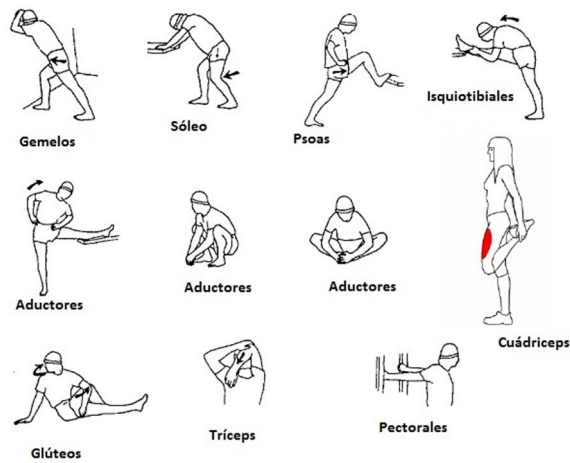
## Componentes:

### Calentamiento

Se les explica a los estudiantes que el calentamiento es el conjunto de ejercicios generales y específicos que se realizan previos a una actividad más intensa con el fin de alcanzar el máximo rendimiento, es importante conocer los sistemas sobre los cuales actúa el calentamiento: sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema muscular.

Se les informa a los estudiantes que existen diferentes tipos de calentamiento:

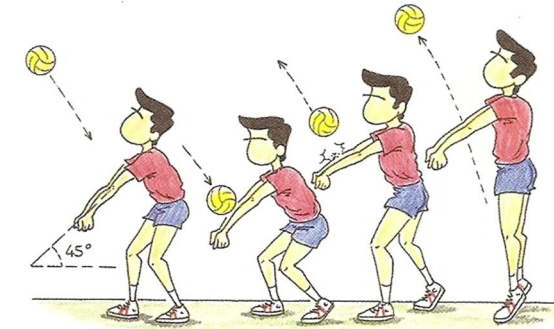
**Figura 17: Calentamiento general**



El calentamiento general consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. La intensidad aumentará dependiendo del tiempo en el que se realiza el calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco, este permite y ofrece profundos beneficios sobre el entrenamiento, los aspectos organizativos y las diferentes capacidades de la preparación física, que están muy relacionados con los denominados deportes terrestres colectivos e individuales como plantea (Dantas, 2012).

- Calentamiento específico: utilizando el material de la actividad

**Figura 18: Calentamiento específico**



Se realiza siempre después del general y realiza ejercicios propios de un deporte o actividad determinada

- Calentamiento pasivo: masaje

**Figura 19: Calentamiento pasivo**



Se determina calentamiento pasivo a las tareas de recuperación pasiva como por ejemplo el baño, la ducha, el sauna, el masaje, el hidromasaje, el descanso, la relajación, el sueño y suele complementar al calentamiento activo.

### 3.5.1 PLANIFICACIÓN METODOLÓGICA

**Tabla 19: Ejemplo de programación de aula y seguimiento de sesiones de clase**

PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE Período: 1er Trimestre	
<b>Colegio:</b>	Departamento de Educación Física
2º de ESO – Grupo/s:....	Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora
UNIDAD DIDÁCTICA Nº MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA 1er Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema XX - (XXX Sesiones)	
BLOQUE TEMÁTICO	Actividad física y salud.
OBJETIVO GENERAL	Conocer distintos métodos de entrenamiento y planificar el desarrollo de la condición física.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Conocer los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad, de la fuerza, los factores del entrenamiento y la Distribución del trabajo de condición física a lo largo de la semana. Ser capaces de planificar su propio entrenamiento y desarrollar hábitos de vida saludable.
EVALUACIÓN INICIAL	Desarrollo del entrenamiento de las distintas cualidades físicas.
CONCEPTOS	Conocimiento y diferenciación de: número de ejercicios, repeticiones, tiempo de mantenimiento, series, recuperación entre series, intensidad. Conocimiento de distintos tipos o métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de fuerza. Valoración de los factores que influyen en el entrenamiento: el volumen de la carga como factor cuantitativo y la intensidad de la carga como factor cualitativo.
PROCEDIMIENTOS	
Elaboración de un programa de condición física y distribución del trabajo a lo largo de la semana. Desarrollo de métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: métodos continuos y métodos fraccionados. Desarrollo de métodos de entrenamiento de la flexibilidad: métodos estáticos y	

dinámicos. Desarrollo de métodos de entrenamiento de la fuerza: máxima, explosiva y resistencia. Diferenciación y utilización de los conceptos de intensidad, repeticiones, series, descanso entre series, velocidad de ejecución, etc.					
ACTITUDES Valoración de la importancia de la planificación y realización de actividad física y mantenimiento de la condición física, para el propio estado de salud. Participación, cooperación y trabajo en equipo. Uso, desarrollo e importancia de la utilización de los medios de comunicación.					
ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN		Los alumnos elaborarán un calentamiento básico y otro específico.			
ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES		Educación en valores, uso de las nuevas tecnologías.			
VALORACIÓN Y EVALUACIÓN		Realizar una práctica planificación de un entrenamiento para el mantenimiento de la condición física.			
TEMPORALIZACIÓN Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento					
Grupo A		Grupo ()		Grupo ()	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2
	n		N		n
Observaciones:					

### **3.5.2 DEPORTES COLECTIVOS**

#### **Actividad N° 1 (Docente)**

##### **Técnica de lluvia de ideas.**

Los estudiantes comenzaran a listar un grupo de deportes colectivos que conozcan para que luego lo puedan desarrollar, dentro de ellos pueden estar los siguientes:

- Fútbol
- Fútbol Sala
- Ecuavóley
- Tenis
- Voleibol
- Softbol
- Basquetbol
- Tenis en Dobles
- Béisbol
- Hockey sobre césped

**Actividad No 2 (Docente)-** El profesor pregunta a los estudiantes. De estos juegos que se realizan en colectivo ¿Cuál les gustaría ejecutar?

**Actividad No 3 (Docente) –** Se comienza la ejecución del juego, el profesor recuerda a los estudiantes las reglas del juego

#### **Actividad N° 2: Futbol**

##### **Objetivo**

Desarrollar el compañerismo y juego en equipo entre los estudiantes del plantel

##### **Desarrollo**

El fútbol es considerado como un deporte competitivo, que conforme ha pasado el tiempo se ha ido volviendo sumamente popular, el juego consta de dos equipos de 11 jugadores cada uno, que conducen la pelota con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, el mismo que puede ser de césped, natural o artificial, en sus extremos se encuentran colocados dos arcos enfrentados, cada uno se encuentra defendido por un arquero, el mismo que tiene la finalidad de impedir que el equipo contrario introduzca el balón dentro de ese arco. Puesto que al suceder esto

el equipo que logra ingresar la pelota en el arco contrario anota un gol. Las manos solo se usan para hacer los saques.

**Figura 20: Estudiantes en la práctica de fútbol**



### **3.5.3 DEPORTES INDIVIDUALES**

**Objetivo:** Desarrollar en los estudiantes el nivel de competitividad, permitiendo elevar los conocimientos sobre los diferentes deportes y mejorando el estado físico.

El profesor explica a los estudiantes que los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra solo, donde ha de vencer dificultades con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas. No es por tanto un deporte de adversarios, ya que el sujeto que va a realizar esas condiciones las hace contra un elemento neutro, longitud, velocidad, altura.

El atletismo requiere todas las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, así como una buena capacidad del sistema cardiorespiratorio. En general, el atletismo está basado en las características del desarrollo del esquema corporal, caminar, correr, saltar. Por lo tanto, vamos a ver las tres modalidades básicas de este Carreras, Saltos y Lanzamientos.

**Actividad N° 1 (Docente)-** Explica todo lo relacionado con la carrera e invita a los estudiantes a participar en una carrera de 100m *Carreras:* Es la manera natural de progresión del caminar. Se clasifican en 100, 200, 400, relevos y vallas. Los

alumnos participan en la actividad, luego de los ejercicios de calentamiento previo, teniendo en cuenta todos los contenidos recibidos en el primer encuentro.

**Actividad No 2(docente)**- El docente explica desde el punto de vista teórico todo lo relacionado con el salto, exponiendo que el salto tiene que ver con la velocidad, impulso, suspensión y equilibrio de caída. Se clasifican en altura, longitud, triple y pértiga. En todos ellos encontramos cuatro fases carrera, batida, vuelo y caída. Los estudiantes se preparan para el salto, formando dos equipos, se selecciona el equipo que mejor haya realizado el salto.

**Actividad No 3(Docente)**.- El profesor explica que los ejercicios de lanzamientos fortalecen el tronco y extremidades superiores, así como desarrollan la fuerza y la coordinación. Se clasifican en peso, disco y jabalina. En todos ellos se da la posición de partida, traslación y lanzamiento mismo.

Los alumnos se preparan realizar los diferentes lanzamientos, se deja que el estudiante decida por el peso, el disco o la jabalina.

El profesor les pide a los estudiantes que mencionen algunos de los deportes individuales, entre ellos encontramos los siguientes:

- Natación
- Escalar la cuerda
- Tenis en Singles
- Escalar la montaña
- Boxeo
- Ciclismo
- Atletismo
- Ballet
- Karate
- Equitación
- Taekwondo
- Yoga
- Judo
- Lanzamiento de bocha
- Esgrima

El profesor explica a los estudiantes que el deporte individual se clasifica en: deportes de carrera y en deportes de concurso.

### **Actividad No 3: Atletismo**

#### **Objetivo**

Desarrollar habilidades individuales y la sana competencia entre los estudiantes.

#### **Desarrollo**

Lo primero que se plantea al estudiante que realice esta actividad, es el mejoramiento que obtendrá en la resistencia técnica conforme van avanzando sus rutinas, se comenzara con carreras por metros e ira aumentando hasta llegar a una distancia de 10 Km máximo, que es una maratón completa, se debe realizar un incremento progresivo de tiempo, corriendo de manera moderada, para evitar el esfuerzo extra que debe producir el organismo, de esta manera se obtendrá una mayor resistencia y fuerza.

**Figura 21: Estudiantes en la práctica de atletismo**



### **3.5.4JUEGOS DEPORTIVOS**

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la práctica del ejercicio físico a partir del juego ya que le permite una influencia psicológica positiva para su desarrollo.

El profesor motiva la actividad exponiéndole a los estudiantes, que la práctica del ejercicio físico realizada a partir del juego permite a los seres humanos disfrutar de momentos de expansión y liberación de las tensiones, es posible asociar al ejercicio físico y deporte valores emocionales positivos que influyen en la salud psicológica de los individuos.

**Actividad No 1 (Docente)** – Pregunta a los estudiantes ¿Cuáles son los tipos de juegos que ustedes conocen?

Los alumnos pueden responder que:

- ✓ Juegos deportivos
- ✓ Juegos deportivos recreativos
- ✓ Juegos de mesa
- ✓ Juegos tradicionales

**Actividad No 2 (Docente)**

El profesor con la ayuda de los estudiantes realiza una explicación de cada uno de ellos:

- Juegos deportivos: determinados por reglas que implican su lógica interna. Estos tienen como elemento fundamental los balones de diferentes formas, tamaños y pesos, en algunos de ellos existen otros implementos que permiten accionar ese balón, Es una oportunidad para el desarrollo de la dimensión física y fomentan el sentido de pertenencia, el desempeño en equipo, la capacidad de relacionarse, la valoración de la cooperación, el respeto a las normas, la solidaridad y el liderazgo (sugerimos en este caso los juegos pre-deportivos donde el interés por compartir debe desplazar al de competir).
- Juegos deportivo recreativos: donde se realizan actividades de forma espontánea y organizada a través de los mismo se pueden desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; solidaridad; contacto social, etc. y producen placer y tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa.

**Figura 22: Estudiantes en la práctica del ejercicio físico a partir del juego**



- Juegos de mesa: se lleva a cabo el juego pasivo, donde a través de la diversión o pasatiempo se da solución a una cuestión propuesta en términos sujetos a ciertas reglas.
- Juegos tradicionales: se dan manifestaciones de diferentes formas, que se transmiten de generación en generación, a través de la palabra y las acciones, principalmente de padres a hijos, donde se llevan a cabo en cualquier entorno, espacio, lugar y tiempo; espontáneamente y organizadas

#### **Actividad No 4. El huevo en la cuchara**

##### **Objetivo**

Estimular a los estudiantes a ser partícipes en las distintas actividades a realizarse y a su vez que logren una mayor unión e integración.

##### **Desarrollo**

El profesor demuestra ejercicios y luego lo ejecutan los estudiantes, para participar se colocaran uno al lado del otro, cada uno d ellos tendrá en su boca una cuchara la cual sostendrá el huevo. Delante de los participantes se encontrara una línea pintada la misma que les servirá como base para saber qué camino debe seguir con mucho equilibrio para que no se le caiga el huevo, en caso de que perdiera el huevo le toca volver a empezar desde el punto de partida. Se recomienda que el huevo sea falso para que en caso de que se le cayera lo vuelva a recoger.

**Figura 23: Demostración del ejercicio en la clase**



**Actividad No 3 (Docente)-** Expone la clasificación de los juegos:

**Clasificación de los juegos:**

Según Méndez Giménez, Antonio en su libro “Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación” (2009)

- Juegos motores y de acondicionamiento con material alternativo: cuya finalidad es mejorar las habilidades y capacidades físicas con materiales novedosos, sencillos, económicos y, sobre todo, motivadores para alumnos
- Juegos pre deportivos en los que aporta un modelo de iniciación deportiva coherente con los aspectos estructurales y funcionales de los juegos.
- Juegos tradicionales del mundo, en los que se recoge una nutrida variedad de recursos lúdicos para el desarrollo de valores que potencien la igualdad de oportunidades y la no discriminación por motivos de raza, sexo o religión.

**Actividad No 4(Docente)-** Orienta a los estudiantes que se agrupen por el tipo de juego que le gustaría realizar:

- Juegos deportivos
- Juegos deportivos recreativos
- Juegos de mesa
- Juegos tradicionales

Los estudiantes preparan el juego bajo la orientación del profesor.

### **3.5.5 ACTIVIDADES EN EL MEDIO AMBIENTE**

**Contenido: Actividades en el medio ambiente**

Objetivo: Conocer el medio además de convivir con la naturaleza y aprender nuestra historia así como crear valores medio ambientales.

**Actividad No 1(Docente)-** El profesor junto a un comunicador social y otros organismos e instituciones se desarrollarán las acampadas y excursiones.

Las actividades propias de la recreación sirven para conocer más la naturaleza, la historia además de descubrir una manera de emplear eficazmente el tiempo libre, se regeneran armónicamente las energías gastadas durante el trabajo y aumenta el interés por cuidar el entorno que con tanta urgencia se solicita hoy día para que se tome conciencia del cuidado de la casa mayor, la tierra, se realizará la excursión a los lugares históricos.

**Figura 24: Estudiantes en actividades en el medio ambiente**



**Actividad No 2(Docente)** El profesor va realizándoles pregunta a los estudiantes a partir de una guía elaborada previamente.

#### **Actividad N° 5: Pruebas de relevo**

Objetivo

Desarrollar confianza en sí mismo, por parte de cada estudiante y el colectivismo con sus compañeros.

#### **Desarrollo**

Al momento de iniciar la actividad los estudiantes deben mantener compostura y seguir el orden indicado al comienzo del juego por parte del docente, cada jugador deberá esperar a que su compañero le dé la posta para continuar caso contrario no tendrá valides.

#### **Actividad N° 6: Tracción de la cuerda**

Objetivos

Impulsar a los estudiantes al trabajo en conjunto para lograr la victoria

## **Desarrollo**

Cada uno de los participantes deben atrapar la cuerda con ambas manos, cada equipo por un extremo, las manos deben encontrarse libres de resinas, no se pueden atar las manos a la cuerda y no se puede cambiar la posición de las mismas durante el esfuerzo. A continuación se realiza un nudo en la cuerda mientras permanece en el suelo, una línea en el mismo a la altura del nudo y otras dos a cada lado de la cuerda, delimitando así la zona de arrastre. El ganador es el equipo será aquel que tire con más fuerza y hace sobrepasar el nudo de la cuerda sobre una de las marcas del suelo que se dibujaron con anterioridad.

## **Actividad N° 7: Juegos de Mesa**

### **Objetivo**

Motivar a los estudiantes a competencias sanas y divertidas

### **Desarrollo**

Los juegos de mesa se los ha considerado como juegos pre-deportivos, los mismos que utilizara el estudiante para solucionarlos mentalmente a lo que realiza físicamente cuando juega. Por ello, los juegos de mesa, al igual que los deportivos, fomentan la salud psicológica. El tablero que se les presenta e la reproducción de la cancha de juego de manera que se vinculan diferentes componentes del universo intelectual como la inteligencia motriz, las nociones espaciales, las capacidades táctico-estratégicas o los procesos de las jugadas.

**Figura 25: Estudiantes desarrollando juegos de mesa (ajedrez)**



## **Actividad N° 8: Combates de artes marciales**

### **Objetivo**

Lograr protagonismo por parte de los estudiantes para exponer sus habilidades motrices.

### **Desarrollo**

Se lo enseña a los estudiantes como una técnica utilizada para defensa personal, que incluye el desarrollo personal, la disciplina mental y la formación del carácter a más de aumentar la autoestima en cada uno de los estudiantes que lo practican. Desarrollando coordinación motriz.

## BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.iwg-gti.org/index.php?id=31> (Ed.). (2006). International Working Group on Women and Sport. *4th World Conference on Women and Sport*.
- Altamirano, A. (2012). *La recreación y su incidencia en los niños*. Ambato.
- ARendimiento . (31 de Enero de 2012). *Actividad Física*. Obtenido de Beneficios de las Actividades Físico Deportivas para la salud:  
<http://altorendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud/>
- Aznar, S. &. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Caiza, J. (2012). *Estudio de las capacidades de coordinación*. Ibarra.
- Cantera, M. A. (2000). Promoción de la salud en el ámbito escolar. Implicaciones de un estudio sobre la actividad física de los adolescentes de la provincia de Teruel. *Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* (págs. 383-398). Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Cofre, G. (2013). *Manual de ejercicios básicos*. Latacunga: Universidad Estatal de Bolívar.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Dantas, E. H. (2012). *La práctica de la preparación física. Paidotribo*.
- De la Torre, M. (2009). *Desarrollo de la resistencia física*. Ambato.
- Duk, C. (Septiembre 2012- Febrero 2013). *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*. Chile: Norte Grande EIRL.
- Gálvez, A. (2011). *Actividad Física*. Murcia.
- Guerrero, G. (12 de Septiembre de 2006). *EFDeportes*. Obtenido de La recreación alternativa del desarrollo comunitario :  
<http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Hidalgo, D. (2012). *La valoración física*. Manta.

- Jiménez, J. (2012). *Programa de educación física*. Cuenca.
- Lee IM, P. R. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging (Milano)*, 9, 2-11.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Luisa, q. &. (2013). *El proceso de enseñanza aprendizaje de la cultura física y su incidencia en el desarrollo de las destrezas de los estudiantes del décimo año de educación básica del colegio fausto molina de la ciudad de Ambato*. Ambato.
- Madrona, P. G. (2005). Enfoques actuales de la educación física y el deporte. Retos e interrogantes: el manifiesto de Antigua, Guatemala. *Revista iberoamericana de educación*, 35, 225-256.
- Monjas, R. (2006). *La iniciación deportiva desde un modelo comprensivo*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Parliament, E. (2007). Role of sport in education. *Report INI/2007/2086*. .
- Pascual. (2012). Valoración del primer curso de implantación de un programa municipal integral de deporte escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 14-18.
- Pascual, M. G. (14 de JULIO de 2012). DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN MUSICAL PRÁCTICA Y CORPORAL. *Evaluación del funcionamiento del primer concurso de implantación de un Programa Integral de Deporte Escolar en Educación primaria en el Municipio de Segovia* . Segovia, Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Reyes Cevallos, S. I. (2014). *La actividad física y su influencia en el desarrollo motriz de las adolescentes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica de los colegios Juan Montalvo y Manuela Cañizares, año lectivo 2013*. Quito: UCE.
- Ruiz, R. (2009). Calificación y autoevaluación del alumno/a en Educación Física. Temas para la Educación. . *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 3.

Vida en Deporte para Sentirse Bien . (24 de Agosto de 2013). *Vida en Deporte* .

Obtenido de Deporte de Praxis:

<https://vidaendeporte.wordpress.com/2013/08/24/deporte-de-praxis/>

WHO. (2007). Promoting physical activity for health – a framework for action in the WHO European Region. Diet and physical activity for health.

*Conferencia de Ministros Europeos para Neutralizar la Obesidad.*

Istambul, Turquía.

**ANEXOS**

**ANEXOS**

## ANEXO 1

**UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DEL COLEGIO “JOSÉ GABRIEL TERÁN VAREA”**

**OBJETIVO:** Conocer el nivel de incidencia de la práctica deportiva en los estudiantes del colegio “José Gabriel Terán Varea”

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Está de acuerdo usted, en utilizar en las clases de Cultura Física actividades deportivas, recreativas como herramienta para el desarrollo de la práctica deportiva en los estudiantes?

a) SI  b) NO

2.- ¿Conoce usted como se manejan los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física con la utilización de actividades deportivas, recreativas?

a) SI  b) NO

3.- ¿La aplicación de actividades deportivas, recreativas en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física permitirá que las clases en esta área sean más emotivas y dinámicas?

a) SI  b) NO

4.- ¿Cree usted que las actividades deportivas, recreativas desarrollen la práctica deportiva en los estudiantes?

a) SI

b) NO

5.- ¿Colaborará usted con la aplicación y ejecución de una Guía de Actividades Deportivas, Recreativas, para mejorar el nivel académico y deportivo de los estudiantes de la institución educativa?

a) SI

b) NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 2

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANISTICAS**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL**  
**COLEGIO”JOSÉ GABRIEL TERÁN VAREA”**

**OBJETIVO:** Conocer el nivel de incidencia de la práctica deportiva en los estudiantes del colegio “José Gabriel Terán Varea”

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce que es la Cultura Física y para qué sirve?

a) SI  b) NO

2.- ¿Cree usted que el estudio y la práctica de actividades deportivas, recreativas en las horas de Cultura Física, mejoraran el nivel académico y deportivo en sus hijos?

a) SI  b) NO

3.- ¿Está de acuerdo usted, que se utilice en las clases de Cultura Física actividades deportivas, recreativas como estrategia para emplear la práctica deportiva en los estudiantes?

a) SI  b) NO

4.- ¿Cree usted que los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Cultura Física mejoraran con la utilización de actividades deportivas, recreativas?

a) SI

b) NO

5.- ¿Está de acuerdo que se elabore una Guía de Actividades Deportivas, Recreativas que permita emplear la práctica deportiva en los estudiantes?

a) SI

b) NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 3**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “JOSÉ**  
**GABRIEL TERÁN VAREA”**

**OBJETIVO:** Conocer el nivel de incidencia de la práctica deportiva en los estudiantes del colegio “José Gabriel Terán Varea”.

**INSTRUCCIONES:**

- Conteste en el espacio en blanco de la manera más idónea y sincera posible los siguientes ítems
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce usted si en la institución se maneja a la Cultura Física a través de las actividades deportivas, recreativas?

a) SI

b) NO

2.- ¿En las horas que tiene Cultura física, el profesor utiliza actividades deportivas, recreativas como medio de enseñanza de esta asignatura?

a) SI  b) NO

3.- ¿Le gustaría que las clases de Cultura Física se las imparta a través de la utilización de actividades deportivas, recreativas?

a) SI  b) NO

4.- ¿Cree usted que en proceso de enseñanza de la Cultura Física se podría impartir con la utilización de actividades deportivas, recreativas para emplear la práctica deportiva?

a) SI  b) NO

5.- ¿Está de acuerdo que se elabore una Guía de Actividades Deportivas, Recreativas para emplear la práctica deportiva en los estudiantes?

a) SI  b) NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 4**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENTREVISTA DIRIGIDA AL DIRECTOR DEL COLEGIO “JOSÉ**  
**GABRIEL TERÁN VAREA”**

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

**INSTRUCCIONES:**

- A continuación se presentara una serie de preguntas para que sean respondidos. Lea detenidamente cada enunciado.
- 1.- ¿Los maestros que usted dirige utilizan las estrategias metodológicas adecuadas para mejorar la práctica deportiva?
  - 2.- ¿Cree usted que las actitudes de los padres de los estudiantes influyen en la realización de la práctica deportiva?
  - 3.- ¿Los profesores le han informado que tienen alumnos que no desean realizar actividades deportivas?
  - 4.- ¿Existen problemas serios que influyen de forma directa en la práctica deportiva en los estudiantes?
  - 5.- ¿Los padres de familia son informados cuando sus hijos tienen problemas en las clases de Cultura Física?
  - 6.- ¿Asisten los padres de familia cuando son citados por los profesores para tomar correctivos cuando se detecta un problema?
  - 7.- ¿Busca soluciones junto a los profesores para potenciar la práctica deportiva en su Institución Educativa?

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 5

### Galería de Fotos





