



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TÍTULO**

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO  
EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD  
DE CATACOCHA**

Tesis previa a la obtención del Grado de licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes.

**AUTOR:** LUIS MIGUEL LALANGUI MALA

**DIRECTOR:** Lic. LUIS WAGNER SOTOMAYOR ARMIJOS

**Loja – Ecuador**

**2016**

## **CERTIFICACIÓN**

Loja, 14 de junio del 2016

Licenciado

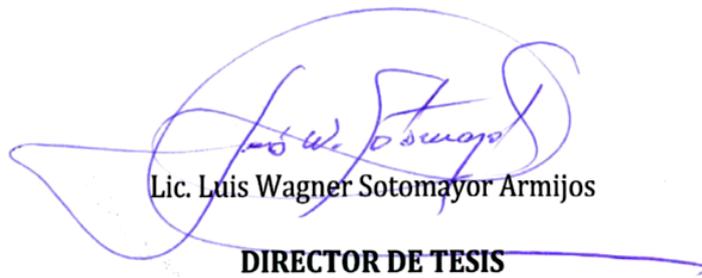
Luis Wagner Sotomayor Armijos

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA, DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**Certifica:**

Haber dirigido, orientado revisado la tesis titulada: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE CATACocha**, de autoría del señor Luis Miguel Lalangui Mala, la misma reúne a satisfacción los requisitos de fondo y de forma, exigidos estipulados en el reglamento de régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación.

Atentamente



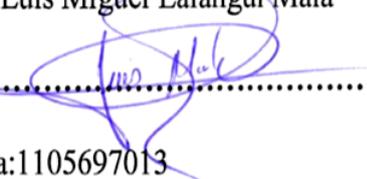
Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos  
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORIA

Yo Luis Miguel Lalangui Mala con Nro. De cedula 1105697013, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional De Loja y representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autoriza a la Universidad Nacional De Loja la publicación de mi tesis en el REPOSITORIO INSTITUCINAL-BIBLIOTECA VIRTUAL.

Autor Luis Miguel Lalangui Mala

Firma .....

Cédula:1105697013

Fecha: 04 de Julio del 2016

---

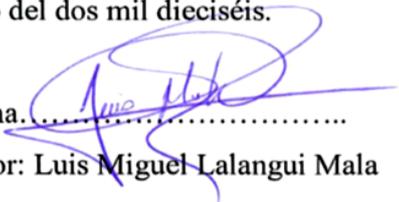
**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIONES ELECTRÓNICAS DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Luis Miguel Lalangui Mala, declaro ser autor de la tesis titulada: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE CATACocha, como requisito para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al sistema bibliográfico de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el **RDI**, en las redes de información del país y el exterior con las cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional De Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los cuatro, días del mes de julio del dos mil dieciséis.

Firma.....

Autor: Luis Miguel Lalangui Mala

Cedula: 1105697013

Dirección: Catacocha entre Av. Universitaria y 18 de Noviembre

Correo electrónico: miguel2792@hotmail.es

Teléfono cel. 0969127854.

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

Director de Tesis: Licenciado Luis Wagner Sotomayor Armijos

**Tribunal De Grado**

PRESIDENTE: Dra. Bélgica Aguilar Aguilar, Mg. Sc.

PRIMER VOCAL: Lic. José Gregorio Picoita Quezada, Mg. Sc.

SEGUNDO VOCAL: Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Nacional De Loja por su gran labor en la formación de profesionales, a los docentes de la carrera de Cultura Física y Deportes por los conocimientos brindados en cada uno de los módulos, una especial gratitud a mi director de tesis al Licenciado Luis Wagner Sotomayor por su constante orientación, apoyo y amistad permitiéndome alcanzar la meta propuesta y sin escatimar tiempo y dedicación me proporciono la orientación científica pertinente, previa a la obtención del título de licenciado en ciencias de la educación especialidad Cultura Física Y Deportes.

Agradezco a las autoridades de la Unidad Educativa Paltas por abrirme sus puertas y brindarme la ayuda para llevar acabo mi investigación que fue de mucha importancia para los niños de dicha institución encontrando soluciones a posibles problemas que se encontraron en ellos.

Autor: Luis Miguel Lalangui Mala

## **DEDICATORIA**

Con profunda devoción dedico el presente trabajo de tesis a Dios por darme la sabiduría necesaria en cada acto de mi vida.

Esta tesis la dedico a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir con mi carrera, a mis padres que con su ayuda y confianza en todo lo necesario para cumplir mis objetivos como persona y estudiante. A mi padre por brindarme los recursos necesarios y a mi madre por hacer de mí una mejor persona a través de sus consejos enseñanzas y amor.

Luis Miguel Lalangui Mala

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

<b>ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN</b>												
<b>BIBLIOTECA: AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN</b>												
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						BARRIO O COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTON	PARROQUIA				
TESIS	LUIS MIGUEL LALANGUI MALA  LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE CATACOCCHA	UNL	2016	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	PALTAS	LOURDES	EL PROGRESO	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes	

**MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS  
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN PALTAS**



**CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN “UNIDAD EDUCATIVA PALTAS”**



## ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
  - a. TÍTULO
  - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TITULO**

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN  
LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE  
CATACocha**

## b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo denominado **Las Actividades Físicas Recreativas y el Sedentarismo en los niños de la Unidad Educativa Paltas de la Ciudad de Catacocha**; cuyo objetivo general es determinar qué tipo de actividades físicas son las adecuadas para que en los niños despierte el interés por la recreación y así su vida sedentaria disminuya; la revisión de la literatura esta descrita en las siguientes variables: la 1era actividades físicas recreativa se conceptualiza temas sobre Actividad física, importancia de realizar AF, AF para niños de edad escolar, tipos, beneficios de AF, consecuencias de la inactividad física, el deporte y sus ventajas como actividad recreativa, deporte individual y colectivo como recreación , la recreación modos y ventajas, los juegos recreativos. 2da el sedentarismo en niños y sus consecuencias. 3ra medidas preventivas para disminuir el sedentarismo; los materiales utilizados fueron tanto bibliográficos como materiales de escritorio; la metodología el tipo de investigación es cualitativo y cuantitativo siendo el tipo de diseño pre- experimental ya que se trabajó con un grupo selecto, los métodos teórico utilizados son: analítico-sintético, inductivo, deductivo y lúdico; las técnicas e instrumentos utilizados observación directa, fichas bibliográfica, encuesta y un plan de actividades; los resultados obtenidos se consideraron porcentajes de mayor incidencia para realizar la respectiva discusión de las situaciones negativas y positivas, analizada dicha discusión se obtuvieron conclusiones que los niños de la Unidad Educativa Paltas carecen de actividad física recreativa; como recomendación se realizó una propuesta alternativa para 10 semanas de trabajo.

## **SUMMARY**

The present research work entitled: The Physical recreational activities and sedentary lifestyle with children at Paltas Educational Unit of Catacocha city, has been made to determine what kind of activities are suitable for children to wake up interest in recreation and this way their sedentary lifestyle decrease. The literature review is written en the following variables: Recreational physical activities is conceptualized topics about physical activity, importance of AF, AF for school children, types, benefits AF, Consequences of physical inactivity, sport and its advantages as a recreational activity, individual and collective sport as recreation, the modes recreation and advantages, recreational games. Second the sedentary lifestyle; the materials used were bibliographic and desktop materials; the type of methodology research were qualitative and quantitative is being pre-experimental type, because it is worked with a select group, the methods used during the development of the present research work were the analytic-synthetic, inductive, deductive and playfulness, the techniques and instruments used were direct observation, bibliographic records, survey and plan activities; for the result obtained were considered the results for higher incidence rates for the respective discussion of the positive and negative situations, analyzed this discussion the conclusions obtained were that children at Paltas Educational Unit lack of recreational physical activity; as a recommendation it has been proposal an alternative for 10 weeks of work.

Translated by Ana Gallegos.

English teacher

## c. **INTRODUCCIÒN**

El presente trabajo de investigación y tesis tiene como nombre: Las Actividades Físicas Recreativas y el Sedentarismo en los niños de la Unidad Educativa Paltas de la Ciudad de Catacocha. Realizar actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, ya que aumenta el nivel de energía, ayuda a reducir el estrés, permite tener un mayor control sobre la ansiedad, conlleva a convertir los impulsos agresivos, es una excelente alternativa para ocupar el tiempo libre.

La realización regular y sistemática de las actividades físicas con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental del niño, así como un medio de forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En cuanto a los niños los juegos activos regulares promueven su crecimiento sano, es socialmente positiva a niveles de cooperación, brinda ayuda al desarrollo personal, ya que aumenta la confianza, el autoestima y la característica de superación. Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas sino también mejorara la fuerza corporal, aumentara la formación orgánico funcional y sus habilidades en algunos deportes mejorara. Además, las actividades físicas recreativas producirán en los niños una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida. Lo cual a la vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en sus desenvolvimientos en las tareas cotidianas

La siguiente investigación se desarrolló primeramente con un diagnóstico del problema que presentan los niños en relación a las actividades físicas recreativas para así determinar el objeto general de estudio hasta los objetivos específicos aplicar.

### **Objetivo general.**

Determinar qué tipo de actividades físicas son las más adecuadas para que en los niños despierte el interés por la práctica de los deportes y así su estilo de vida sedentaria disminuya.

### **Objetivos específicos.**

- Fundamentar teóricamente definiciones y estrategias metodológicas sobre actividades físicas recreativas y la vida sedentaria en los niños.
- Diagnosticar las causas por el desinterés de las actividades físicas recreativas.
- Planificar un plan de actividades físicas recreativas que haga que en el niño despierte el interés por practicar los deportes y así poder evitar con el mismo a llevar una vida sedentaria.
- Efectuar y poner en marcha el plan de actividades físicas en los niños de 10 a 11 años de edad de dicho centro educativo.
- Evaluar a los niños para así poder identificar los conocimientos, aptitudes y rendimiento, sacando resultados y llegando a la conclusión que han disminuido las conductas sedentarias del niño.

Seguidamente tenemos la revisión de la literatura donde constan 3 variantes con información bibliográfica de dicho tema a realizar como: la 1era actividades físicas recreativa se conceptualiza temas sobre Actividad física, importancia de realizar AF, AF para niños de edad escolar, tipos, beneficios de AF, consecuencias de la inactividad física, el deporte y sus ventajas como actividad recreativa, deporte individual y colectivo como recreación , la recreación modos y ventajas, los juegos recreativos. 2da

el sedentarismo en niños y sus consecuencias. 3ra medidas preventivas para disminuir el sedentarismo

El diseño metodológico donde se establece el tipo de investigación, los métodos y técnicas a utilizar tanto empíricos como teóricos, así como la población y muestra; determinando el porqué de la escogencia de los mismos, para luego pasar al planteamiento de la propuesta donde se obtendrán los resultados esperados y posteriormente entrar a la discusión de las situaciones positivas y negativas obtenidas en dicha propuesta que me permita sacar las conclusiones y recomendaciones necesarias que mejore el estado actual de los niños.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS**

#### **La Actividad Física**

Actividad física, ejercicio, forma física - todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así, en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes. Los términos más comúnmente utilizados se definen en la siguiente tabla.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos. (Eufic, 2006, pág. 1)

#### **Importancia realizar actividad física.**

Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el

ejercicio, pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras.

La actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

Existe una relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida, de modo que las personas que son físicamente más activas suelen vivir más que aquellas que llevan una vida más sedentaria o con menos actividad.

Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio nos hará sentirnos mejor y mejorará de forma notable nuestra salud.

En general se recomienda sesiones regulares de una intensidad moderada, como caminar con energía todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico y mental.

Así que pruebe cambiar ciertos hábitos, como ver mucha televisión o permanecer mucho tiempo sentado, que le hacen tener una vida más sedentaria y elija un estilo de vida más activo el cual le brindará grandes beneficios. (Velez, 2014, pág. 1)

### **Actividad física para niños de edad escolar**

En la edad escolar los niños y niñas conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. La actividad física debe formar parte de sus rutinas cotidianas. No importa si estas son de tipo estructurado, como en el caso de las clases de educación física, o sin estructura, todo forma parte de las necesidades de los niños y niñas para mantenerse saludables y en buena condición física.

La actividad física debe implementarse a toda la población de educación preescolar diariamente, realizando actividad física por 30 minutos o más diarios durante toda la semana dentro de la jornada escolar.

Es importante que todos los actores del centro escolar se involucren en la realización de la activación física para el beneficio de todos, ya que un cuerpo en movimiento es un cuerpo saludable. (Ofmara, 2012, pág. 1)

Según el concepto de los diferentes autores actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse, las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas en las que hay que mover el cuerpo, como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar. Hay que realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar

calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo contribuyendo a la buena salud física y mental. La actividad física también debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. En general se recomienda tener una buena actividad física ya sea caminar todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico y mental. En la edad escolar los niños y niñas conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. La actividad física debe formar parte de sus rutinas diarias, que debe implementarse a toda la población de educación preescolar diariamente realizando actividad física por 30 minutos o más diarios durante toda la semana dentro de la jornada escolar.

### **Tipos de ejercicio en una actividad física**

#### **Ejercicio aerobio**

Se denomina ejercicio aerobio al que tiene como resultado el movimiento, sin que se desarrolle al mismo tiempo una fuerza excesiva, como sería el producido al andar o correr (isotónico). Se llama aerobio por que consume oxígeno para la producción de energía.

#### **Ejercicio anaerobio**

Por el contrario, se denomina ejercicio anaerobio el que promueve la realización de fuerza, con poco o ningún movimiento muscular.

La anaerobiosis se realiza durante los llamados ejercicios isométricos como la utilización de pesas y aparatos de gimnasio.

Podemos considerar anaeróbicos a los llamados ejercicios calisténicos, desarrollo de fuerza utilizando el propio cuerpo como el “fondo de brazos”; es decir, flexión de brazos en el suelo.

En el trabajo anaeróbico, la contracción mantenida del músculo impide el aporte sanguíneo, por lo que la energía se obtiene del metabolismo anaerobio, esto va acompañado de la producción de catabolitos, como el ácido láctico.

Este tipo de ejercicio es de obligada corta duración, pudiéndose mantener sólo unos pocos minutos. Una vez terminado el ejercicio anaerobio se restituye en los músculos el almacén de los sustratos que se habían consumido.

Sin embargo, durante los tres primeros minutos de un ejercicio aeróbico y hasta que el sistema vegetativo pone en marcha la adaptación orgánica global, el metabolismo muscular es anaerobio (sprinters), lo mismo ocurre en los casos en los que el ejercicio se fuerza más allá de la forma física del sujeto (agotamiento de los ciclistas).

Los recursos energéticos son aprovechados de forma menos eficaz que en el ejercicio aeróbico. (salud180, pág. 1)

### **Los Ejercicios Isométricos.**

Los Ejercicios Isométricos no implican movimientos de las articulaciones, acortamientos o alargamientos de un músculo. Los músculos permanecen estáticos sin acortarse ni alargarse, pero, aunque permanecen estáticos generan tensión, cuando sujetamos un objeto sin que haya desplazamiento. Un ejemplo es cuando empujamos una pared, estamos haciendo fuerza, pero no desplazamiento. Este tipo de ejercicio

aumentará la fuerza de los músculos y la resistencia, pero sólo en la pose que se lleva a cabo.

### **Los Ejercicios Isotónicos.**

Son los ejercicios que implican movimientos de articulaciones y el acortamiento y alargamiento de un músculo. Los ejercicios isotónicos implican tanto una contracción concéntrica y excéntrica. Correr, flexiones, saltos, peso muerto son ejemplos de ejercicios isotónicos. Este tipo de ejercicios aumentarán la fuerza y la resistencia de todos los músculos que está practicando, sin embargo, las mayores ganancias de fuerza se producirán en el punto más débil de la contracción. Cuando frenamos el movimiento de un objeto. El músculo está haciendo fuerza, pero no la suficiente y en vez de acortarse se alarga. (Javier, 2011, pág. 1)

Muy importantes los conceptos que dan estos autores sobre los Ejercicio aerobio es aquel que tiene como resultado el movimiento sin que se desarrolle al mismo tiempo una fuerza excesiva, un ejemplo sería caminar o correr. Por el contrario, ejercicio anaerobio es el que promueve la realización de fuerza con poco o ningún movimiento muscular como flexiones de pecho en el piso. Los ejercicios isométricos No necesitan llevar movimientos de las articulaciones, acortamientos o alargamientos de un músculo. Un ejemplo puede ser cuando empujamos una pared, estamos haciendo fuerza, pero no hay desplazamiento. Por lo contrario, los ejercicios isotónicos son los que llevan movimientos de articulaciones y el acortamiento y alargamiento de un músculo. Un ejemplo serio cuando frenamos el movimiento de un objeto. El músculo está haciendo fuerza, pero no la suficiente y en vez de acortarse se alarga.

## **Beneficios de la actividad física**

La actividad física regula la intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. (oms, pág. 1)

## **Consecuencias de la inactividad física**

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia, además:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración. (Pagmar, 2010, pág. 1)

En conclusión, la actividad física regula la intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte esto tiene considerables beneficios para la salud en todas las edades, se debe realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Ya que el sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más, el sedentarismo puede ser responsable de los infartos en la población.

### **El deporte como actividad recreativa**

El deporte contribuye al desarrollo físico del niño. También contribuye al desarrollo de las funciones motoras y cognitivas cuando este se practica con regularidad, siendo muy importante como medio para que los niños se diviertan, se relacionen, aprendan a jugar y mejoren su autoestima.

El comportamiento del niño en el deporte nos muestra en gran medida aspectos de su personalidad, siendo de gran importancia las actitudes y conductas que puedan aprender, porque empezarán a formar parte de su carácter. Por lo tanto, es fundamental

que aprendan el respeto hacia sus compañeros, aceptar la derrota, saber ganar, esperar su turno, etc. ya que estas actitudes y conductas seguirán manteniéndolas cuando sean mayores.

No debemos olvidar que el deporte en la infancia sobre todo ha de divertir y gustarle a quien lo practica. Es el niño quien debe elegir el deporte que desea realizar, nosotros podemos orientarle en función de sus aptitudes físicas o incluso de nuestras preferencias, pero no podemos obligarles, han de ser ellos los que deben elegir

### **Ventajas del deporte recreativo**

Crearle al niño un hábito deportivo desde la infancia es un buen mecanismo para que cuando sean adolescentes sigan practicando deporte. Las ventajas en la infancia son muchas, veamos algunas de ellas:

- El deporte aporta grandes beneficios a la salud física del niño y contribuye al desarrollo de las habilidades motrices, a mejorar la agilidad, los reflejos, la velocidad, la resistencia, cualidades que le serán muy útiles a lo largo de su vida. También ayuda al desarrollo sano de su cuerpo y al bienestar corporal.

- Es beneficioso para la salud mental del niño, le relaja mentalmente y hace que ponga interés en algo muy diferente a lo que se ocupa normalmente. Ayuda a desconectar de las preocupaciones diarias y a despertar ilusiones.

- Incrementa la autoestima, le ayudará a tener más confianza en sí mismo. En el caso de niños tímidos, es aconsejable que practiquen el deporte en equipo porque le ayudará a relacionarse con los demás niños y a vencer algún miedo o temor que pueda tener. A los niños poco activos, es mejor el deporte individual porque les obligará a realizar un esfuerzo superior.

- Mejora sus relaciones sociales, aprendiendo a aceptar las reglas, a potenciar el compañerismo y asumir responsabilidades. Pero, sobre todo aprenderá a integrarse con los demás niños y a obtener grandes amigos.

- Corrige cambios de conducta. En el deporte el niño tiene que aprender a frenar sus impulsos excesivos o por lo contrario a ser más participativo. También reduce la tendencia a desarrollar comportamientos agresivos.

- A través del deporte los niños también aprenden la importancia del esfuerzo personal y de la superación. Descubren como con constancia, disciplina y esfuerzo se pueden alcanzar metas, esto les llena de espíritu de superación. (Pérez, 2012, pág. 1)

Según Pérez define al deporte contribuye al desarrollo físico del niño. También contribuye al desarrollo de las funciones motoras y cognitivas cuando este se practica con regularidad, siendo muy importante como medio para que los niños se diviertan, se relacionen, aprendan a jugar y mejoren su autoestima. El deporte nos muestra en gran medida aspectos de su personalidad, siendo de gran importancia las actitudes y conductas que puedan aprender, el niño es quien debe elegir el deporte que desea realizar, nosotros podemos orientarle en función de sus aptitudes físicas.

El deporte aporta grandes beneficios a la salud física del niño y contribuye al desarrollo de las habilidades, es beneficioso para la salud mental del niño, ya que lo relaja mentalmente, le ayuda a incrementar la autoestima para que tenga más confianza en sí mismo.

A través del deporte los niños también aprenden la importancia del esfuerzo personal y de la superación.

## **Deportes individuales y colectivos como recreación.**

Son aquellos deportes en los que el practicante se encuentra “sólo” en un espacio, en el que debe superarse a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones.

Según la clasificación de Parlebás (1986), se encuentran englobados en las llamadas situaciones psicomotrices, que son aquellas en las que el sujeto actúa en solitario.

Existen cuatro tipos de deportes individuales:

- Deportes en los que no existe ni compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso.

- Deportes en los que no existe compañero ni adversario, pero sí incertidumbre en el espacio de acción, por ejemplo, en la escalada en solitario, el esquí o una contrarreloj individual.

Siendo estas dos categorías las estrictamente psicomotrices, actuación en solitario, sin intervención directa de un adversario. En las dos siguientes, aparecen adversarios que comparten el espacio de acción simultáneamente (por lo que se podrían considerar socio-motrices).

- Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios y el espacio, como ocurre en las carreras de cross, el esquí de fondo...

- Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios como ocurre en los 1500 m o la maratón.

En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la actividad, y que hay que lanzar, saltar, manipular o desplazarse con él, con unas determinadas condiciones (andando, corriendo, nadando o con un medio mecánico o animal). (Pozo, 2011, pág. 1)

Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo.

También pueden definirse como “aquellos deportes en los que se participa o compite en equipo, entendiendo como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin”.

Clasificación:

Aunque al hablar de deportes colectivos o de equipo a todos nos vienen a la cabeza unos cuantos ejemplos, no es fácil hacer una clasificación exacta de los mismos. A grandes rasgos podemos diferenciar:

1. Según las relaciones entre participantes:

Deportes de cooperación: dos o más deportistas colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo (hacer el mejor tiempo, hacer el mayor número de puntos. Por ejemplo: remo, acrosport.

Deportes de cooperación-oposición: en ellos se enfrentan dos equipos. Los jugadores de cada equipo cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival para conseguir el objetivo u objetivos marcados por el deporte (meter goles, canastas, hacer puntos...)

## 2. Según la forma de ocupar el espacio de juego:

De forma separada: el terreno está dividido en zonas o áreas diferentes para cada equipo (normalmente por una red) Por ejemplo el voleibol.

De forma compartida: los equipos comparten el terreno de juego. Son la mayoría de ellos: baloncesto, fútbol, rugby...

## 3. Según el orden de participación:

Alterna: las acciones de juego se van alterando entre un equipo y otro. Por ejemplo, el voleibol, el tenis por parejas.

Simultanea: las acciones de juego se producen a la vez, aunque el tipo de acción depende de si en ese momento mi equipo está atacando o defendiendo. (Aguilar, 2013, pág. 1)

Según lo que definen estos autores sobre los deportes individuales y colectivos nos dicen que los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra “sólo” en un espacio, en el que debe superarse a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia, en estos deportes no existe ni compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso. En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la actividad, y que hay que lanzar, saltar.

Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo, también pueden definirse como “aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, existen deportes de cooperación que es de dos o más deportistas que colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo. Por otra parte, hay deportes de cooperación-oposición en

los que se enfrentan dos equipos, los jugadores de cada equipo deben cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival.

## **La Recreación**

La Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades. (Padilla, 2008, pág. 1)

## **Modos de Recreación**

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

### **Ventajas de recreación**

**Beneficios Psicológicos.** La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

**Beneficios Sociales.** Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

**Beneficios Adicionales En La Infancia Y Adolescencia.** Los beneficios comprobados en estas etapas son:

La contribución al desarrollo integral de la persona

El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad. (Gomez, 2012, pág. 1)

Según la definición de algunos autores la Recreación es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participan todas las personas es una actividad realizada de manera libre y espontánea lo que genera bienestar físico. La recreación puede ser activa o

pasiva, la recreación activa necesita de acción, un ejemplo serio cuando una persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando algún individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, un ejemplo serio ir al cine. También existen juegos recreativos que pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Ya que la expresión cultural y social son las que se encargan de la elaboración y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. En la cual dirigen la ejecución de una actividad deportiva o recreativa unos ejemplos de estos clubes son: Los de excursión y montañismo. La vida al aire libre es una actividad que permite la integración de las personas con la naturaleza o parques recreacionales. Ya que esta actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, esta actividad aumentara la autoestima de los seres humanos en la integración social.

### **Los juegos recreativos**

Centrándonos ya en los juegos recreativos, éstos son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

Algunas de las características comunes que aparecen cuando pensamos en actividades recreativas son las siguientes: aprendizaje, diversión, entretenimiento, compañerismo, sociabilidad, salud, distracción, dinamismo activo, habilidades,

cualidades físicas, creatividad, educación, cooperación, lúdico, tradicional y competitivo.

Los juegos recreativos no se consideran ningún deporte dado que no están reglados, sin embargo, los deportes sí que están reglados por la federación. Dentro de las actividades recreativas debemos tener en cuenta que la competitividad puede ser buena, pero en exceso resultará negativa.

### **Características del juego recreativo**

El juego recreativo se caracteriza por una práctica abierta y lúdica que tiene unas características fundamentales: apertura en su interpretación y cambios en las reglas del juego.

Para ello es importante:

- Predisposición de los participantes.
- Cambios constantes en las reglas y normas del ejercicio.
- Preparación de espacios útiles para la gran cantidad de prácticas que se puedan generar.
- Adaptación de las tareas al material disponible.

Todo esto da pie a una sucesiva incorporación de novedades en el funcionamiento de las distintas propuestas, cambios de rol durante el transcurso de la práctica, formación de equipos mixtos y heterogéneos en cuanto a edad y sexo, gran importancia de las relaciones intergrupales y de empatía que se van a generar, tratamiento pedagógico no directivo y rechazo de la especialización técnica.

Los aspectos sobre los que incidiremos para crear diferentes posibilidades de juego recreativo son:

- Adaptación de los materiales del juego a las características de cada grupo.
- Adaptación al espacio y necesidades de los niños.

- Dar la posibilidad a los participantes de cambiar las reglas.

De todos estos procesos de relación entre características y variables podemos obtener resultados que pueden funcionar y ser muy útiles para los niños.

Las variables con las que podemos jugar son: el material, el espacio donde se desarrolla el juego y las reglas.

En resumen, el juego recreativo se centra en el carácter del juego, el placer producido por la actividad física en sí, la ausencia de aprendizaje complejos, la búsqueda de la creatividad, la participación grupal y el factor de la salud.

Las posibilidades de juego recreativo se encuentran íntimamente ligadas al material, espacio de juego y reglas.

En la elaboración de juegos recreativos hay que tener en cuenta diferentes aspectos:

**Estimulación motriz:** en el terreno de actividad físico-deportiva es importante la capacidad de los participantes de desarrollar ciertas habilidades como la agilidad, el tiempo de reacción, potencia, resistencia y equilibrio, entre otras. Estas habilidades se basan en elementos perceptivo-motrices y físico-motrices y son susceptibles de mejora mediante la práctica de los juegos recreativos. Este tipo de actividad es esencial para dar a los practicantes la capacidad de resolución de las demandas que estas exigen, como, por ejemplo, conducir y manipular material, adaptarme a los diferentes medios, así como obtener éxito y percibirlo.

**Adecuación del juego al nivel del niño:** es necesario hacer un análisis de qué necesita y que le interesa al niño para poder adaptar a cada una de las prácticas de manera óptima. No podemos realizar con ellos un esfuerzo agotador o por el contrario una actividad que no exija de toda su atención. También debemos tener en cuenta el equipamiento, el terreno, el material y la época del año.

**Búsqueda de seguridad:** los juegos deben de ser seguros tanto en el terreno físico como psicológico. La seguridad psicológica implica un clima de confianza. Como siempre, la seguridad es un aspecto prioritario.

Para ello, debemos de contar con cinco condiciones: delimitación, protección, control, cuidado y compartir todo esto con los demás. (Sánchez, 2011, pág. 1)

Según este autor los juegos recreativos son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. El juego recreativo se centra en el carácter del juego, el placer producido por la actividad física en sí, la ausencia de aprendizaje complejos, la búsqueda de la creatividad, la participación grupal y el factor de la salud.

## **EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS**

El sedentarismo es una problemática social que se ve reflejada principalmente en la infancia puesto que la tecnología y los malos hábitos que no se educan en estas primeras etapas del desarrollo; influyen trascendentalmente en los niños para que adopten un estado de pasividad y poco entusiasmo acerca del auto cuidado corporal y las implicaciones que tiene este tema a futuro en sus vidas adultas.

Es importante educar a las nuevas generaciones en la base del auto cuidado tanto físico como mental mediante la actividad física y el ejercicio, dándole las herramientas tanto cognitivas como físicas para empezar a cambiar este sedentarismo que desencadena una gran serie de enfermedades a nivel cardiovascular por causa de malos hábitos alimenticios y poco ejercicio físico, principalmente en la etapa de la infancia. (Peña, 2012, pág. 1)

Según Peña el sedentarismo es una problemática social que se ve reflejada principalmente en la infancia puesto que la tecnología y los malos hábitos que no se educan en estas primeras etapas del desarrollo por ello es importante educar a las nuevas generaciones en la base del autocuidado tanto físico como mental mediante la actividad física y el ejercicio.

### **Consecuencias del sedentarismo**

1) Sobrepeso y obesidad: el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quememos aquellas calorías que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa, lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

Si necesitas perder peso, la dieta será el pilar fundamental en tu tratamiento pero necesitarás mantenerte activo para aumentar tu tasa metabólica y preservar tu masa muscular.

2) Propensión a padecer determinadas enfermedades: esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de sufrir determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobre todo la diabetes, la hipertensión arterial y los ataques cardíacos.

3) Dolores articulares y contracturas: debido al exceso de peso y a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez estas dolencias fundamentalmente en la espalda y en la cintura.

4) Estado de ánimo bajo: si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario.

En resumen, el sedentarismo tiene consecuencias serias para nuestra salud, dado que la falta de actividad física merma nuestra esperanza de vida de manera considerable aumentando la tasa de morbi-mortalidad asociada.

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria.

En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las clases de gimnasia en los colegios mientras que el ordenador, los videojuegos y la TV se convierten en sus principales vías de entretenimiento.

Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.

Dado que nosotros ya no podemos convertirnos “por arte de magia” en niños y aprender desde pequeños la importancia de mantenernos activos, debemos cambiar en la medida de lo posible nuestra actividad diaria (gaitan, 2012, pág. 1)

Una de las consecuencias del sedentarismo es el sobrepeso y obesidad el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quememos aquellas calorías que no necesita. Si necesitas perder peso, la dieta será el pilar fundamental en tu tratamiento, pero necesitarás mantenerte activo para aumentar tu tasa metabólica. A causa del sedentarismo eres propenso a padecer determinadas enfermedades esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de sufrir determinadas enfermedades cardiovasculares, dolores articulares debido al exceso de peso y a la pérdida de masa

muscular y fuerza, el ejercicio físico nos ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima

## **LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO.**

### **Cómo podemos prevenir el sedentarismo**

Enseñando a los niños y adolescentes sobre el efecto dañino del sedentarismo. Enseñar y concienciar que el sedentarismo produce varias enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer. El único tratamiento posible del sedentarismo es realizar actividad física regular.

Debemos incentivar las actividades deportivas en los niños y adolescentes: haciendo que las actividades deportivas sean atractivas, divertidas, entretenidas.

Debemos enseñar a los padres sobre las consecuencias del sedentarismo, y que deben apoyar y estimular a sus hijos a realizar actividad física. Además, podemos inculcar a los padres a compartir con sus hijos actividades físicas.

### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física les asegura un mejor funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y articulaciones.

Además, mejora el humor, mejora la disponibilidad para el estudio y el trabajo, ayuda a mantener el peso corporal ideal, regula y mejora la presión arterial, previene y mejora la diabetes, previene el cáncer.

Actividad física

Práctica regular de la actividad física.

Debe aplicarse a niños, adolescentes y adultos.

Son incuestionables los beneficios que tiene para la salud del niño la práctica regular de actividad física, ya sea en forma de juegos, o en forma más organizada a través de ejercicios que van desarrollando las distintas capacidades. En los adolescentes, dado que

es frecuente abandono de la actividad física, es necesario ajustarlo a gustos y habilidades. Los estudios nos muestran que los niños son cada vez más sedentarios, y han cambiado su forma de juego, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos. Existe una relación directa entre horas de televisión y computadora y sobrepeso infantil. Permanecer más de 4 horas diarias frente a una pantalla tiene una fuerte relación con el sobrepeso y las consecuencias asociadas al deterioro de la salud del niño.

Prioridad: jugar en movimiento

En los niños no se puede mantener la concentración mucho tiempo, por eso, más que charlas explicativas deben ser demostraciones prácticas. Todas las actividades ayudan: correr, saltar, arrojar, atrapar, tirar, balancearse, rodar, etc.

Los adolescentes de 15 a 18 años o bien buscan la especialización deportiva aumentando el volumen o intensidad de los entrenamientos o pierden el interés en la actividad física tornándose muy sedentarios.

El mayor índice de lesiones deportivas en las niñas parece más relacionada al menor nivel de acondicionamiento físico que a diferencias físicas.

En la adolescencia, el peso corporal cobra una importancia que puede derivar en prácticas perjudiciales para la salud.

Los varones se interesan en el desarrollo muscular para aumentar su fuerza y su forma física. Hay que enseñarles que nunca deben ingerir sustancias que prometen hacerlos crecer muscularmente y que únicamente deben aceptar recomendaciones de medicamentos o suplementos de su médico. Estas sustancias sumamente nocivas, los anabólicos androgénicos, enferman precozmente el corazón produciendo aumento del colesterol, la presión arterial y además cierran precozmente los cartílagos de crecimiento evitando que el adolescente complete su crecimiento en altura.

Las jóvenes muestran un conflicto con su imagen corporal, lo cual las lleva frecuentemente a prácticas poco saludables que llamaremos el círculo vicioso del peso corporal. Sienten que tienen sobrepeso, comienzan con restricciones cuali-cuantitativas en su alimentación, con dietas carentes en los principios básicos de la buena nutrición.

Son muy vulnerables a buscar soluciones mágicas como pastillas o métodos alternativos como laxantes, vómitos o el comienzo del hábito de fumar con la idea equivocada que perderán peso.

El único método demostrado asociado al mantenimiento de un peso corporal adecuado conseguido es la práctica regular de actividad física.

Conclusiones: Los niños y adolescentes necesitan hacer actividad física diariamente, para obtener un completo desarrollo físico, optimizar su rendimiento y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo.

Es ideal que los niños dispongan por lo menos de 1 hora por día para jugar en movimiento, practicar deportes y/o actividades físicas recreativas no competitivas.

En el adulto la práctica de actividad física es fundamental para preservar la buena condición corporal que acompaña la salud y como el primer y primordial tratamiento para enfermedades como lo son la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes y la obesidad.

Debe recomendarse a todos los individuos ejercicios sencillos o simplemente caminatas diarias, o con una frecuencia semanal no menor a cuatro, con una duración entre 45 a 60 minutos, con una intensidad constante y que genere sensación de cansancio.

Está demostrado que la práctica regular de la actividad física en el adulto previene las enfermedades cardiovasculares y ayuda eficazmente cuando están presentes a disminuir la cantidad de medicamentos usados. (ABC Digital, 2007, pág. 1)

Debemos prevenir el sedentarismo enseñando a los niños y adolescentes sobre el efecto dañino del sedentarismo enseñándoles y concienciar que el sedentarismo produce varias enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer. Es por eso que debemos incentivar las actividades deportivas en los niños y adolescentes: haciendo que las actividades deportivas sean atractivas, divertidas. La actividad física les asegura un mejor funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y articulaciones y los beneficios que tiene para la salud del niño la práctica regular de actividad física, ya sea en forma de juegos, o en forma más organizada a través de ejercicios que van desarrollando las distintas capacidades. En los adolescentes, dado que es frecuente abandono de la actividad física, es necesario ajustarlo a gustos y habilidades. En conclusión, Los niños y adolescentes necesitan hacer actividad física diariamente, para obtener un completo desarrollo físico, optimizar su rendimiento y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### MATERIALES

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales tanto bibliográficos, Material de escritorio (internet, computadora, impresora, Flash memory, Cámara fotográfica), Instalaciones deportivas y recreacionales (canchas de la escuela), Implementos deportivos (conos, pito, cronometro, balones de futbol y de baloncesto) materiales reciclables, entre otros.

Estos materiales fueron de gran importancia ya que facilito realizar adecuadamente el trabajo de investigación.

### MÉTODOS

#### Tipo De Enfoque

**Cualitativo.** - entendido como un proceso reflexivo, operando en todas las etapas del desarrollo de la investigación, que resulta de desarrollar teorías mediante el riesgo sistemático de información de campo; donde se identifica nuevos temas y categorías de análisis. Partiendo desde un problema y utilizando literatura pertinente y disponible.

**Cuantitativa.** - entendido como un proceso servirá para recolección de información y datos, medición exhaustiva controlada y numérica, y análisis estadísticos en cuanto a lo cualitativo me ayudará a detectar en los niños sus cualidades, participación en el deporte y la acción en que lo realiza.

Este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto.

Su ejecución presenta características de investigación pre-experimental durante el periodo 2015 y de ellas pudieron determinarse 4 fases que englobarían series de acciones y estudios que permitan conformar el resultado principal dando respuesta al problema definitivo. Estas fueron:

### **Fases de la investigación**

**1era fase:** Prescripción del problema una vez declarada la problemática acerca de las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en los niños de la Unidad Educativa Paltas de la Ciudad de Catacocha, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de actividades físicas recreativas para evitar el sedentarismo en los niños por parte de los profesores y alumnos a través de encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

**2da fase:** Diagnóstico actual sobre las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en los niños de la Unidad Educativa Paltas de la Ciudad de Catacocha.

Se diagnosticó un bajo nivel de práctica y conocimiento acerca de lo que son las actividades físicas y desconocimiento sobre el sedentarismo en los alumnos del 6to año paralelo B a través de una encuesta sobre el grado de conocimiento acerca de que son actividades físicas recreativas y el sedentarismo en una muestra de 18 alumnos.

**3ra fase:** Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa a través de un programa de actividades deportivas para mejorar la recreación física en los alumnos del 6to año paralelo B y así poder masificar el deporte y la recreación en la Unidad Educativa Paltas De La Ciudad De Catacocha.

**4ta fase:** Valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta de actividades deportivas.

**Tipo de estudio:**

El tipo de estudio que se trabajó en la investigación es el explorativo y descriptivo.

**Explorativo:** Porque el investigador acudirá al lugar mismo donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, conversar sobre el problema con los involucrados es decir con autoridades, docentes de cultura física y estudiantes del plantel donde se ejecutará el trabajo.

**Descriptivo:** Consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes que se encuentran los niños predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos.

**Tipo de diseño:**

El diseño que se utilizó en la investigación es pre-experimental, se llama así por su grado de control es mínimo al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la posibilidad de comparar grupos este diseño no cumple con los requisitos de un verdadero experimento no hay la manipulación de una variable dependiente por lo cual consiste en administrar un tratamiento o estilo a través de un pre test y pos test.

**Métodos teóricos:**

Los métodos que se utilizaron en este presente trabajo fueron: analítico-sintético, inductivo, deductivo y lúdico, los mismos que servirán para tabular, interpretar y analizar la información recabada a través de los instrumentos de campo.

**Analítico-sintético:** Es un método que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en la forma particular en cambio el analítico es la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad

Se utilizó durante consulta bibliográfica de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida con relación a las actividades físicas recreativas y el sedentarismo

**Inductivo;** La palabra "inductivo" viene del verbo inducir, y éste del latín inducere, que es un antónimo de deducir o concluir. La inducción va de lo particular a lo general. Empleamos el método inductivo cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proposiciones generales, o sea, es aquél que establece un principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular. La inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados la ley general que los rige y que vale para todos los de la misma especie. El razonamiento inductivo constituye uno de los pilares sobre el que se apoya el enfoque cualitativo de la investigación.

Este método me permitió observar detalladamente, recabando información sobre los hechos y las necesidades, obteniendo conclusiones generales clasificándolas, teniendo una idea de lo que se va a investigar y asimilen los contenidos de estudio desde lo particular a lo general, de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil.

**Deductivo;** La deducción va de lo general a lo particular. El método deductivo es aquél que parte los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

El razonamiento deductivo constituye una de las principales características del proceso de enfoque cuantitativo de la investigación.

Permitió sacar conclusiones de los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

**Lúdico;** Este método es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje. Este método busca que los alumnos se apropien de los temas impartidos por los docentes utilizando el juego.

El método lúdico no significa solamente jugar por recreación, sino por el contrario, desarrolla actividades muy profundas dignas de su aprehensión por parte del alumno, empero disfrazadas a través del juego.

Este método nos sirvió para ayudar a adquirir el hábito de disfrutar del aprendizaje, mediante actividades lúdicas planificadas para dicho propósito.

### **Técnicas e Instrumentos**

**La encuesta;** Aplicada a los alumnos del 6to año paralelo B es una encuesta con preguntas de opción múltiple, en el momento del realizar dicha encuesta fui leyendo y explicando cada pregunta para que así los niños tengan una fácil comprensión y puedan contestar las preguntas sin ninguna dificultad, que me sirvió para recabar información sobre el estado en el que se encuentran los niños y así detectar un problema de investigación.

### **Propuesta alternativa:**

**Observación directa;** que me permitió tener el conocimiento de la realidad del centro educativo y el entorno social tomando muy en cuenta las conductas en los niños.

**Pre-test y post-test;** aplicado a cada uno de los alumnos del 6to año paralelo B el pre-test aplicado al inicio de la propuesta alternativa me sirvió para conocer el estado físico que se encuentran y el post-test aplicado al final de la propuesta alternativa para saber si hubo una mejoría en su estado físico.

Dentro de los test considere realizar siguientes pruebas para medir la condición física y las habilidades de los niños que son:

**Fuerza corporal** con sentadillas, abdominales y flexión de brazos.

**Formación orgánica funcional** con velocidad 30mts, velocidad de reacción 4x10 y resistencia.

**Habilidades motoras y deportivas** con futbol y baloncesto se analizaron las habilidades para conducción, pases y recepción del balón.

**Programa de actividades;** me sirvió para que contribuya a desarrollar hábitos por la actividad física recreativa de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre y disminuyan las conductas sedentarias teniendo en cuenta que la recreación resulte placentera, creativa y formativa en los niños.

Este programa de actividades se basa en 3 talleres recreativos que son:

Taller #1 El futbol como actividad recreativa

- Actividades recreativas con fundamentos básicos, dominio y manejo del balón
- Actividades recreativas con reglamentación del futbol y conducción del balón
- Actividades recreativas con recepción del balón y pases

Taller #2 El baloncesto como actividad recreativa

- Actividades recreativas con fundamentos básicos y adaptación con el balón

- Actividades recreativas con recepción del balón y pases
- Actividades recreativas con lanzamientos o tiros

#### Taller #3 El atletismo como actividad recreativa

- Actividades recreativas con carreras de velocidad y relevos
- Actividades recreativas con carreras de resistencia

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre el pre-test y post-test lo que permitió valorar el avance obtenido en algunas clases prácticas.

### **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población es de 255 alumnos de la Unidad Educativa Paltas cursando el año lectivo 2015-2016, luego se procedió a la selección de una muestra a través de una entrevista con los profesores de Educación Física de dicha institución, seleccionando como muestra los alumnos del 6to año paralelo B, quienes tuvieron una aceptable participación en el desarrollo de la investigación. Quedando como muestra de trabajo 18 alumnos.

#### **Caracterización del grupo:**

El grupo estuvo conformado por 18 alumnos de ambos sexos de la Unidad Educativa Paltas, la edad promedio fue entre 10 a 11 años y cursaban el 6to año paralelo B de la institución la experiencia que estos alumnos/as poseían sobre el grado de conocimientos acerca de las actividades físicas recreativas y el sedentarismo, eran muy escasos ya que años lectivos atrás ellos no contaban con profesores de Educación Física. Las cualidades y destrezas que los alumnos fueron desarrollando durante el transcurso de dicha propuesta fueron muy favorables siendo muy colaboradores y sobre todo muy interesados en conocer sobre las actividades físicas recreativas y el sedentarismo.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	POBLACIÓN	MUESTRA
UNIDAD EDUCATIVA PALTAS	255	18

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos, esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizará inicialmente en una tabla en donde se vaciará los datos de forma ordenada.

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS DEL 6TO AÑO PARALELO B DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS

¿Tus maestros mantienen una buena relación con usted?

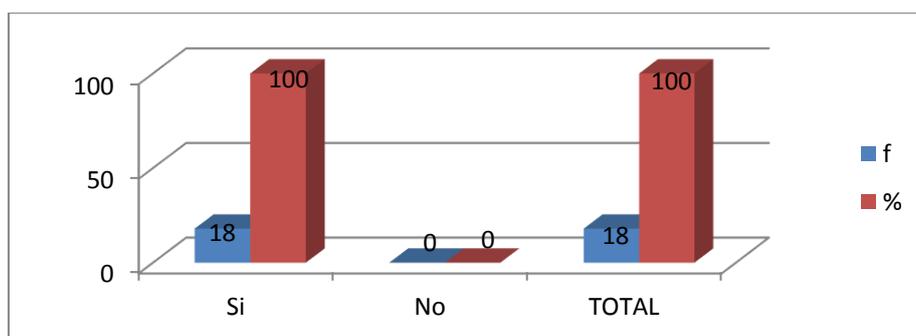
TABLA Nº 1

ALTERNATIVAS	f	%
Si	18	100
No	0	0
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANÁLISIS E INTERPRETACION

Las relaciones afectivas promueven un desarrollo saludable, que se basan en una interacción continua entre un “dar y recibir” con un niño. Los niños pequeños experimentan su mundo como un entorno de relaciones afectivas, y la calidad y la estabilidad de las relaciones afectivas que reciban va a sentar las bases para una serie de capacidades y habilidades que usaran para toda para la vida: confianza en sí mismos, motivación para aprender, éxito académico y social en la escuela. Y a mediano y largo plazo; las habilidades para percibir y comprender los sentimientos, necesidades y pensamientos de otras personas, para controlar sus impulsos agresivos, para resolver conflictos en formas no violentas, para establecer, desarrollar y mantener amistades. Analizando los datos del cuadro estadístico el 100% de los estudiantes está de acuerdo que en la institución hay una excelente relación con los docentes.

**¿La escuela realiza juegos deportivos, caminatas o actividades recreativas que despierten interés en usted?**

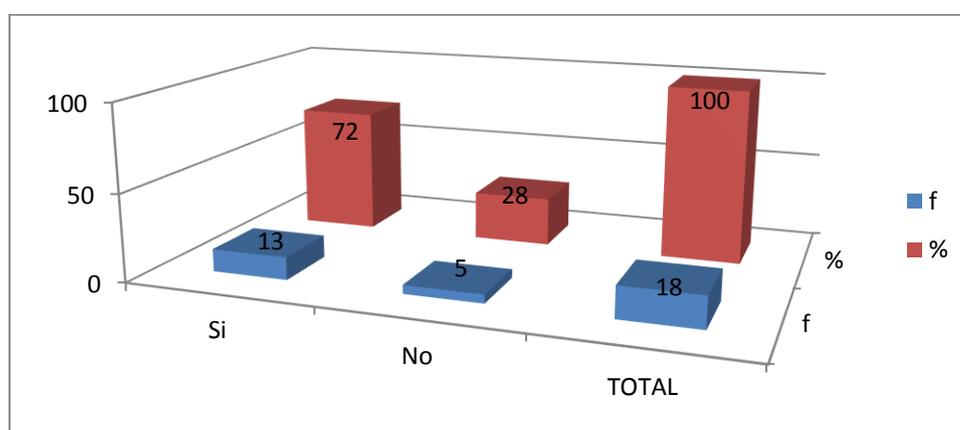
**TABLA Nº 2**

ALTERNATIVAS	f	%
Si	13	72
No	5	28
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



**ANALISIS E INTERPRETACION**

El juego les permite relacionarse con otros niños y niñas de su edad, aprenden a respetar, asumir reglas, esperar turno y saber perder. También les permite desarrollar la imaginación y la creatividad al inventar cuentos y juegos. El juego también les ayuda a aprender cosas nuevas, como las normas de conducta y los valores sociales; conocer el lugar donde viven; desarrollar su cuerpo y convivir con otros niños El juego no es solamente una actividad placentera y de desarrollo para los niños, niñas y adolescentes; también las personas adultas recibimos muchos beneficios cuando realizamos actividades recreativas, de juego o deporte. De acuerdo a la encuesta aplicada en la institución el 72% de los alumnos dice que si se realiza actividades recreativas y el 28% manifiesta que en la institución no se realiza dicha actividad.

## ¿En qué ocupas tú receso y tu tiempo libre?

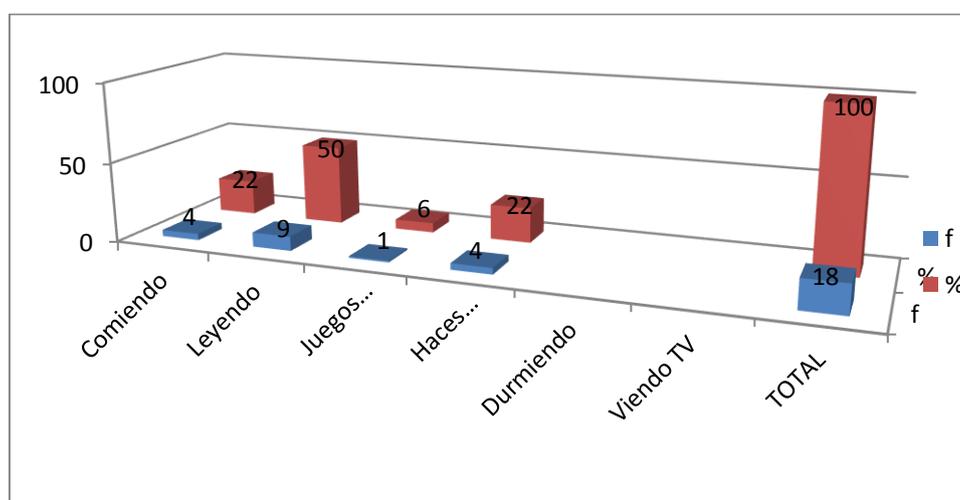
TABLA Nº 3

ALTERNATIVAS	f	%
Comiendo	4	22
Leyendo	9	50
Juegos virtuales	1	6
Haces deporte	4	22
Durmiendo		
Viendo TV		
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

El recreo es un momento excelente para desarrollar su imaginación, inventar juegos, reglas de juegos, desempeñar distintos papeles y hacerlo de forma colectiva. Por otro lado, les aporta un rato de "movimiento" asegurado al día, con los beneficios que eso reporta para su salud, ya que desarrollan actividades motoras y físicas, deportes de grupo, etc... Por tanto, en ese breve espacio de tiempo conjugan todas sus habilidades físicas... todo se da al unísono en el tiempo de juego. En la encuesta realizada los resultados son que el 22% de los alumnos ocupa su tiempo y el receso comiendo, el 50% a la lectura, el 6% a los juegos virtuales, 22% a realizar deporte en la institución.

## ¿Tus maestros dan charlas sobre la importancia que tiene realizar las actividades físicas recreativas?

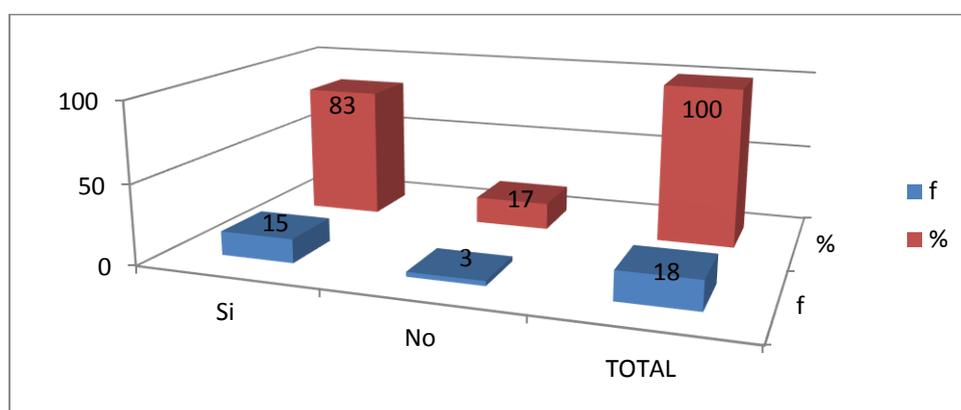
TABLA Nº 4

ALTERNATIVAS	f	%
Si	15	83
No	3	17
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

La recreación tiene una extraordinaria importancia en la institución, porque permite el incremento de una salud sana en los estudiantes. En la medida que se realizan las actividades recreativas y culturales de forma sistemática en la institución para su eficacia se hace necesaria la implementación de variadas formas donde la preparación de los profesores juega un papel esencial dirigido a la superación de contenidos técnicos, metodológicos y organizativos. Analizando los resultados del cuadro estadístico el 83% de los estudiantes está de acuerdo en que, si se realizan charlas sobre la importancia de la actividad física, y el 17% que en la institución no se realizan este tipo de charlas.

**¿Considera usted que las actividades físicas recreativas son de gran importancia para tu salud, desarrollo y aprendizaje?**

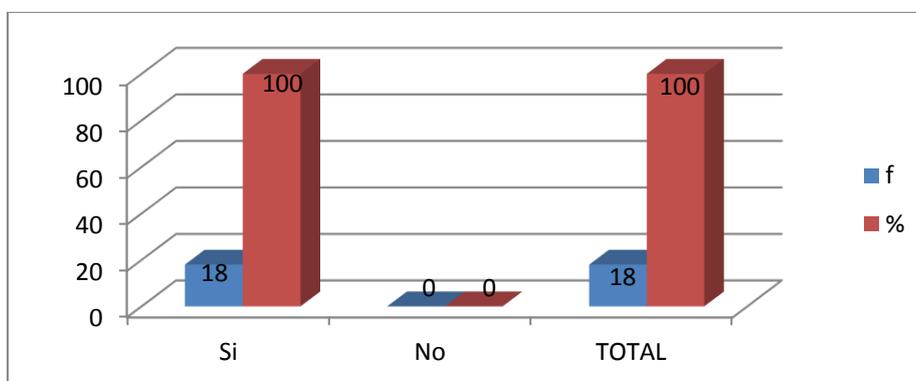
**TABLA Nº 5**

ALTERNATIVAS	f	%
Si	18	100
No	0	0
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### **ANALISIS E INTERPRETACION**

Las actividades recreativas son de mucha importancia porque les permiten relacionarse con otros niños y niñas de su edad, aprenden a respetar, asumir reglas, esperar turno y saber perder. También les permite desarrollar la imaginación y la creatividad al inventar cuentos y juegos. Les ayuda a aprender cosas nuevas, como las normas de conducta y los valores sociales; conocer el lugar donde viven; desarrollar su cuerpo y convivir con otros niños. Analizando los datos del cuadro estadístico el 100% de los estudiantes está de acuerdo con que es muy importante que se realicen actividades físicas y recreativas.

## ¿Realiza actividad física recreativa en tu escuela?

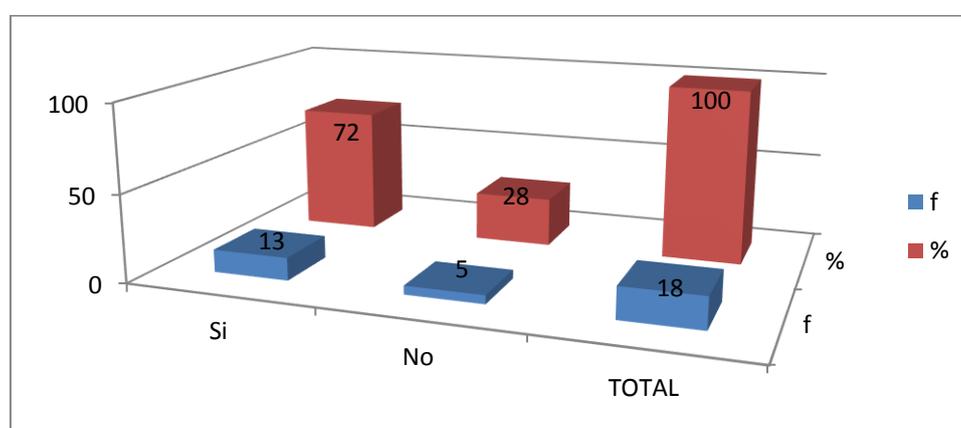
TABLA Nº 6

ALTERNATIVAS	f	%
Si	13	72
No	5	28
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

Si porque para los niños el deporte es, ante todo, juego y diversión al mismo tiempo que disfrutar hacen ejercicio físico. El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero, además, también tiene beneficios mucho más allá de los tangibles. El ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás. En la encuesta realizada en la institución el 72% de los estudiantes dicen que si se realizan actividades recreativas y el otro 28% opina que no se realiza esa actividad en la institución.

## ¿Tus maestros los motivan a practicar actividades físicas?

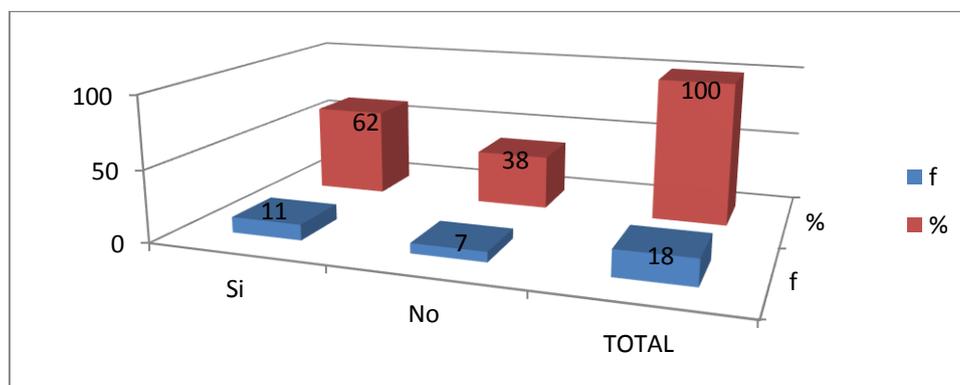
TABLA Nº 7

ALTERNATIVAS	f	%
Si	11	62
No	7	38
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

Los niños que se mantienen físicamente activos y sanos tienen más posibilidades de estar motivados académicamente, prestar más atención y tener éxito. Y la capacidad física aumenta la autoestima a cualquier edad. Los niños necesitan que los docentes hagan más fácil la tarea de mantenerse activos proporcionando equipos y llevándolos a parques u otros lugares donde puedan realizar actividades físicas. De acuerdo a la encuesta aplicada el 62% de los estudiantes reciben una motivación para realizar cualquier actividad y el otro 38% no cree que los docentes realicen alguna motivación con ellos.

## ¿Qué tipo de deportes le gustan más?

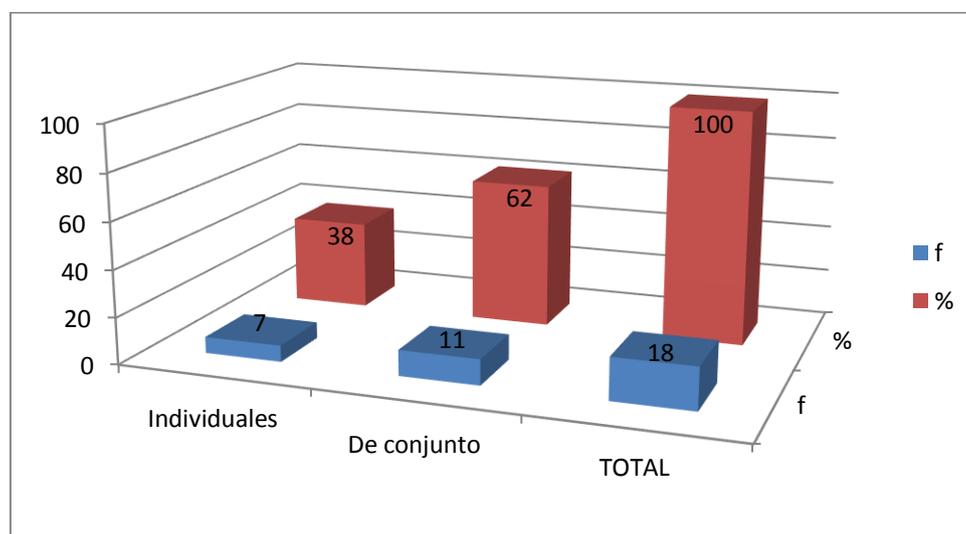
TABLA Nº 8

ALTERNATIVAS	f	%
Individuales	7	38
De conjunto	11	62
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

Los docentes deben ayudarlos a encontrar actividades físicas que les gusten y con las cuales sientan que se desempeñan bien. Estas actividades físicas pueden ser desde deportes tradicionales como el baloncesto, Fútbol, ciclismo, caminatas. Es importante recordar que la actividad física debe planificarse y que por lo general estará intercalada entre otras responsabilidades y compromisos. Según los datos del cuadro estadístico el 38% de alumnos les gusta realizar deportes que sean de manera individual y el 62% prefieren deportes de conjunto ya que desean compartir con los demás.

## ¿Qué deporte le llama más la atención a practicar?

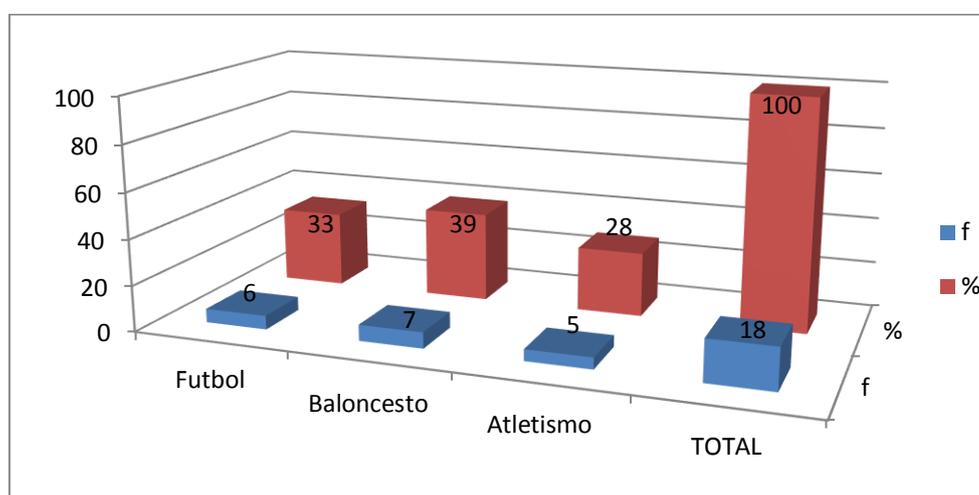
TABLA Nº 9

ALTERNATIVAS	f	%
Futbol	6	33
Baloncesto	7	39
Atletismo	5	28
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalanguí Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

El baloncesto es ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud. Es así como el deporte del fútbol en nuestros días presenta un sinnúmero de beneficios propios por la práctica de esta actividad física. Entre otros podemos tener la descarga de energía propia del ser humano provocada principalmente por el stress y actividades académicas o laborales, que en determinado momento se acumulan a lo largo de las semanas. De acuerdo a la encuesta que se realizó en la institución el 33% de los alumnos prefiere el futbol, el 39% baloncesto y el por otra parte 28% prefiere el atletismo.

## ¿Tus maestros dialogan sobre el sedentarismo y los riesgos que tiene el no realizar actividad física?

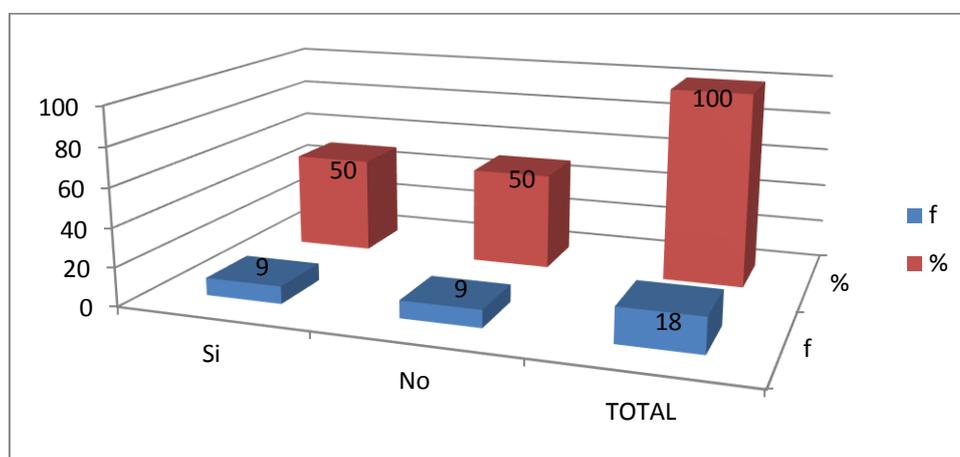
**TABLA Nº 10**

ALTERNATIVAS	f	%
Si	9	50
No	9	50
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

Sedentarismo físico es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico está el problema de la obesidad. De acuerdo con la encuesta que se realizó en la institución el 50% de los estudiantes manifiestan que sus docentes si dialogan con ellos acerca del sedentarismo y su importancia de realizar actividad física, por otro lado, el otro 50% no realiza esta actividad.

**¿Estarías de acuerdo que en tu escuela se realice un programa de actividades físicas que le ayude a llevar una vida menos sedentaria?**

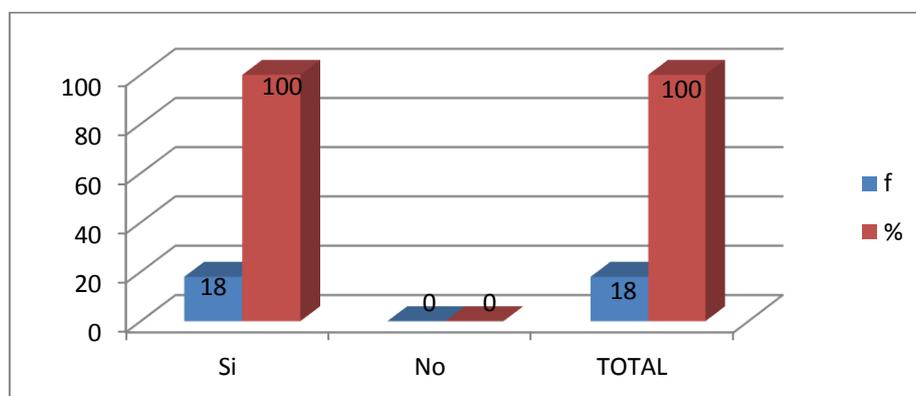
**TABLA Nº 11**

ALTERNATIVAS	f	%
Si	18	100
No	0	0
TOTAL	18	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



**ANALISIS E INTERPRETACION**

Los estilos de vida de los niños han cambiado en los últimos años de manera poco saludable. Al menos es lo que se desprende de los datos que asegura que los niños pasan más de dos horas al día frente a la televisión. Salir del sedentarismo y llevar una vida sana es muy fácil, ya que sólo requiere dedicar 90 minutos semanales a realizar alguna actividad física. Esto se puede lograr ejercitándose 30 minutos tres veces por semana ya sea caminando, subiendo escaleras, trotando, montando bicicleta, nadando y en general todas aquellas actividades físicas que involucren grandes grupos musculares. Tan importante como realizar actividad física es medir la intensidad de la misma, de esta manera una persona que desee mejorar su salud. Analizando los datos del cuadro estadístico el 100% de los estudiantes está de acuerdo en que se realicen actividades físicas para que los alumnos lleven una vida más activa y menos sedentaria

**PRE-TEST Y POST-TEST QUE SERVIRA PARA MEDIR LA CONDICION FISICA Y LAS HABILIDADES DE LOS NIÑOS DEL SEXTO "B" DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**FUERZA CORPORAL**

**Sentadillas en 30 seg.**

- Muy Bueno: Mayor o igual a 40 sentadillas
- Bueno: Entre 30 y 40 sentadillas.
- Regular: Menos de 30 sentadillas

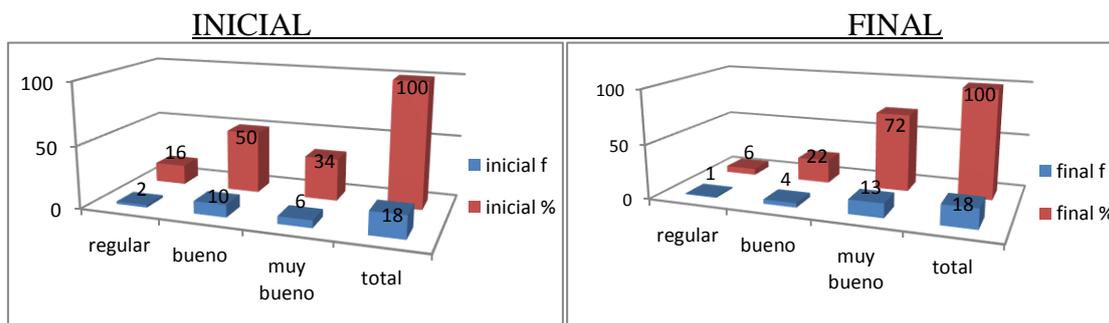
**TABLA Nº 12**

Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	2	16	Regular	1	6
Bueno	10	50	Bueno	4	22
Muy Bueno	6	34	Muy Bueno	13	72
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



**ANALISIS E INTERPRETACION**

La sentadilla trabaja directamente los músculos de muslo, cadera y glúteos, y fortalece los huesos, ligamentos y tendones de piernas y caderas. Es ejercicio vital para desarrollar la fuerza y el volumen en los músculos de piernas y nalgas. Es un excelente ejercicio para el desarrollo de las piernas.

Analizando los datos del pre-test se pudo observar que los niños tienen un bajo índice de fuerza corporal en lo que son las sentadillas realizadas en 30 seg. Obtuvieron unos porcentajes de. El 16% en regular, el 50% en bueno y el 34% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se pudo observar que gracias a la propuesta alternativa aplicada su índice de fuerza corporal en las sentadillas en 30 seg. Mejoro quedando los resultados de la siguiente manera. El 6% en regular, el 22% en bueno y el 72% en muy bueno

### Abdominales en 30 seg.

- Muy Bueno: Mayor o igual a 18 abdominales
- Bueno: Entre 15 y 17 abdominales
- Regular: Menos de 15 abdominales

**TABLA Nº 13**

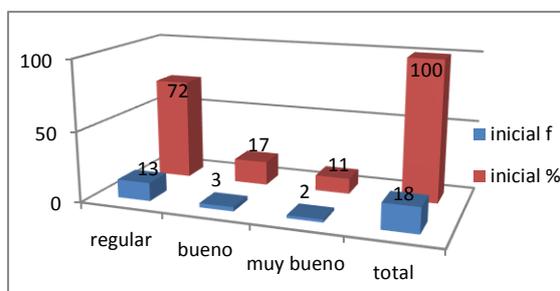
Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	13	72	Regular	4	22
Bueno	3	17	Bueno	7	39
Muy Bueno	2	11	Muy Bueno	7	39
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

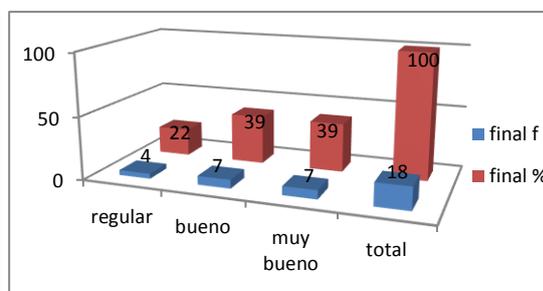
**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015

**INICIAL**



**FINAL**



### ANALISIS E INTERPRETACION

Los abdominales se sitúan en el abdomen, que es la cavidad que se encuentra debajo del tórax y encima de la pelvis. Los músculos abdominales sirven de apoyo al tronco superior, permiten el movimiento del mismo (girar, doblando hacia arriba y hacia abajo) y mantienen los órganos internos dentro de la cavidad abdominal gracias a la presión que los abdominales ejercen. El recto abdominal es el grupo de abdominales que tiene los famosos “paquetes” o six-pack, tan característicos. Su función principal es permitir el movimiento del cuerpo entre la caja torácica y la pelvis.

Analizando los datos del pre-test se pudo observar que los niños tienen un bajo índice de fuerza corporal en lo que son las abdominales realizadas en 30 seg. Ya que obtuvieron unos porcentajes de. El 72% en regular, el 17% en bueno y el 11% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se pudo observar que gracias a la propuesta alternativa aplicada su índice de fuerza corporal en las abdominales en 30 seg. Mejoro

quedando los resultados de la siguiente manera. El 22% en regular, el 39% en bueno y el 39% en muy bueno

### Flex. Brazos en 30 seg.

- Muy Bueno: Mayor o igual a 20 Flex. brazos
- Bueno: Entre 15 y 19 Flex. brazos
- Regular: Menos de 15 Flex. brazos

➤ **TABLA Nº 14**

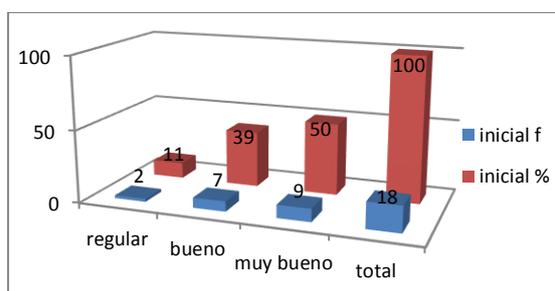
inicial			final		
alternativa	f	%	alternativa	f	%
regular	2	11	regular	1	6
bueno	7	39	bueno	2	11
muy bueno	9	50	muy bueno	15	83
total	18	100	total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

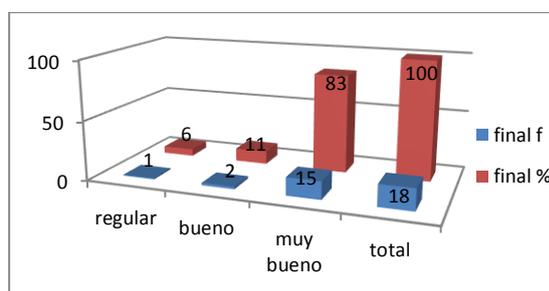
**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015

**INICIAL**



**FINAL**



### ANALISIS E INTERPRETACION

La flexión de brazos, lagartijas, planchas, o simplemente flexión, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo. Está dedicado al desarrollo de los músculos tríceps con beneficios adicionales para los deltoides, también puede ejercitar el pectoral(con los codos hacia afuera) y la resistencia anaeróbica. Este ejercicio es fundamental para el entrenamiento en la gimnasia deportiva, gimnasia masculina, en academias y especialmente para entrenamiento militar. Otro cambio que reduce la dificultad del ejercicio consiste en apoyarse en el suelo con las rodillas, en lugar de los dedos de los pies.

Analizando los datos del pre-test se pudo observar que los niños tienen un bajo índice de fuerza corporal en lo que son Flex. Brazos en 30 seg. Obteniendo los niños unos porcentajes de. El 11% en regular, el 39% en bueno y el 50% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se pudo observar que gracias a la propuesta alternativa aplicada su índice de fuerza corporal en Flex. Brazos en 30 seg. Mejoró quedando los resultados de la siguiente manera. El 6% en regular, el 11% en bueno y el 83% en muy bueno

### FORMACION ORGANICO FUNCIONAL

#### Velocidad 30 mts

- Muy Bueno: Menor de 6 seg.
- Bueno: Entre 6 y 7 seg.
- Regular: Mayor o igual a 7 seg.

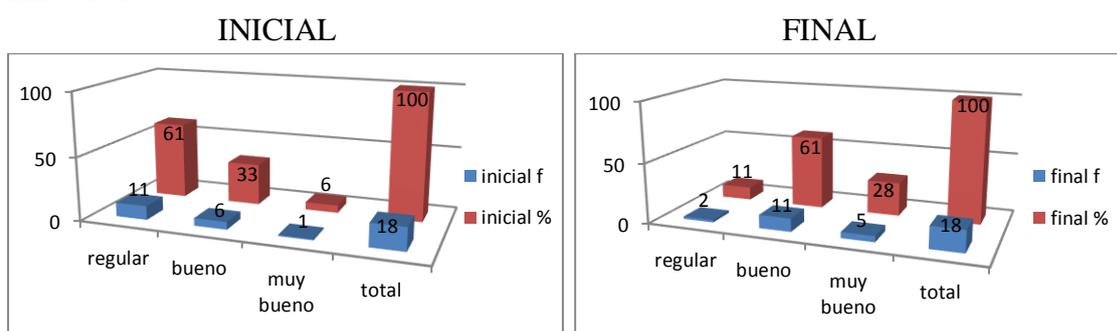
**TABLA Nº 15**

inicial			final		
alternativa	f	%	alternativa	f	%
regular	11	61	regular	2	11
bueno	6	33	bueno	11	61
muy bueno	1	6	muy bueno	5	28
total	18	100	total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

En el atletismo, la carrera de velocidad consiste en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada. En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra semi incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores empujando los pies contra los tacos de salida, diseñados especialmente para

sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Analizando los datos del pre-test en lo que es formación orgánico funcional en velocidad de desplazamiento 30 mts. Los niños Obtuvieron porcentajes bajos de. El 61% en regular, el 33% en bueno y el 6% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada su formación orgánica funcional en velocidad de desplazamiento 30 mts los niños, mejoraron los resultados quedando los porcentajes de la siguiente manera. El 11% en regular, el 61% en bueno y el 28% en muy bueno

### Velocidad de reacción 4x10

- Muy Bueno: Menor de 27 seg.
- Bueno: Entre 27 y 30 seg.
- Regular: Mayor o igual a 30 seg.

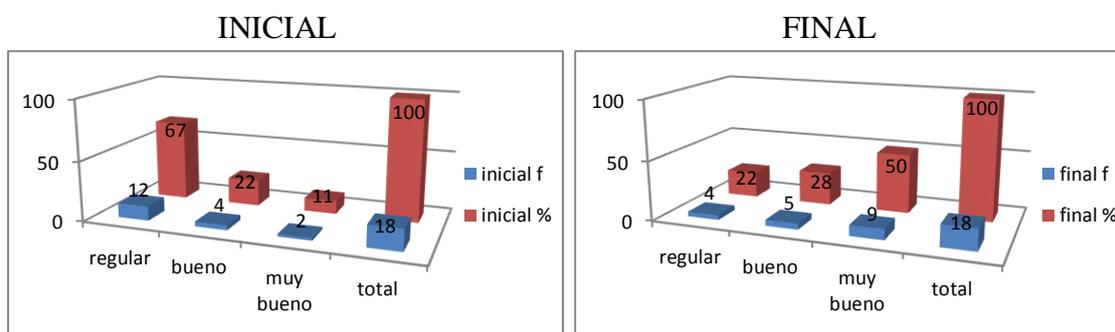
**TABLA Nº 16**

Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	12	67	Regular	4	22
Bueno	4	22	Bueno	5	28
Muy Bueno	2	11	Muy Bueno	9	50
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

La velocidad de reacción es la capacidad de dar respuesta a un estímulo y no hay que confundirla con la velocidad de movimientos. Pero la velocidad de reacción es una

capacidad que depende totalmente del sistema nervioso, sin necesidad de implicar a la musculatura. Representa el recibir un estímulo, identificarlo, decidir si fuera preciso y enviar una respuesta a la musculatura para responder. En algunos casos se trata de medir la velocidad, el deportista tiene que reaccionar ante un estímulo que marca el inicio del cronometraje.

Analizando los datos del pre-test en lo que es formación orgánico funcional en velocidad de reacción 4x10. Los niños obtuvieron porcentajes bajos de. El 67% en regular, el 22% en bueno y el 11% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada su formación orgánica funcional en velocidad de reacción 4x10. Los niños, mejoraron los resultados quedando los porcentajes de la siguiente manera. El 22% en regular, el 28% en bueno y el 50% en muy bueno

### Resistencia

- Muy Bueno: Mayor a 1800 mts.
- Bueno: Entre 1100 a 1800 mts.
- Regular: Menor a 1100 mts.

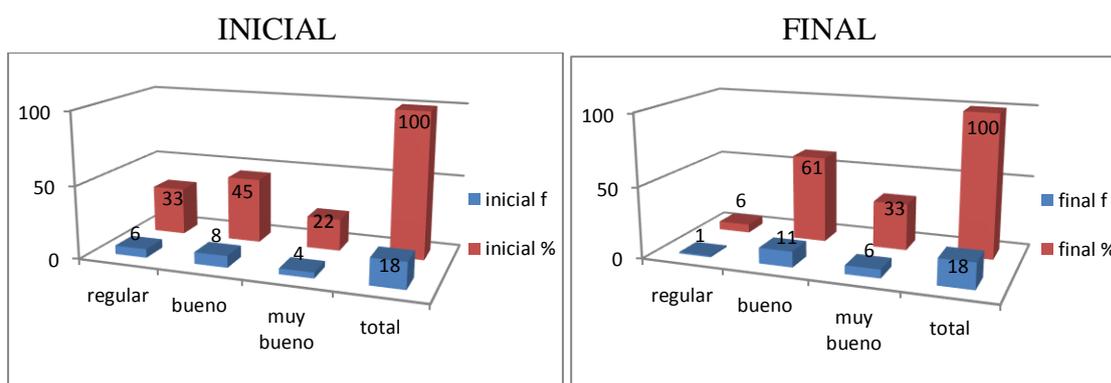
**TABLA Nº 17**

Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	6	33	Regular	1	6
Bueno	8	45	Bueno	11	61
Muy Bueno	4	22	Muy Bueno	6	33
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



## ANALISIS E INTERPRETACION

Resistencia Cooper es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible a una velocidad constante. Es una prueba de exigencia, donde la distancia y el tiempo sugeridos buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento. Las personas que se inician deben someterse a un programa de acondicionamiento adaptado a su edad y a su condición física. Dado que es una prueba en la cual el organismo está siendo probado, es necesario esforzarse al máximo.

Analizando los datos del test Inicial en lo que es formación orgánico funcional en determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos. Los niños obtuvieron porcentajes bajos de. El 6% en regular, el 61% en bueno y el 33% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada su formación orgánica funcional en determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos. Los niños, mejoraron los resultados quedando los porcentajes de la siguiente manera. El 22% en regular, el 28% en bueno y el 50% en muy bueno

## HABILIDADES MOTORAS Y DEPORTIVAS DEL FUTBOL

### Conducción del Balón

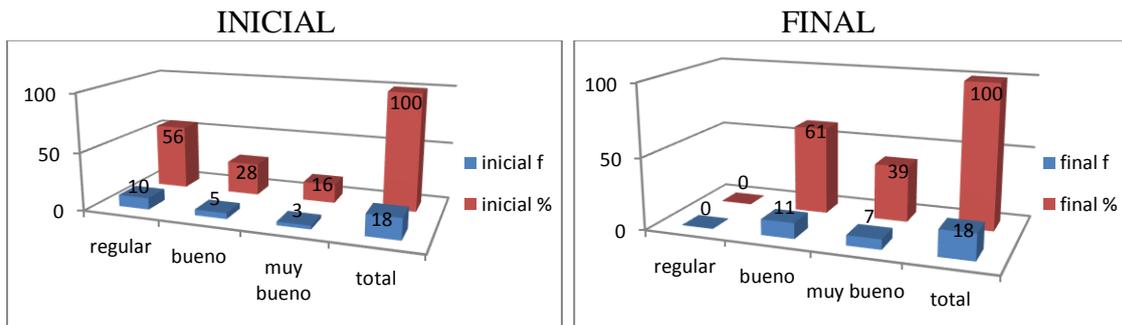
TABLA Nº 18

Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	10	56	Regular	0	0
Bueno	5	28	Bueno	11	61
Muy Bueno	3	16	Muy Bueno	7	39
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



## ANALISIS E INTERPRETACION

La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él. En edades tempranas, se tiene que enseñar al jugador a como se hace una conducción, pero también cuando se tiene que realizar. Esto para un entrenador tiene que ser básico para evitar una excesiva conducción en edades más adultas. Para una correcta conducción, debemos impulsar el balón con el empeine exterior para poder llevar una carrera natural, haciendo uso del interior del pie para corregir posibles desviaciones del balón, manteniendo siempre la vista arriba observando las posiciones de los compañeros o adversarios.

Analizando los datos del test Inicial de las habilidades físicas del futbol la primera prueba consistió en medir la habilidad del niño para conducir el balón, los porcentajes son los siguientes: El 56% en regular, el 28% en bueno y el 16% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada la habilidad del niño para conducir el balón. Los niños mejoraron esta prueba y por ende los resultados subieron quedando de la siguiente manera. El 0% en regular, el 61% en bueno y el 39% en muy bueno

## Recepción del Balón

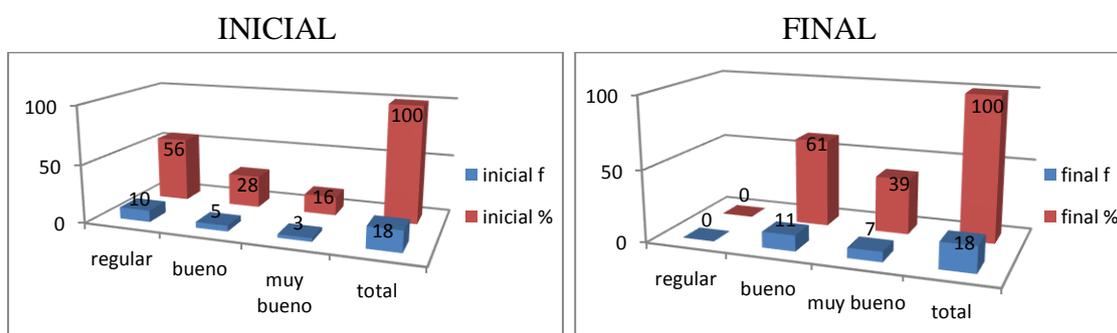
TABLA Nº 19

Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	10	56	Regular	0	0
Bueno	5	28	Bueno	11	61
Muy Bueno	3	16	Muy Bueno	7	39
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



### ANALISIS E INTERPRETACION

Un control no es otra cosa que “la acción mediante la cual nos apropiamos del balón dejándolo en condiciones de ser jugado seguidamente. Las claves para realizar un buen control son el momento de realizarlo o momento en el que tomamos contacto con el balón. Y la forma en la que dejamos preparado el balón para ser jugado. En la acción técnica como tal no interviene si el balón llega de un compañero o de un contrario. Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque.

Analizando los datos del test Inicial de las habilidades físicas del futbol la segunda prueba consistió en medir la habilidad del niño para la recepción el balón, los porcentajes obtenidos son los siguientes: El 56% en regular, el 28% en bueno y el 16% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada la habilidad del niño para la recepción el balón. Los niños mejoraron esta

prueba y por ende los resultados subieron quedando de la siguiente manera. El 0% en regular, el 61% en bueno y el 39% en muy bueno

## Pases

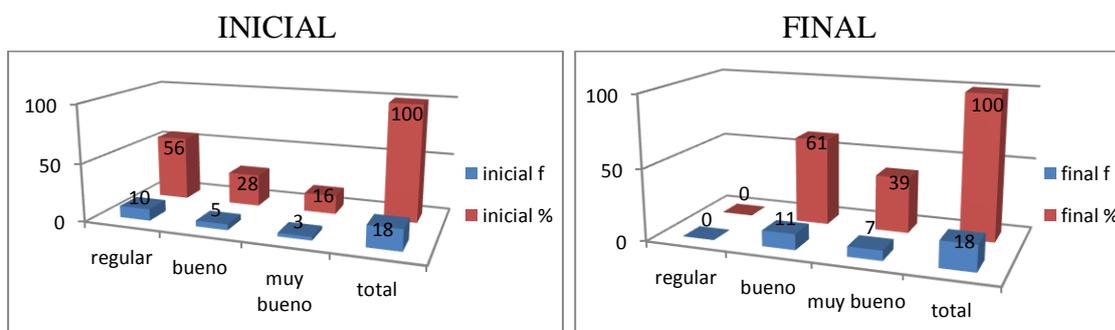
**TABLA Nº 20**

Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	10	56	Regular	0	0
Bueno	5	28	Bueno	11	61
Muy Bueno	3	16	Muy Bueno	7	39
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015



## ANALISIS E INTERPRETACION

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón a un solo toque”. El fútbol es un deporte de equipo.

Así pues, el dominio del pase nos permite desarrollar el juego en conjunto y darle sentido a la idea de juego que tiene este deporte. Por eso, desde que los jugadores inician su aprendizaje hay que poner especial atención para que puedan aprender a dar pases a sus compañeros. Con lo cual podemos decir que el jugador que domina el pase, domina el sentido del juego en equipo.

Analizando los datos del test Inicial de las habilidades físicas del fútbol la tercera prueba consistió en medir la habilidad del niño para realizar el pase del balón, los porcentajes obtenidos son los siguientes: El 56% en regular, el 28% en bueno y el 16% en muy bueno.

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada la habilidad del niño para realiza el pase del balón. Los niños mejoraron esta prueba y por ende los resultados subieron quedando de la siguiente manera. El 0% en regular, el 61% en bueno y el 39% en muy bueno

## HABILIDADES MOTORAS Y DEPORTIVAS DEL BALONCESTO

### Dribling

TABLA Nº 21

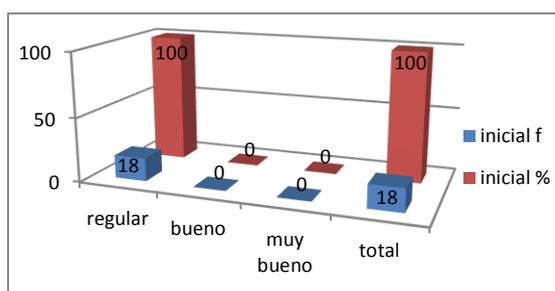
Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	18	100	Regular	0	0
Bueno	0	0	Bueno	18	100
Muy Bueno	0	0	Muy Bueno	0	0
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

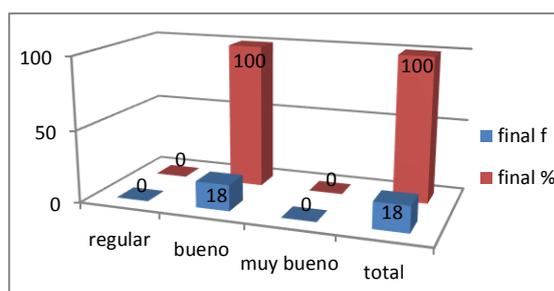
**Autor:** Luis Miguel Lalanguí Mala

**Año:** 2015

INICIAL



FINAL



### ANALISIS E INTERPRETACION

El dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar por vicio. Todos los jugadores deben saber botar correctamente con ambas manos. Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo cae sobre las puntas de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie de la mano con que se bota. No mirar al balón. El balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta

forma tendremos una visión del juego más amplia. El balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida, de esta manera podemos controlar mejor el bote. Los dedos «acarician» el balón, se debe sentir cómo el balón toca la yema de los dedos.

Analizando los datos del pre-test de las habilidades físicas del baloncesto la primera prueba consistió en medir la habilidad del niño para driblar el balón, los porcentajes obtenidos son los siguientes: El 100% en regular,

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada la habilidad del niño para driblar el balón. Los niños mejoraron esta prueba y por ende los resultados subieron quedando de la siguiente manera. El 100% en bueno

### Pases y Recepción

**TABLA Nº 22**

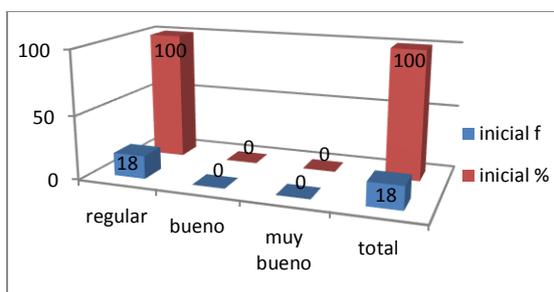
Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	18	100	Regular	0	0
Bueno	0	0	Bueno	18	100
Muy Bueno	0	0	Muy Bueno	0	0
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

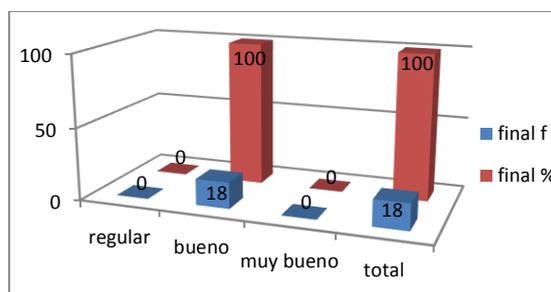
**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015

**INICIAL**



**FINAL**



### ANALISIS E INTERPRETACION

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta. Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un

momento crítico puede significar puntos para el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc. En el baloncesto o básquetbol durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de los defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor.

Analizando los datos del pre-test de las habilidades físicas del baloncesto la segunda prueba consistió en medir la habilidad del niño para el pase y recepción del balón, los porcentajes obtenidos son los siguientes: El 100% en regular,

Analizando los datos del pos-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada la habilidad del niño para el pase y recepción del balón. Los niños mejoraron esta prueba y por ende los resultados subieron quedando de la siguiente manera. El 100% en bueno

### Tiros o Lanzamientos

**TABLA Nº 23**

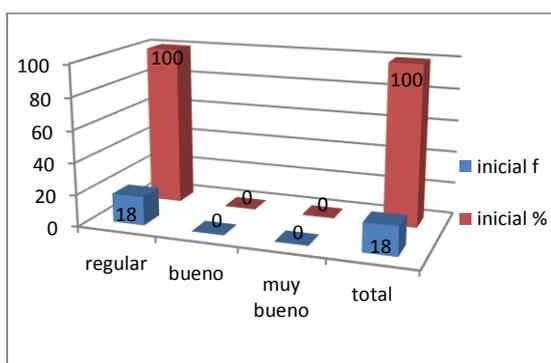
Inicial			Final		
Alternativa	F	%	Alternativa	F	%
Regular	18	100	Regular	0	0
Bueno	0	0	Bueno	18	100
Muy Bueno	0	0	Muy Bueno	0	0
Total	18	100	Total	18	100

**Fuente:** Pre-test y post-test aplicado a los niños del 6to año paralelo B de la Unidad Educativa Paltas

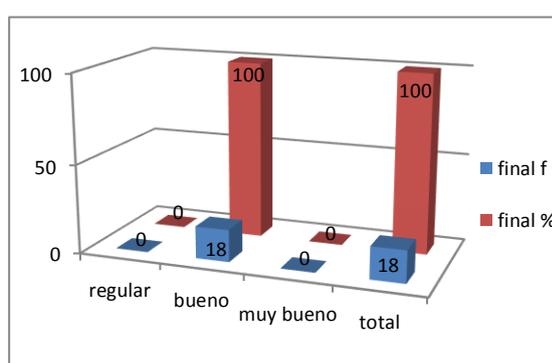
**Autor:** Luis Miguel Lalangui Mala

**Año:** 2015

**INICIAL**



**FINAL**



## **ANALISIS E INTERPRETACION**

Los tiros son la esencia del baloncesto, el motivo principal por el que se practican y realizan las jugadas: gracias a ellos, se consiguen los anhelados puntos. Existen diversos tipos de tiros en baloncesto que todo amante de este deporte, debe conocer. Uno de los más conocidos popularmente, es el tiro en suspensión. Esta técnica consiste en saltar verticalmente con el balón en las manos, y efectuar el lanzamiento una vez alcanzada la mayor altura posible. El tiro en bandeja se caracteriza por ser menos espectacular que el anterior, pero más seguro. Los jugadores saltan y extienden el brazo, depositando el balón en la canasta suavemente. Cuando hablamos del tiro en parada, nos referimos a una excepción en los reglamentos del baloncesto porque el jugador puede dar dos pasos sin soltar el balón, una vez que cruza el campo contrario, siempre y cuando efectúe un lanzamiento a continuación

Analizando los datos del pre-test de las habilidades físicas del baloncesto la tercera prueba consistió en medir la habilidad del niño para el tiro o lanzamiento del balón, los porcentajes obtenidos son los siguientes: El 100% en regular,

Analizando los datos del post-test se observa que gracias a la propuesta alternativa aplicada la habilidad del niño para el tiro o lanzamiento del balón. Los niños mejoraron esta prueba y por ende los resultados subieron quedando de la siguiente manera. El 100% en bueno

**g. DISCUSIÓN**

**INDICADORES EN SITUACIONES NEGATIVAS**

**Objetivo específico Nro. 2.** Diagnosticar cuáles son las causas por el desinterés de las actividades físicas y el estado actual de las condiciones físicas en los niños del 6to año paralelo “B” de la Unidad Educativa Paltas

<b>INDICADORES EN SITUACIONES NEGATIVAS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS DEL 6TO AÑO PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS</b>				
<b>Informantes</b>	<b>La escuela realiza juegos deportivos, caminatas o actividades recreativas que despierten interés en usted.</b>			
	<b>Criterios</b>	<b>Deficiencias</b>	<b>Obsolescencias</b>	<b>Necesidades</b>
<b>ESTUDIANTES</b>	No 28%	Carencia de organización de actividades físicas para la recreación del niño	Ausencia de juegos, caminatas o actividades recreativas. Metodología desactualizada	Investigar y planificar juegos y actividades apropiadas para su recreación
	<b>Conclusión.</b> El juego las caminatas o actividades recreativas les permite a los niños relacionarse con otros niños y niñas de su edad, les permite desarrollar su imaginación y su creatividad además aprenden a respetar, asumir reglas, esperar turno y saber perder.			
	<b>En que ocupas tu receso y tu tiempo libre</b>			
	<b>Criterios</b>	<b>Deficiencias</b>	<b>Obsolescencias</b>	<b>Necesidades</b>
	Hacer deporte 22%	Mal uso del tiempo libre y Poco interés por el deporte	Desconocimiento de los problemas a desarrollarse por el mal uso del tiempo libre y no realizar deporte	Planificar en las clases de educación física charlas sobre el deporte la recreación y el tiempo libre
	<b>Conclusión.</b> El receso y el tiempo libre del niño es un momento excelente para hacer deportes que ayudan al desarrollo de las funciones motoras y cognitivas cuando este se practica con regularidad, siendo muy importante como medio para que los niños se diviertan, se relacionen, aprendan a jugar y mejoren su autoestima			
	<b>Tus maestros dan charlas sobre la importancia que tiene realizar las actividades físicas recreativas.</b>			
	<b>Criterios</b>	<b>Deficiencias</b>	<b>Obsolescencias</b>	<b>Necesidades</b>
	No 17 %	Carencia de charlas sobre actividades físicas	Ausencia de comunicación y dialogo. Metodología tradicional	Poner en práctica los principios didácticos. Buena comunicación profesor/alumno
	<b>Conclusión.</b> Es muy importante que los docentes siempre se estén actualizando y mantengan una buena comunicación con los niños a través de charlas ya que no mantiene al niño informado de los problemas que produce el no realizar actividad física			

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>Realiza actividad física recreativa en tu escuela</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	No 28%	Desinterés del proceso enseñanza aprendizaje de actividades físicas recreativas	Poca planificación metodológica de actividades y juegos recreativos. Metodología desactualizada.	Investigar y desarrollar actividades relacionadas con la recreación
	<b>Conclusión.</b> Las actividades físicas recreativas son muy importantes y de gran ayuda ya que contribuirán al desarrollo integral físico, psicológico y afectivo, estas actividades físicas recreativas que se pone de manifiesto para la niñez es muy bueno ya que servirá de distracción y diversión fomentando entre ellos valores como el respeto, compañerismo y solidaridad obteniendo una vida físicamente activa.			
	<b>Tus maestros los motivan a practicar actividades físicas</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	No 38%	Carencia de principios didácticos la interrelación profesor/alumno, alumno/profesor	Ausencia de comunicación y dialogo. Metodología tradicional	Poner en práctica los principios didácticos. Que exista una buena comunicación profesor alumno y viceversa
	<b>Conclusión.</b> La motivación debería estar en todo momento para que el niño no pierda el interés de la clase, además la motivación ayuda a que el niño pueda tener un buen aprovechamiento y un alto rendimiento en el aprendizaje educativo.			
	<b>Tus maestros dialogan sobre el sedentarismo y los riesgos que tiene el no realizar actividad física.</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
No 50%	Falta de dialogo docente/alumno con relación al sedentarismo	Poca comunicación y dialogo sobre temas importantes sobre la salud del niño	Planificar charlas con relación al sedentarismo los problemas que lo ocasionan	
<b>Conclusión.</b> Conversar sobre el sedentarismo es muy importante para que los niños desde pequeños tomen conciencia sobre lo importante que es realizar actividad física para prevenir ciertas enfermedades sedentarias				

**INDICADORES EN SITUACIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS DEL PRE-TEST Y POST-TEST APLICADO A LOS NIÑOS DEL 6TO AÑO PARALELO B DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**

**Objetivo Nro. 3, 4, 5.** Planificar, aplicar y evaluar la propuesta alternativa.

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>Fuerza corporal</b>			
	<b>Pre-test</b>			
	<b>Sentadillas en 30 seg.</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 16% B 50% MB 34%	Deficiencia de enseñanza aprendizaje de ejercicios físicos sentadillas	Los docentes no realizan ejercicios físicos que mejore la fuerza corporal en los niños Método tradicional	Desarrollar un programa de ejercicios, que motive y mejore su desarrollo físico
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
	R 6% B 22% MB 72%	Planificación metodológica para las clases de educación física con ejercicios adecuados	Investigación del proceso y enseñanza De la educación física a través del uso de las tecnologías	Los niños tienen gran interés por la educación física y por mejorar su estado físico
	<p><b>Conclusión.</b> Es importante y muy necesario que en la escuela se realicen estos ejercicios ya que la sentadillas en los niños ayudan a fortalecer los músculos de sus piernas (incluyendo los cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas), pero también crean un ambiente anabólico que promueve el fortalecimiento de los músculos en todo su cuerpo. Los ejercicios que se utilizó para las clases de cultura física fueron variados de acuerdo a lo planificado y eso dejó una satisfacción muy buena ya que todos participaron y por ende mejoraron sus resultados</p>			
	<b>Pre-test</b>			
	<b>Flex. Brazos en 30 seg.</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 11% B 39% MB 50%	Deficiencia de enseñanza aprendizaje de ejercicios de flexión de brazos	Ausencia de ejercicios físicos para que mejore la fuerza corporal en los niños Método tradicional	Investigar y planificar un programa de ejercicios, que motive y mejore su desarrollo físico
	<b>Post-test</b>			
Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones	
R 6% B 11% MB 83%	Planificación metodológica para las clases de educación física con ejercicios adecuados	Investigación del proceso y enseñanza De la educación física a través del uso de las tecnologías	Los niños tienen gran interés por la educación física y por mejorar su estado físico	
<p><b>Conclusión.</b> Es importante que los docentes motiven a los niños a que practiquen Las flexiones de brazos ya que son y serán la forma básica de fortalecimiento muscular de todo el tren superior. Los ejercicios que se utilizó para las clases de cultura física fueron variados de acuerdo a lo planificado y eso dejó una satisfacción muy buena ya que todos participaron y por ende mejoraron sus resultados</p>				

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>Pre-test</b>			
	<b>Abdominales en 30 seg</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 72% B 17% MB 11%	Deficiencia de enseñanza aprendizaje de ejercicios físicos abdominales	Los docentes no realizan ejercicios físicos que mejore la fuerza corporal en los niños Método tradicional	Planificar un programa de ejercicios, que motive y mejore su desarrollo físico
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
	R 22% B 39% MB 39%	Planificación metodológica para las clases de educación física con ejercicios adecuados	Investigación del proceso y enseñanza De la educación física a través del uso de las tecnologías	Los niños tienen gran interés por la educación física y por mejorar su estado físico
	<b>Conclusión.</b> Las abdominales en los niños son ejercicios de fuerza que suele realizarse con el objetivo de reforzar los músculos abdominales y flexores de cadera. Los ejercicios que se utilizó para las clases de cultura física fueron variados de acuerdo a lo planificado y eso dejó una satisfacción muy buena ya que todos participaron y por ende mejoraron sus resultados			
	<b><u>Formación orgánico funcional</u></b>			
	<b>Velocidad 30 mts</b>			
	<b>Pre-test</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 61% B 33% MB 6%	Poco interés por la formación orgánico funcional	Carece de metodología y planificación juegos recreativos que mejoren su rendimiento Método tradicional	Prestar mayor exigencia en cuanto mejorar su velocidad
	<b>Post-test</b>			
Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones	
R 11% B 61% MB 28%	Buena planificación metodológica para el desarrollo de las clases. voluntad e interés por mejorar su formación orgánico funcional	Archivos digitales videos, planificación metodológica. Juegos recreativos para mejoría de su rendimiento	Niños motivados Buen rendimiento académico	
<b>Conclusión.</b> Es importante que en las clases de educación física exista la práctica del atletismo con ejercicios específicos de velocidad para que se mejore su rendimiento físico, corriendo distancias en el menor tiempo posible				

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>Pre-test</b>			
	<b>Velocidad de reacción 4x10</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 67% B 22% MB 11%	Poco interés por la formación orgánico funcional	Carece de metodología y planificación juegos recreativos que mejoren su rendimiento Método tradicional	Planificar y ejecutar clases de atletismo que mejore la capacidad para reaccionar ante un estímulo
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
	R 22% B 28% MB 50%	Buena planificación metodológica para el desarrollo de las clases. voluntad e interés por mejorar su formación orgánico funcional	Archivos digitales videos, planificación metodológica. Juegos recreativos para mejoría de su rendimiento	Niños motivados Buen rendimiento académico
	<b>Conclusión.</b> la velocidad de reacción es muy importante que se practique desde pequeño ya que consiste en reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible poniendo a trabajar el sistema nervioso central			
	<b>Resistencia</b>			
	<b>Pre-test</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 61% B 33% MB 6%	Poco interés por el rendimiento físico del niño	Carece de metodología y planificación juegos recreativos que mejoren su rendimiento Método tradicional	Prestar mayor exigencia en cuanto al rendimiento de la resistencia
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
R 22% B 39% MB 39%	Buena planificación metodológica para el desarrollo de las clases. voluntad e interés por mejorar su formación orgánico funcional	Archivos digitales videos, planificación metodológica. Juegos recreativos para mejoría de su rendimiento	Niños motivados Buen rendimiento académico	
<b>Conclusión.</b> que este test es muy importante ya que se pudo observar mejorías quedando muy satisfecho que mejoro la capacidad física de los niños				

<b><u>HABILIDADES MOTORAS Y DEPORTIVAS</u></b>				
<b>FUTBOL</b>				
<b>Pre-test</b>				
<b>Conducción del Balón</b>				
Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	
R 56% B 28% MB 16%	Deficiencia del uso y desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del futbol	Ausencia de juegos recreativos pre-deportivos. Métodos desactualizados	Planificar una serie de juegos con relación al futbol con el afán que perfecciones la técnica de conducción del balón	
<b>Post-test</b>				
Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones	
R 0% B 61% MB 39%	Docente capacitado con conocimientos relacionado al proceso enseñanza aprendizaje del futbol	Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.	Interés por la práctica futbol Niños motivados	
<b>Conclusión.</b> La conducción en el niño le permite dominar y llevar el balón en determinadas direcciones a una velocidad adecuada Es muy importante que se practique ya que es una de las habilidades básicas e indispensables del futbol. Los niños a través del taller de futbol los niños mejoraron y dominaron la conducción del balón.				
<b>Recepción del Balón</b>				
<b>Pre-test</b>				
Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades	
R 56% B 28% MB 16%	Deficiencia del uso y desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del futbol	Ausencia de juegos recreativos pre-deportivos. Métodos desactualizados	Planificar una serie de juegos con relación al futbol con el afán que perfecciones la técnica de recepción del balón	
<b>Post-test</b>				
Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones	
R 0% B 61% MB 39%	Docente capacitado con conocimientos relacionado al proceso enseñanza aprendizaje del futbol	Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.	Interés por la práctica futbol Niños motivados	
<b>Conclusión.</b> La recepción de balón es uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes del futbol su objeto consiste en recibir suavemente el balón y amortiguarlo. Los ejercicios que se utilizaron en este taller dejándome una satisfacción que los niños mejoraron dicha técnica				

**ESTUDIANTES**

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>Pre-test</b>			
	<b>Pases</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 56% B 28% MB 16%	Deficiencia del uso y desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del futbol	Ausencia de juegos recreativos pre-deportivos. Métodos desactualizados	Planificar una serie de juegos con relación al futbol con el afán que perfeccionen la técnica de los pases
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
	R 0% B 61% MB 39%	Docente capacitado con conocimientos relacionado al proceso enseñanza aprendizaje del futbol	Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.	Interés por la práctica futbol Niños motivados
	<b>Conclusión.</b> El pase nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. Los ejercicios con relación al pase fueron un factor muy importante ya que le ayudo al niño a mejorar el pase.			
	<b><u>HABILIDADES MOTORAS Y DEPORTIVAS</u></b>			
	<b>BALONCESTO</b>			
	<b>Pre-test</b>			
	<b>El dribling</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 100% B 0% MB 0%	Falta de trabajo sistemático en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto.	Bajo nivel técnico del baloncesto Metodología desactualizada	Planificar una serie de juegos con relación al baloncesto con el afán que perfeccionen la técnica del dribling
<b>Post-test</b>				
Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones	
R 0% B 100% MB 0%	Docente capacitado con conocimientos relacionado al proceso enseñanza aprendizaje del baloncesto	Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.	Interés por la práctica baloncesto Niños motivados	
<b>Conclusión.</b> El drible es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por la cancha.				

<b>ESTUDIANTES</b>	<b>Pre-test</b>			
	<b>Pases y Recepción</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 100% B 0% MB 0%	Falta de trabajo sistemático en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto.	Bajo nivel técnico del baloncesto Metodología desactualizada	Planificar una serie de juegos con relación al baloncesto con el afán que perfecciones la técnica del pase y recepción
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
	R 0% B 100% MB 0%	Docente capacitado con conocimientos relacionado al proceso enseñanza aprendizaje del futbol	Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.	Interés por la práctica el baloncesto. Niños motivados
	<b>Conclusión.</b> El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón y la recepción Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote. La práctica de ejercicios metodológicos con relación al pase y recepción fueron un factor muy importante ya que le ayudo al niño a mejorar dicha técnica.			
	<b>Pre-test</b>			
	<b>Lanzamientos</b>			
	Criterios	Deficiencias	Obsolescencias	Necesidades
	R 100% B 0% MB 0%	Falta de trabajo sistemático en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos del baloncesto.	Bajo nivel técnico del baloncesto Metodología desactualizada	Planificar una serie de juegos con relación al baloncesto con el afán que perfecciones la técnica de los lanzamientos a canasta
	<b>Post-test</b>			
	Criterios	Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
R 0% B 100% MB 0%	Docente capacitado con conocimientos relacionado al proceso enseñanza aprendizaje del futbol	Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.	Interés por la práctica el baloncesto. Niños motivados	
<b>Conclusión.</b> el lanzamiento o tiro es la acción por la que se arroja el balón al aro contrario es uno de los fundamentos tácticos que los niños tienen que dominar la técnica La práctica de ejercicios metodológicos ayudo a los niños a tener mayor interés de practicar los lanzamientos con la finalidad de que se mejore la técnica del lanzamiento o tiro a canasta				

**Interpretación:**

Como resultado luego de haber aplicado la propuesta alternativa nos deja una buena satisfacción ya que se obtuvieron resultados positivos, en dicha propuesta se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, motivación ejecución de juegos recreativos juegos relacionados con los deportes de futbol, baloncesto y atletismo, entré otros además se contó con la participación por parte de los alumnos dejando como evidencia una efectividad muy buena y que ayudo a que los alumnos demuestren y tengan mayor interés por las actividades físicas recreativas (juegos deportivos) mejorando el rendimiento académico ocupen de mejor manera su tiempo libre y eviten llevar una vida sedentaria los niños de 6to año “B” de la Unidad Educativa Paltas de la ciudad de Catacocha.

## **h. CONCLUSIONES**

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones

- Se pudo constatar que la falta de profesionales capacitados en esta área hace que exista muchas falencias en el proceso enseñanza-aprendizaje de las actividades físicas recreativas como parte de la formación integral del niño.
- Carecen de actividades físicas recreativas y pre- deportivas.
- Se determinó que la aplicación de los diferentes métodos específicos propuestos en la alternativa, tuvieron efectividad ya que ayudo a que los niños utilicen de mejor manera su tiempo libre, motivándolos a dejar de llevar una vida sedentaria
- La propuesta alternativa aplicada resulto positiva ya que se pudo observar un mejor aprendizaje en los niños logrando el cumplimiento de lo planificado, la planificación es el eje principal para toda actividad, permitiendo organizar para poder cumplir con los objetivos planteados, si no se planifica no se tiene buenos resultados ni se cumple con lo propuesto.
- La aplicación y validación de la propuesta alternativa, en la que intervienen algunos factores como la planificación, la motivación, ejecución de las actividades físicas recreativas, ejercicios y juegos pre-deportivos con la participación de los alumnos tuvo una efectividad muy buena ya que ayudo a que mejore el rendimiento académico, físico y las habilidades con reacción algunos deportes

## **i. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a los docentes de educación física de la Unidad Educativa Paltas poner en práctica la alternativa propuesta, se actualizan a través de seminarios cursos o talleres sobre la didáctica y metodología de la enseñanza educativa, revisar los principios metodológicos didácticos del diseño curricular actual, ya que estos son los que permiten tener una buena relación profesor-alumno.
- Utilizar la metodología adecuada aplicando los diferentes métodos específicos de enseñanzas aprendizaje para la educación física que les permita a los niños practicar en forma crítica y constructiva consigo mismo y con los demás, facilitando el aprendizaje en los niños ayudándolos a desarrollar las capacidades físicas, cognitivas, socio afectivo, habilidades y destrezas.
- Que los docentes investiguen y se actualicen sobre la importancia que es realizar actividad física desde edades tempranas.
- Investigación y revisión del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.
- Que los niños realicen ejercicios físicos para mejorar su condición física y sobre todo obtener una salud adecuada.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y**  
**DEPORTES**

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

**TÍTULO:**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS PARA MEJORAR LA RECREACION FISICA EN  
LOS NIÑOS Y PODER MASIFICAR EL DEPORTE Y LA  
RECREACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA  
CIUDAD DE CATACocha**

**Loja – Ecuador**

**2016**

## INTRODUCCIÓN

La participación en actividades deportivas desde la perspectiva de la institución beneficiada, permite analizar las fortalezas y debilidades del área deportiva. La realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión.

Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal que fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar, ofreciéndole a la persona sensaciones de realización, independencia y control de su vida, a la vez se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

La actividad deportiva que se imparte en algunas instituciones tienen el tamaño justo para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidad de participar personalmente en estas actividades. Este programa de actividades físicas promueve una democracia en donde prima el respeto entre los miembros de la misma.

Esta dimensión social se evidencia en que:

- Los niños se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua.
- Se promueve la sana diversión y la ocupen de mejor manera su tiempo libre

La Unidad Educativa Paltas es una institución educativa con un número de 255 Niños, actualmente es muy frecuentes los casos de el mal uso del tiempo libre y el sedentarismo, la problemática presente que evidencia la indiferencia ante la participación en las actividades deportivas, como modo de distracción y utilización del tiempo óseo o tiempo libre por parte de esta institución. Esta problemática ha sido puesta como centro de atención en esta investigación y al tratar de darle solución mediante la vía científica he determinado proponer un programa de actividades deportivas en la Unidad Educativa Paltas con la finalidad de hacer deporte y recreación logrando la buena utilización del tiempo libre, mejorando la recreación física en los niños y poder masificar el deporte y la recreación de dicha institución educativa

## **JUSTIFICACIÓN**

La propuesta de un programa de actividades deportivas para mejorar la recreación física en los niños y poder masificar el deporte y la recreación en la Unidad Educativa Paltas de la ciudad de Catacocha, busca satisfacer la carencia de conocimientos sobre la

importancia de realizar actividades deportivas de carácter recreativo, por lo tanto, la propuesta justifica su importancia en los siguientes puntos de vista:

Esta masificación les brinda a los niños beneficiarios una buena utilización del tiempo, evitando el ocio, el sedentarismo y mejorar las presentes indisciplinas sociales. Dichas actividades deportivas, permite que los niños como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve.

Además, dicha propuesta será un guía a de trabajo o de consulta para los docentes de cultura física porque les permitirá conocer más a fondo la metodología en todos los medios auxiliares para la eficacia de la práctica de las actividades deportivas y dar soluciones al problema científico planteado la falta de actividades físicas en los niños de la Unidad Educativa Paltas ha provocado en los niños el desinterés por la recreación haciendo que ellos conlleven una vida sedentaria.

Mi propósito de realizar esta propuesta es con el fin alcanzar que cada niño de la Unidad Educativa Paltas de la ciudad de Catacocha practique por lo menos 30 minutos o más de actividad deportiva de intensidad moderada entre 3 y 5 veces a la semana de ser posible todos los días de la semana

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Proponer un grupo de actividades estratégicas deportivas que estimule la participación de los niños de la Unidad Educativa Básica de la ciudad de Catacocha, en actividades deportivas y contribuyan a la buena utilización del tiempo libre.

## **Objetivos específicos**

- Proponer un grupo estratégico de (actividades deportivas) dirigido exclusivamente a los niños, para contribuir a la buena utilización del tiempo libre de los mismos.
- Aplicar las actividades deportivas y recreativas a los niños que se incorporen a las mismas.
- Evaluar la propuesta alternativa sobre el impacto de las actividades propuestas a los niños que participan a diario.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

El deporte es crucial para el desarrollo físico y mental de los niños. A través de las actividades deportivas no sólo podemos prevenir la obesidad y fortalecer su salud, sino ayudarles a que aprendan valores de conducta.

Las actividades deportivas cumplen una función muy importante en la vida de los niños: hacen que estrechen lazos con otros niños, fomentan la competitividad sana, la deportividad y la solidaridad entre compañeros

Desde que los niños tienen cuatro o cinco años de edad podemos empezar a sugerirles algunos deportes para que los realicen solos o en grupo. Los deportes grupales son útiles sobre todo para los niños más tímidos o con problemas para relacionarse, como fútbol o baloncesto. Por otro lado, los deportes que requieren cierta coordinación, como el atletismo, pueden favorecer la psicomotricidad de los niños.

### **EL FÚTBOL PARA LOS NIÑOS**

El fútbol es uno de los deportes más practicados y seguidos en el mundo entero. Niños, niñas, adolescentes, adultos y abuelos se lanzan al campo para, según las posibilidades de cada uno, pasar un rato de máxima concentración y, sobre todo diversión.

Este deporte no sólo levanta pasiones entre quienes lo siguen desde las gradas, sino que además aporta innumerables beneficios a quienes se atreven a calzarse unas botas de fútbol y salir al campo de juego. Además, es uno de los deportes estrella en los colegios de todo el mundo, donde juegan niños y niñas.

Beneficios de practicar fútbol en niños y niñas

El fútbol no sólo es un deporte de masas sin más, es una actividad que aporta beneficios para la salud y el desarrollo emocional de los niños que lo practican.

Está indicado para niños hiperactivos, ya que les ayuda a adquirir disciplina, capacidad de organización y concentración. También cada vez es más común este deporte en niños autistas o con síndrome de Asperger por los múltiples beneficios que se observan en su conducta.

Ventajas psicológicas para los niños que practican fútbol:

- Los niños adquieren valores: la práctica del fútbol potencia el espíritu de superación y sacrificio, genera autoestima en el niño, le aporta disciplina, capacidad de trabajar en grupo y de esforzarse.
- Desarrollo de capacidades emocionales y de aprendizaje: los niños potencian su capacidad lógica para pensar en la jugada más adecuada, ayuda a los niños a socializar, a aprender a perder y a tolerar la frustración.

Ventajas físicas de practicar fútbol en la infancia:

- Aumenta la potencia muscular en las piernas y ayuda a los niños a tener más potencia en los saltos.
- Estimula la coordinación motora: los niños controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura.
- Aumenta la densidad ósea en el fémur.
- Oxigena la sangre.

- Mejora la visión periférica: los niños han de poner atención en no sólo en lo que tienen delante sino en lo que ocurre a su alrededor.
- Mejora la capacidad cardiovascular. (guiainfantil, pág. 1)

## EL BALONCESTO PARA NIÑOS

El baloncesto es un deporte muy recomendado para niños. Se trata de una disciplina que permite a los más pequeños desarrollar su concentración y rapidez, fortalece los músculos de todo el cuerpo, y por tanto la resistencia. Como es de esperar, estos beneficios se producirán especialmente en las piernas.

El baloncesto es un deporte en equipo, por lo que también ayudará al niño a entablar amistades y divertirse fomentando valores como el compañerismo. Y mientras tanto, quemará también una gran cantidad de calorías, que evitará en gran medida problemas como la tan temida obesidad infantil.

Este divertido deporte se puede empezar a practicar desde los siete u ocho años, aunque en todo caso como un juego. Para un entrenamiento más regular es recomendable comenzar a partir de los doce años, cuando el niño podrá empezar a competir y jugar partidos. (Martín, 2012, pág. 1)

## EL ATLETISMO PARA NIÑOS

Beneficios del atletismo en niños y niñas

El atletismo es un deporte que abarca una serie de actividades que se realizan tanto al aire libre, como en pista cubierta. Las categorías del atletismo son varias: carreras, lanzamientos, saltos, pruebas combinadas, marcha y maratón.

Es uno de los pocos deportes que se practica en todo el mundo y cuyos orígenes se remontan a las civilizaciones antiguas. En los Juegos Olímpicos que se celebran cada cuatro años, el atletismo es una de las disciplinas más importantes.

## Beneficios del atletismo en los niños

¿A qué niño no le gusta saltar o correr? El atletismo reúne las principales cualidades para el disfrute de los más pequeños. Es un deporte al alcance de los niños, que no necesita de grandes despliegues económicos o logísticos para ser practicado ya que en casi todas las ciudades hay clubes de atletismo. Y además, es un deporte válido tanto para niños como para niñas, por lo tanto se fomenta la igualdad entre sexos.

El deporte del atletismo no se practica de igual manera en niños que en adultos, aunque la técnica sea la misma, hay diferencias basadas en la edad del niño. Existen, por tanto, diferentes categorías por edad, de tal manera, que los pequeños compiten en disciplinas de velocidad con distancias más cortas, en los saltos las vallas tienen unas dimensiones más pequeñas o en el caso de los lanzamientos, los elementos tienen un peso menor.

No es necesario ser muy alto, como en baloncesto, o muy bajito como en las motos o la equitación, basta con que al niño le apetezca participar. El monitor detectará según las cualidades del pequeño la destreza en la que destaca. Y es que, el atletismo es un deporte tan variado que seguro que el niño encuentra una disciplina adaptada a él: saltos de valla, salto de longitud, carreras, lanzamiento, etc.

## Ventajas físicas y psicológicas del atletismo para los niños

El atletismo conlleva beneficios físicos para el niño. Es un deporte en el que se desarrolla la fuerza en las extremidades inferiores, se gana resistencia física y se consigue velocidad. Además, correr hace que mejore la capacidad pulmonar. En los niños se ha constatado su eficacia como estimulante de las hormonas del crecimiento y el desarrollo de los músculos.

Además de las ventajas físicas, el atletismo en niños tiene otras psicológicas: les ayuda a distraerse de cualquier problema que pueda preocuparles, ganan en confianza, tienen más autocontrol, una mayor estabilidad emocional e incluso hay estudios que

demuestran que los niños que practican deporte tienen un mejor rendimiento en el colegio.

A algunos padres les preocupa el hecho de que la competición pueda suponer una presión extra para el niño. En la mayoría de los casos los campeonatos se realizan dentro de la propia escuela o incluso entre colegios. Se trata de pequeños campeonatos en los que el niño habrá de competir y en ocasiones, fracasar, pero esto también forma parte de la educación de los más pequeños y les ayudará a forjar su personalidad. (guiainfantil, pág. 3)

Conclusión de acuerdo a lo que manifiestan estos autores a mi criterio el deporte es importante para el desarrollo físico y mental, ya que a través de las actividades deportivas los niños evitan llevar una vida sedentaria.

El fútbol en los niños ayuda a adquirir valores, mejorando la capacidad de trabajar y esforzarse. Aumenta la potencia muscular, su sangre se oxigena y también mejora la visión periférica.

En baloncesto ayuda al niño a desarrollar su concentración y rapidez ayuda a entablar lazos de amistad y compañerismo.

El atletismo en los niños le ayuda a desarrollar la fuerza en las extremidades inferiores, ganando resistencia física y se consigue velocidad, su capacidad pulmonar mejora y además es un estimulante de las hormonas de crecimiento y desarrollo de los músculos.

## **METODOLOGÍA**

Para el proceso y desarrollo de las actividades deportivas primero describiré los tipos de métodos y técnicas que el docente debe emplear para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. Existen algunos métodos para el proceso enseñanza aprendizaje, los métodos específicos de acuerdo a al área de educación física tenemos:

**Método Directo:**

A través de este método es fácil organizar, todos aprenden de igual forma lo mismo. El procedimiento para este método es explicación y demostración exclusiva del docente, demostración, organización casi siempre del docente. Práctica de ejercicios exactos y fijos, corrección del docente sus alumnos evaluación con criterios de decisiones y predisposición del docente

**Método Indirecto:**

A través de este método los alumnos practican actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos. El docente se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad. El docente desarrolla comportamientos flexibles y además amplios conocimientos teórico- práctico del área.

El procedimiento de este método es la explicación de la tarea, reglas de organización, actividad de ayuda y correcciones mutuas, demostración de los movimientos por parte del docente, de un alumno o del grupo de acuerdo a las circunstancias (como facilitar la actividad).

**Método Mixto:**

Este método que en esencia es la optimización de los aspectos positivos de los anteriores y la minimización de los negativos.

El procedimiento para este método es el análisis del conjunto de procedimientos para definir el tema, discusión de la alternativa, explicación del procedimiento, cumplimiento de la actividad, análisis de los logros y limitaciones del proceso

**El Juego:**

Es aquella actividad lúdica de los niños donde rigen por cierto tiempo reglas especiales, fuera de la seriedad de la vida normal (donde el niño recibe nuevas experiencias y aprendizajes)

Los juegos regularmente definen: idea del juego, personas, espacio, implementos, movimientos, acciones permitidas y prohibidas, etc. Por reglas específicas.

El juego del niño es el medio por el cual recibe nuevas experiencias y aprendizaje.

**Técnicas.**

Para que un método funcione necesita operacionalizarse a través de una serie de técnicas. La técnica de enseñanza de la operacionalización específica, y paso por paso de los componentes o acciones generales del método específico que el docente haya seleccionado, técnica de enseñanza (método directo) procedimiento (método indirecto).

## CRONOGRAMA

CRONOGRAMA PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA											
TEMA	ACTIVIDADES	MAYO				JUNIO				JULIO	
		SEMANAS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Pre-test										
<b>TALLER #1 DE FUTBOL COMO ACTIVIDAD RECREATIVA</b>	Actividades recreativas con fundamentos básicos, dominio y manejo del balón										
	Actividades recreativas con reglamentación del futbol y conducción del balón										
	Actividades recreativas con recepción del balón y pases										
<b>TALLER #2 DE BALONCESTO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA</b>	Actividades recreativas con fundamentos básicos y adaptación con el balón										
	Actividades recreativas con recepción del balón y pases										
	Actividades recreativas con lanzamientos										
<b>TALLER #3 DE ATLETISMO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA</b>	Actividades recreativas con carreras de velocidad y relevos										
	Actividades recreativas con carreras de resistencia										
	Post-test										

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.1**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 8/05/2015

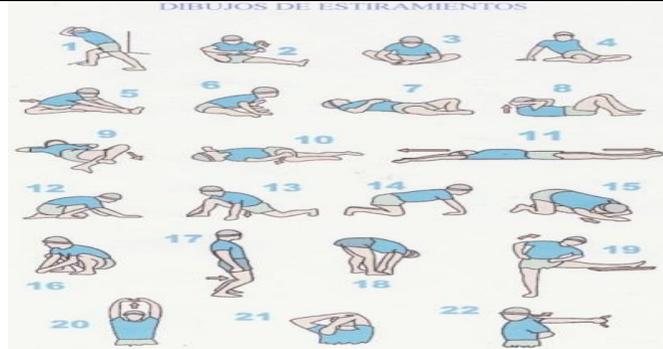
**DOCENTE:** Miguel Lalangui

**TEMA:** Pre-test

**OBJETIVO:** Conocer la condición física y las medidas vi-antropométricas de los niños

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación para la ejecución del pre-test identificando las capacidades físicas y las habilidades de cada uno de los niños	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<p><b>PRE- REQUISITOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivar</li> <li>➤ Explicación, organización y desarrollo</li> <li>➤ Realizar ejercicios de predisposición</li> </ul> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p><b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar.</p> <p>Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo</p>	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta las diferentes pruebas a respetando las diferentes reglas y condiciones	<p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de control Panilla para el test de las capacidades físicas y de las habilidades</p>



**Fase principal:**

Conocer las medidas vi-antropométricas.

- Edad
- Estatura
- Peso

Conocer fuerza corporal.

- Sentadillas en 30seg, abdominales en 30seg, fuerza de brazo en 30seg
- Velocidad 30mts, resistencia 1.200mts, velocidad de reacción 4x10

Conocer las habilidades

- Futbol; conducción, recepción y pases.
- Baloncesto; dribling, lanzamientos y pases.
- Atletismo; Velocidad 30mts, velocidad de reacción 4x10 y lanzamiento de la pelota.

**Fase final:**

Trasferencia de conocimientos

- Recuperación
- Aseo personal

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.2**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #1 DE FUTBOL COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 15/05/2015

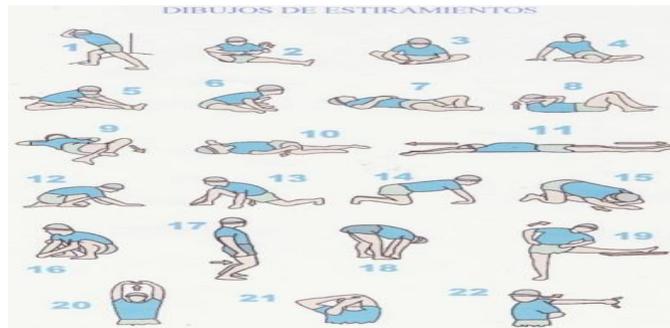
**DOCENTE:** Miguel Lalangui

**TEMA:** Actividades recreativas con fundamentos básicos, dominio y manejo del balón

**OBJETIVO:** Mejorar las habilidades para dominar y manejar el balón

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación con ejercicios y juegos recreativos con relación al tema Mejorar el dominio y manejo del balón	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<p><b>PRE- REQUISITOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivar</li> <li>➤ Explicación, organización y desarrollo</li> <li>➤ Realizar ejercicios de predisposición</li> </ul> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p><b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo</p>	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de control</p>



**Fase principal:**

**Juego motivacional: la cadena**

- Patear libremente el balón. (fig.) 1
- Intentar hacer cascaritas con el balón ya sea con la rodilla, pie, cabeza, etc. (fig.) 2
- Pases en triangulo. (fig.) 3
- Pases pequeños y largos. (fig.) 4

**Juego con relación al tema: “Competencia del poste”**

Dos o más niños, cada uno con balón parten de un sitio conduciendo la pelota, van a un poste, giran en torno a él y regresan a su puesto.

Nota importante: En todos estos trabajos se tratará de lograr variantes por parte de los niños y que el balón cada día sea más controlado por parte de los alumnos.

- Realizar habilidades propias de los niños como: pases con el taco, la bicicleta, cabecear, cascaritas, piques ...
- Cabecear entre compañeros. (fig.) 5
- Practicar el saque. (fig.) 6

**Fase final:**

Trasferencia de conocimientos

- Recuperación

➤ Aseo personal

**Descripción gráfica:**

(fig.) 1



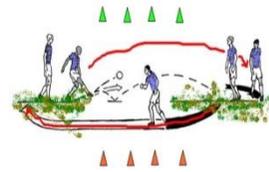
(fig.) 2



(fig.) 3



(fig.) 4



(fig.) 5



(fig.) 6



**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.3**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #1 DE FUTBOL COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 22/05/2015

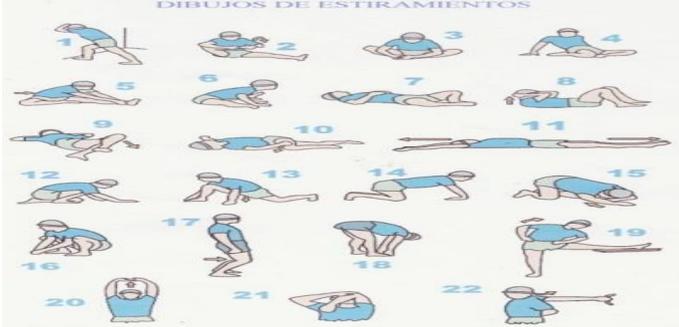
**DOCENTE:** Miguel Lalanguí

**TEMA:** Actividades recreativas con reglamentación del fútbol y conducción del balón

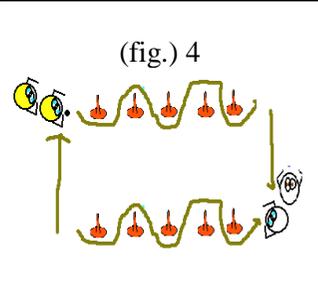
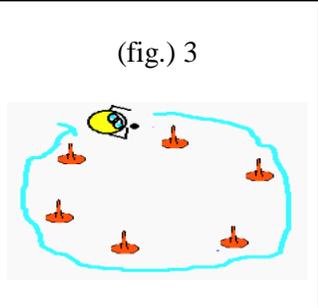
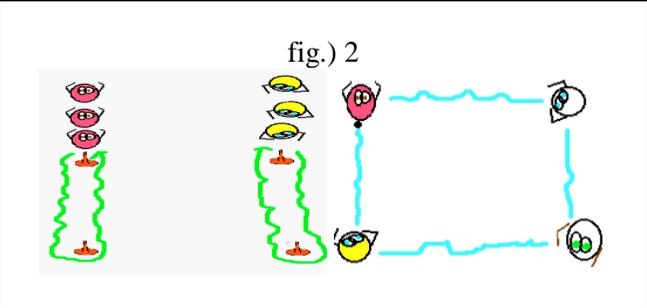
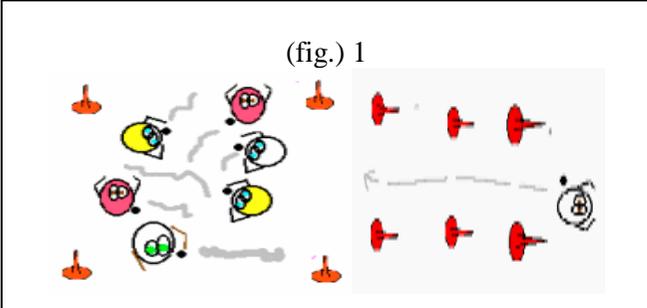
**OBJETIVO:** Mejorar las habilidades para conducir el balón

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación con ejercicios y juegos recreativos con relación al tema Mejorar la conducción del	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<b>PRE- REQUISITOS</b> ➤ Motivar ➤ Explicación, organización y desarrollo ➤ Realizar ejercicios de predisposición <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b> <b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un	Conos Silbato Cronometr o	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<b>Técnica:</b> Observación  <b>Instrumento:</b> Lista de control

<p>balón del balón</p>		<p>mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo</p>  <p><b>Fase principal:</b>  <b>Juego motivacional: la cadena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto (fig.) 1</li> <li>➤Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea (fig.) 2</li> </ul> <p><b>Juego con relación al tema: “dos a uno”:</b>          Dos compañeros conducen hacia una meta y un tercero tratara de evitarlo interceptando el balón. Rotar los puestos.          Por parejas, uno tratara de quitar, el balón a otro en un tiempo limitado (30”).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Ejercicios de conducción con trayectoria curvas (fig.) 3</li> <li>➤Ejercicios de conducción en zigzag (fig.) 4</li> </ul> <p>➤ <b>Fase final:</b></p> <p>Trasferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recuperación</li> <li>➤ Aseo personal</li> </ul>			
------------------------	--	---	--	--	--

Descripción gráfica:



**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.4**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #1 DE FUTBOL COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 29/05/2015

**DOCENTE:** Miguel Lalangui

**TEMA:** Actividades recreativas con recepción del balón y pases

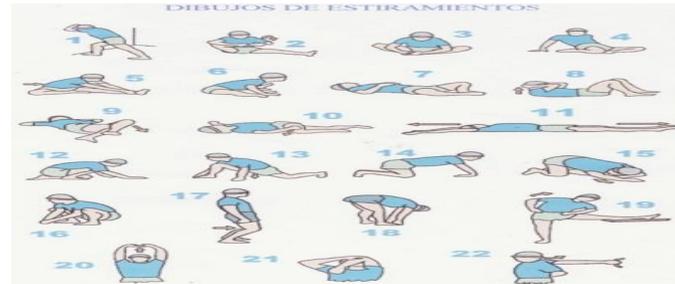
**OBJETIVO:** Mejorar las habilidades para recibir el balón y dar pases

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación con ejercicios y juegos recreativos con relación al tema Mejorar la recepción del balón y la técnica	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<b>PRE- REQUISITOS</b> ➤ Motivar ➤ Explicación, organización y desarrollo ➤ Realizar ejercicios de predisposición <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b> <b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<b>Técnica:</b> Observación  <b>Instrumento:</b> Lista de control

para dar pases

aumenta la temperatura del cuerpo



**Fase principal:**

**Juego motivacional: la cadena**

El pase.

- Pases cortos medianos y largos con borde interno y externo, peine y fintas. (fig.) 1
- En círculos y con un niño en la mitad, este recibirá el pase de sus compañeros alternadamente. (fig.) 2

**Juego con relación al tema: “Quien hace más pases”**

Se divide el curso en varios grupos de (6 alumnos). Cada grupo con una pelota, el profesor da un tiempo límite para que los alumnos de cada grupo se hagan pases consecutivos mientras se desplazan de un sitio a otro; se busca hacer el mayor número de pases.

Variantes:

Concurso de pases, cada grupo debe crear una forma de ejecutar los pases; posteriormente los alumnos determinarán la más rápida, la más difícil, la más lenta.

Recepción.

- Recepción alta; cabeza, pecho, muslo, planta del pie, bajas; empeine y panda del pie. (fig.) 3
- Recepción con el pie (parada)
- Practicar la recepción de un pase. (fig.) 4

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Fase final:</b></li> <li>Trasferencia de conocimientos</li> <li>➤ Recuperación</li> <li>➤ Aseo personal</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

**Descripción gráfica:**

<p>(fig.) 1</p>	<p>fig.) 2</p>	<p>(fig.)</p>	<p>(fig.) 4</p>
-----------------	----------------	---------------	-----------------

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.5**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #2 DE BALONCESTO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 5/06/2015

**DOCENTE:** Miguel Lalangui

**TEMA:** Actividades recreativas con fundamentos básicos y adaptación con el balón

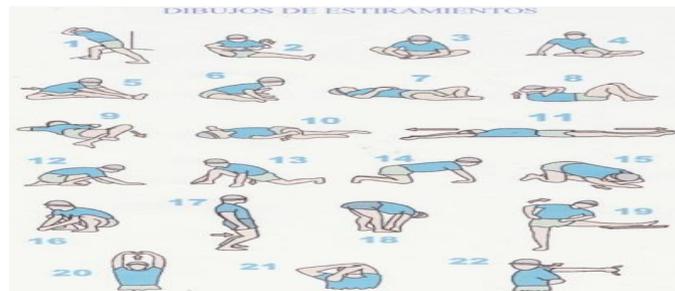
**OBJETIVO:** Conocer y practicar ejercicios para adaptación con el balón.

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación con ejercicios y juegos recreativos con relación al tema Practicar ejercicios para	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<b>PRE- REQUISITOS</b> ➤ Motivar ➤ Explicación, organización y desarrollo ➤ Realizar ejercicios de predisposición <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b> <b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<b>Técnica:</b> Observación  <b>Instrumento:</b> Lista de control

adaptación con el balón.

aumenta la temperatura del cuerpo



**Fase principal:**

**Juego motivacional: Blancos y negros**

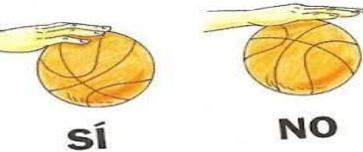
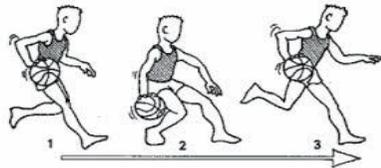
- Caminar por el campo lanzando el balón hacia arriba.
- Pasar el balón entre las piernas sin que tope el balón el suelo.
- Pasar el balón alrededor de la cintura.
- Enseñar con que parte de la mano botear el balón (fig.) 1

**Juego con relación al tema: “Pases numerados”**

Los grupos disputarán la posesión de la pelota con la finalidad de efectuar cinco pases consecutivos entre sus integrantes al término de los cuales deberán lanzar la pelota para introducirla por un aro colocado a una altura previamente determinada. El grupo que esta sin posesión de la pelota tratara de recuperarla impidiendo los pases y el lanzamiento. Si un equipo logra hacer los pases y lanzar en una segunda oportunidad la pelota le corresponderá al equipo contrario; el juego se puede repetir varias veces, tomando como referencia para su terminación el grado de anotación de los niños o un número determinado de lanzamientos; además, se debe suspender si el ánimo está decayendo.

- Sentados botear el balón
- Botear el balón bajo, medio, alto.
- Botear el balón con la mano derecha luego con la izquierda y después cambiando a ambas manos. (fig.) 2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejercicios ofensivos y defensivos (fig.) 3</li> <li>➤ Cruzar el balón entre las piernas (fig.) 4</li> </ul> <p><b>Fase final:</b> Trasferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recuperación</li> <li>➤ Aseo personal</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

<b>Descripción gráfica:</b>							
(fig.) 1		(fig.) 2		(fig.) 3			
						(fig.) 4	
							

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.6**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #2 DE BALONCESTO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 12/06/2015

**DOCENTE:** Miguel Lalangui

**TEMA:** Actividades recreativas con recepción del balón y pases

**OBJETIVO:** Mejorar las habilidades para recibir el balón y dar pases.

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación con ejercicios y juegos recreativos con relación al tema Conocer y practicar	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<b>PRE- REQUISITOS</b> ➤ Motivar ➤ Explicación, organización y desarrollo ➤ Realizar ejercicios de predisposición <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b> <b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<b>Técnica:</b> Observación  <b>Instrumento:</b> Lista de control

ejercicios para recibir el balón y dar pases

mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo



**Fase principal:**

**Juego motivacional: Blancos y negros**

- Pase de pecho 2 manos (fig.) 1
- Pase de pecho con dos manos picado (fig.) 2
- Pase con una mano normal (fig.) 3
- Pase con una mano picado
- Pase de beisbol (fig.) 4
- Pase con dos manos por encima de la cabeza (fig.) 5
- Pase por la espalda (fig.) 6
- Pase-recepción (estático)

**Juego con relación al tema: “Pases por el aro entre grupos”**

Los niños de un grupo reciben la pelota e inician a pasársela mientras corren en diferentes direcciones, sin aproximarse al aro; cuando completen un numero de pases predeterminado, quien tiene la pelota la lanza hacia el equipo del otro lado, tratando que la pelota pase por el medio del aro.

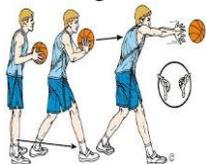
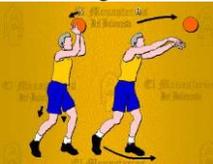
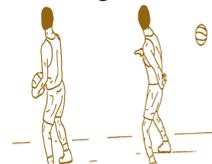
- Pase-recepción con circulación hacia el pase
- Pase-recepción con circulación atrás

**Pases con cruce de jugadores**

- Pases en círculo y cruce de los jugadores colocados enfrente.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bote Slalon + Pase + Recepción + Entr. Canasta y Tiro</li> </ul> <b>Fase final:</b> Trasferencia de conocimientos <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recuperación</li> <li>➤ Aseo personal</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

**Descripción gráfica:**

(fig.) 1	(fig.) 2	(fig.) 3	(fig.) 4	(fig.) 5	(fig.) 6
					

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.7**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #2 DE BALONCESTO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 19/06/2015

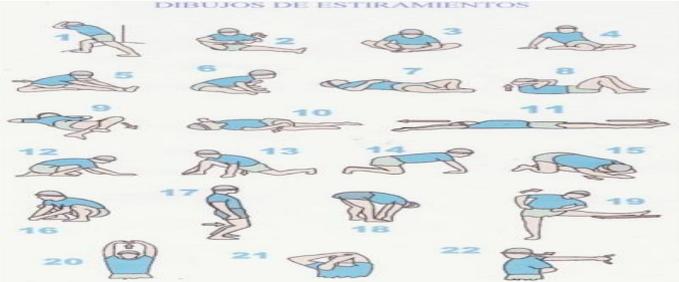
**DOCENTE:** Miguel Lalangui

**TEMA:** Actividades recreativas con lanzamientos

**OBJETIVO:** Mejorar las habilidades para los tiros o lanzamientos.

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación con ejercicios y juegos recreativos con relación al tema Conocer y	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<b>PRE- REQUISITOS</b> ➤ Motivar ➤ Explicación, organización y desarrollo ➤ Realizar ejercicios de predisposición <b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b> <b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas	<b>Técnica:</b> Observación  <b>Instrumento:</b> Lista de control

<p>practicar ejercicios para los lanzamientos</p>		<p>mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo</p>  <p><b>Fase principal:</b>  <b>Juego motivacional: Blancos y negros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Para el lanzamiento (fig.) 1</li> <li>➤ Hacer el gesto técnico acostado</li> <li>➤ Hacer el gesto técnico sentado</li> <li>➤ Hacer el gesto técnico de forma bípeda</li> <li>➤ Hacer lanzamientos combinando el tiro con la flexión de las rodillas (fig.) 2</li> </ul> <p><b>Juego con relación al tema: “Balón al capitán”</b>  Se ubican los niños en hilera (de 5 a 6 niños). Frente a cada hilera y a 10 metros de distancia se ubica un niño con una pelota, en medio de la hilera y el niño un obstáculo (banca, llanta etc.) el primero de cada hilera debe correr, saltar el obstáculo, recibir la pelota que lanza su compañero, devolverla y regresar a la fila para ubicarse de último. Se continúa hasta cuando todos hayan pasado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El doble ritmo</li> </ul> <p>Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después (fig.) 3</p> <p><b>Fase final:</b>  Trasferencia de conocimientos</p>		<p>y condiciones</p>	
---	--	--	--	----------------------	--

- Recuperación
- Aseo personal

**Descripción gráfica:**

(fig.) 1

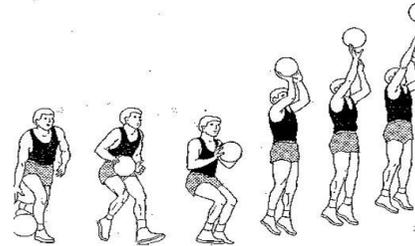


Fase de ejecución



Fase de seguimiento

(fig.) 2



(fig.) 3



**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.8**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #3 DE ATLETISMO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 26/06/2015

**DOCENTE:** Miguel Lalangui

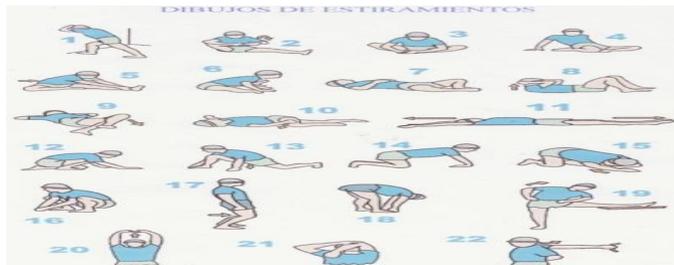
**TEMA:** Actividades recreativas con carreras de velocidad y relevos

**OBJETIVO:** Desarrollar actividades que conlleven a una futura práctica deportiva de los niños

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Realiza prácticas atléticas de carreras de relevos con y sin obstáculo. Experiencias básicas sobre la carrera	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<p><b>PRE- REQUISITOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivar</li> <li>➤ Explicación, organización y desarrollo</li> <li>➤ Realizar ejercicios de predisposición</li> </ul> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p><b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende</p>	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de control</p>

aumenta la temperatura del cuerpo



**Fase principal:**

**Juego motivacional: la cadena**

- **carrera con elevación de pierna estirada:** Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada. (fig.)1
- Carreras partiendo desde sentado.
- Carreras-salidas saliendo desde tendido-prono.

**Juego con relación al tema: “Velocidad de reacción”**

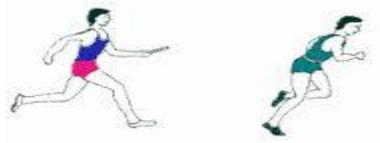
Los niños se ubican en grupo y frente al grupo se sitúa otro niño quien será el encargado de dar señales (organizador).

Se establecen señales como por ejemplo “rojo” correr al frente, “verde” correr hacia atrás, “azul” desplazarse en galope a la izquierda “negro” a la derecha, etc. Quien organiza grita las señales y los niños deben ejecutar el movimiento acordado rápidamente. El organizador tratará de hacerlos equivocar. Se hace de manera continua. El niño que se equivoque por tres ocasiones consecutivas paga penitencia.

- Carrera de relevos: El primero de cada fila sale, bordea el cono (situado a mitad de la pista) y vuelve a la fila, debiendo chocar

		<p>la palma de su mano con el siguiente compañero para que esté salga (y así sucesivamente). Gana el equipo que antes complete la carrera. (fig.)2</p> <p>➤ <b>progresivos (carrera de transferencia):</b> carrera de entre unos 30-50 metros que se realizará en velocidad progresiva llegando a una intensidad aproximada del 90-95% (fig.)3</p> <p><b>Fase final:</b>  Trasferencia de conocimientos</p> <p>➤ Recuperación  ➤ Aseo personal</p>			
--	--	--	--	--	--

**Descripción gráfica:**

<p>(fig.) 1</p> 	<p>(fig.) 2</p> 	<p>(fig.) 3</p> 
---	--	---

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.9**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**  
**TALLER #3 DE ATLETISMO COMO ACTIVIDAD RECREATIVA**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 3/07/2015

**DOCENTE:** Miguel Lalangui

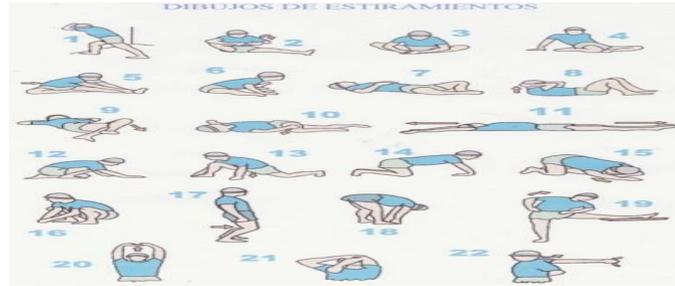
**TEMA:** Actividades recreativas con carreras de resistencia

**OBJETIVO:** Desarrollar actividades que conlleven a una futura práctica deportiva de los niños

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Realiza prácticas atléticas de carreras de resistencia. Experiencias básicas sobre la carrera	Participa y se recrea de las diferentes actividades individual y grupalmente	<p><b>PRE- REQUISITOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivar</li> <li>➤ Explicación, organización y desarrollo</li> <li>➤ Realizar ejercicios de predisposición</li> </ul> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p><b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende</p>	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta los diferentes ejercicios a respetando las diferentes reglas y condiciones	<p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de control</p>

aumenta la temperatura del cuerpo



**Fase principal:**

**Juego motivacional: la cadena**

**Salida.** Se realiza de pie y se conoce como salida alta. Se utiliza para las carreras de 800m en adelante y emplea menos energía que la agachada. A la voz de “A sus marcas”, el competidor se aproxima a la línea de salida y se inclina ligeramente al frente, quedando con las piernas semiflexionadas (una delante de la otra); y los brazos relajados.

**Técnica de la carrera:** La posición del tronco al correr varía dependiendo de la velocidad a la que se corra; así tenemos pues que cuando el paso es suave y se ejecuta con poca velocidad, el tronco se encuentra casi vertical, mientras que en un esprint, en una cuesta o simplemente para vencer la resistencia del viento, el corredor tiene que inclinar su cuerpo hacia el frente para equilibrar o acelerar su paso.

**Juego con relación al tema: “Carreras de persecución”**

Cada fila tiene un nombre que la identifica. Cuando el organizador del juego grita un nombre, los niños de esa fila corren y tratan de alcanzar a su compañero antes que llegue a una meta o línea de refugio

**Cierre de carrera:** El cierre se sujeta a la estrategia y las posibilidades psicofísicas del corredor, el cual sabe cuándo y en qué

		<p>momento realizara un último esfuerzo para cruzar la meta antes que otro.</p> <p><b>Fase final:</b>  Trasferencia de conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recuperación</li> <li>➤ Aseo personal</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

**Descripción gráfica:**



SALIDA - TECNICA DE CARRERA - CIERRE DE CARRERA

**UNIDAD EDUCATIVA PALTAS**  
**PLAN DE CLASE Nro.10**  
**PERIODO ACADÉMICO 2014-2015**

**DATOS INFORMATIVOS**

**EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

**EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas.

**ÁREA:** Cultura Física

**BLOQUE Nro. 2.** Juegos

**AÑO:** 6to.

**PARALELO:** "B"

**TIEMPO DE DURACIÓN:** 90 min.

**HORA:** 10h40-12h00

**FECHA:** 10/07/2015

**DOCENTE:** Miguel Lalangui

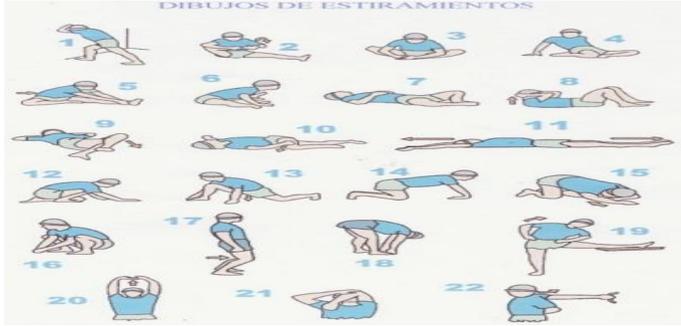
**TEMA:** Post-test

**OBJETIVO:** Conocer si la condición física y las habilidades en los niños mejoraron después de aplicar la propuesta alternativa.

**MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:**

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Motivación para la ejecución del test final identificando las capacidades físicas y las habilidades de	Test de condición física	<p><b>PRE- REQUISITOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivar</li> <li>➤ Explicación, organización y desarrollo</li> <li>➤ Realizar ejercicios de predisposición</li> </ul> <p><b>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO</b></p> <p><b>Fase inicial:</b> orientación sobre el tema a desarrollar. Ejercicios de calentamiento para predisponer el cuerpo hacia un mejor rendimiento físico, los músculos se calientan y por ende aumenta la temperatura del cuerpo</p>	Conos Silbato Cronometro	Participa y ejecuta las diferentes pruebas a respetando las diferentes reglas y condiciones	<p><b>Técnica:</b> Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Lista de control Panilla para el test de las capacidades físicas y de las</p>

cada uno de los niños



**Fase principal:**

Conocer las medidas vi-antropométricas.

- Edad
- Estatura
- Peso

Conocer fuerza corporal.

- Sentadillas en 30seg, abdominales en 30seg, fuerza de brazo en 30seg
- Velocidad 30mts, resistencia 1.200mts, velocidad de reacción 4x10

Conocer las habilidades

- Futbol; conducción, recepción y pases.
- Baloncesto; dribling, lanzamientos y pases.
- Atletismo; Velocidad 30mts, velocidad de reacción 4x10 y lanzamiento de la pelota.

**Fase final:**

Trasferencia de conocimientos

- Recuperación
- Aseo personal

habilidades

TITULO DE LA ALTERNATIVA	APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS “CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLOGICOS”	VALIDACION		
		MUY BUENO	BUENO	REGULAR
<b>PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA MEJORAR LA RECREACION FISICA EN LOS NIÑOS Y PODER MASIFICAR EL DEPORTE Y LA RECREACION EN LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CUIDAD DE CATACOCCHA</b>	Pre-test			<b>X</b>
	Taller #1 futbol, actividades recreativas con fundamentos básicos, dominio y manejo del balón	<b>X</b>		
	Taller #1 futbol, actividades recreativas con reglamentación del futbol y conducción del balón	<b>X</b>		
	Taller #1 futbol, actividades recreativas con recepción del balón y pases	<b>X</b>		
	Taller #2 baloncesto, actividades recreativas con fundamentos básicos y adaptación con el balón		<b>X</b>	
	Taller #2 baloncesto, actividades recreativas con recepción del balón y pases		<b>X</b>	
	Taller #2 baloncesto, actividades recreativas con lanzamientos		<b>X</b>	
	Taller #3 atletismo, actividades recreativas con carreras de velocidad y relevos	<b>X</b>		
	Taller #3 atletismo, actividades recreativas con carreras de resistencia	<b>X</b>		
Post-Test	<b>X</b>			

## **Conclusiones**

- Que a propuesta alternativa no solo ayudo a los niños sino también ayudo a los docentes de educación física hacer conciencia y actualizarse acerca del currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares.
- Que la propuesta alternativa que se le aplico ayudando a que los niños mejoren su estado físico, sus habilidades motoras deportivas mejoren y su estilo de vida disminuya.

## **Recomendaciones**

- Que los docentes deben estarse actualizando sobre los bloques curriculares de educación física para que mejore el desarrollo de las clases.
- Que las charlas conferencias sobre actividades físicas recreativas son muy importantes para los niños ya que los motiva psicológicamente a practicar de dichas actividades
- Los ejercicios y juegos deben estar adaptados a las condiciones físico-técnicas de los niños
- Se recomienda a los niños realizar actividad física recreativa “juegos deportivos” para mejorar su condición física y sobre todo obtener una salud adecuada

## **Bibliografía**

guiainfantil. (s.f.). <http://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/>.

Martín, A. (16 de agosto de 2012). <http://www.enfemenino.com/bienestar/deportes-para-ninos-d40485c493349.html>.

## **j. BIBLIOGRAFIA**

- ABC Digital. (4 de septiembre de 2007). <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/sedentarismo-1006756.html>.
- Aguilar, M. P. (3 de mayo de 2013). <http://juegoscolectivos7.blogspot.com/>.
- Eufic. (6 de 2006). <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>.
- gaitan, I. (29 de noviembre de 2012). <http://lucianagaitan14.blogspot.com>.
- Gomez, A. (16 de noviembre de 2012). <http://angierecreacion.blogspot.com/>. Recuperado el 27 de noviembre de 2014, de <http://angierecreacion.blogspot.com/>
- Javier, F. (5 de septiembre de 2011). <http://blog.hsnstore.com>.
- Ofmara. (13 de abril de 2012). <http://afepreescolar.blogspot.com/>.
- oms. (febrero de 2014). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.
- Padilla, K. (9 de febrero de 2008). <http://larecreacion.blogspot.com/>.
- Pagmar. (6 de septiembre de 2010). <http://mueveteporti.blogspot.com>.
- Peña, L. A. (16 de octubre de 2012). <http://es.slideshare.net/luisalejandrolombana/el-sedentarismo-infantil-14744147>.
- Pérez, T. A. (26 de enero de 2012).  
[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=102531&RUTA=1-5-8-101473-102531](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102531&RUTA=1-5-8-101473-102531).
- Pozo, S. A. (19 de enero de 2011). <http://corrernoesdecobardesiesfrios.blogspot.com>.
- salud180. (s.f.). <http://www.salud180.com>.
- Sánchez, S. (28 de mayo de 2011). <http://recreativosteam.blogspot.com/>.
- Velez, I. (2 de febrero de 2014). <http://eltiempolatino.com>.

k. ANEXOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**



**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**TEMA**

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL**  
**SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD**  
**EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE CATACocha**

Proyecto de Tesis previa a la  
obtención del Grado de Licenciado en  
Ciencias de la Educación, Mención:  
Cultura Física y Deportes

**ALUMNO LUIS MIGUEL LALANGUI MALA**

**ASESORA DRA. BÉLGICA ELIZABETH AGUILAR MS. SC.**

**LOJA – ECUADOR**

**2015**

**a. TEMA**

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN  
LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PALTAS DE LA CIUDAD DE  
CATACUCHA

## **b. PROBLEMÁTICA**

Actividades físicas recreativas Son las diversas actividades recreativas que realizan todos los grupos sociales con la finalidad de buscar un esparcimiento mental, espiritual, social y físico utilizando como vía esencial el tiempo libre.

La recreación por su efectividad e impacto en el equilibrio emocional constituye uno de los elementos más importante en el entorno socio cultural de los seres humanos. Cuando se instrumenta con los niños que presentan trastornos de la conducta se eleva su adecuado modo de actuación en cuanto a sus relaciones con sus coetáneos y el medio social familiar. (Larduet, 2011, p. 1)

Actividad física en edad de crecimiento relacionada con el tiempo libre en niños y niñas ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. La aparición de la televisión, los videojuegos y la 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.

La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia. Los retos planteados por el creciente problema de la inactividad física y la obesidad en la infancia pueden ser considerados como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública en el siglo XXI.

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

La actividad física resulta esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que:

Mejora la salud física, mental y social durante la infancia, se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta, y los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta. (Ajion, 2008, p. 1)

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. (oms, 2014, pág. 1)

La Recreación en niño: Cuando hablamos de recreación, nuestra mente lo primero que piensa es en diversión y precisamente de eso se trata, debemos pensar en la sensación que nos produce ver niños jugando, y si se trata de nuestros niños es más satisfactorio aún, pero sobre todo debemos pensar en la satisfacción que sienten ellos cuando juegan.

Si vemos el significado de la palabra recreación, esta significa cualquier actividad que una persona escoge de manera libre, en la búsqueda de la satisfacción de necesidades de diversión, debido a que somos seres sociales, por este motivo debemos disfrutar de nuestra familia, riamos más y recreemos nuestra vida.

La recreación es recomendable para ser practicada con los padres, con deportes, escuchando música, con la lectura, con los juegos en redes y los de computación que dejen una enseñanza positiva, la televisión, el cine, los videos, que son altamente positivas cuando los padres están atentos a la calidad de los mismos respecto a la enseñanza que pueden brindar. Es importante y recomendable que la recreación sea parte de la socialización de los niños, donde desarrollen sus relaciones de amistad.

Los niños hoy en día viven estresados por nuestro estrés, siempre estamos apurándolos, y haciéndoles correr para que se vistan, coman rápido, suban y bajen, en resumen, tienen una presión constante y una carrera contra el reloj por nuestra causa.

¿Cómo hacer entonces para que nuestros niños tengan un espacio para la recreación y el disfrute?, destine un horario para estas actividades, puede seleccionar una actividad diferente por día, un día especial para la música, otro para las manualidades y expresión plástica, para que el niño entre en contacto consigo mismo y con los demás y valore su creación, aprenda a controlar la paciencia y la tolerancia y a tener un mejor manejo de sus frustraciones, que vemos cuando nuestro niño llora porque una manualidad no le sale igual al dibujo o no puede hacer un trabajo mejor. ( Redactores mailxmail , 2014, pág. 1)

Las actividades físicas son aquellos movimientos que incluyen actividades cotidianas como puede ser caminar, bailar, jardinería, este tipo de actividades son las adecuadas a realizar beneficiando al niño a llevar una vida sedentaria y evitando en el futuro problemas de salud.

Las actividades físicas recreativas en los niños y niñas de 8 a 10 años de edad son muy importantes y de gran ayuda ya que contribuirán al desarrollo integral físico, psicológico y afectivo, estas actividades físicas recreativas que se pone de manifiesto para la niñez es muy bueno ya que servirá de distracción y diversión fomentando entre ellos valores como el respeto, compañerismo y solidaridad obteniendo una vida físicamente activa.

La recreación ayudara a desestresarse, ayudara a liberar su mente de tenciones problemas que se dan en su vida cotidiana. La recreación es diversión, son sensación que nos produce ver niños jugando, y si se trata de nuestros niños es más satisfactorio aún, pero sobre todo debemos pensar en la satisfacción que sienten ellos cuando juegan.

**El sedentarismo.** Según la Real Academia Española se entiende por sedentarismo a la actitud que lleva la persona sedentaria, que generalmente lleva un estilo de vida carente de agitación o movilidad.

Dicho de otro modo, las personas sedentarias mantienen una baja actividad física, de forma que no tienden a practicar ejercicio físico y solo se limitan a moverse lo estrictamente necesario (cuando van al trabajo, cuando salen a la calle o cuando deben hacer tareas en casa).

Teniendo en cuenta que el sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad, una gran diversidad de estudios ha demostrado que, como regla general, la mayoría de las personas sedentarias tienden a su vez a seguir un estilo de vida poco saludable (lo más común es que suelen comer mal y además en grandes cantidades).

La práctica de ejercicio físico es fundamental para nuestra salud, en tanto en cuanto los beneficios del ejercicio son interesantes para disfrutar de una buena salud.

### Principales consecuencias del sedentarismo

- **Sobrepeso y obesidad:** el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quemara aquellas calorías y grasas que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

- **Propensión a determinadas enfermedades:** esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobretodo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

• **Dolores articulares y contracturas:** debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura.

• **Estado de ánimo bajo:** si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja). (Pérez C. , pág. 1)

Sedentarismo a la actitud que lleva la persona sedentaria, que generalmente lleva un estilo de vida carente de agitación o movilidad. Las personas sedentarias mantienen una baja actividad física, de forma que no tienden a practicar ejercicio físico y solo se limitan a moverse lo estrictamente necesario, el sedentarismo es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad.

Principales consecuencias del sedentarismo son sobrepeso y obesidad el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, también la falta de actividad física aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares, debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares.

La presente investigación la realizare en la Unidad Educativa Paltas ubicada en la parroquia Lourdes, barrio el progreso en las calles 24 de Mayo y San Antonio Ciudad de Catacocha, del Cantón Paltas de la Provincia de Loja.

Las características de la Unidad Educativa Paltas son: Régimen Costa, Zona Escolar Urbana, Jornada Matutina, Tipo Hispana, Clase Común, Código 11H01127, Director

Jaime Euclides Saritama Condo, N° de Profesores/as 8, 119 Estudiantes, 70 Padres De Familia y Personal de Servicio 1.

Las preguntas que me he planteado para mi proyecto de investigación son las siguientes:

¿Qué problemas están causando la inactividad física en los niños de edades escolares?

¿Por qué los niños de ahora tienen poco interés de realizar actividades físicas?

¿Qué actividades físicas pueden generar que los niños mejoren su calidad de vida y eviten caer en el sedentarismo?

¿Cómo despertar el interés por los deportes y la recreación en los niños?

***¿Qué tipo de actividades físicas no se está aplicando en los bloques curriculares de cultura física de la Unidad Educativa Paltas que hace que los niños de 10 a 11 años de edad no tengan interés por los deportes haciendo que ellos conlleven una vida sedentaria en el periodo 2015-2016?***

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Las actividades físicas recreativas son muy importantes porque ayuda a los niños al mejoramiento de la coordinación motora, contribuyendo parte fundamental en el desarrollo del ser humano, Las actividades físicas recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales los niños deben dedicar voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimientos para lograr como resultado final salud y alegría

Además, estas actividades físicas recreativas ayudan a estos niños a salir de la rutina diaria y de llevar una vida sedentaria, además ayuda a despejar la mente para que tengan un mejor rendimiento en sus actividades cotidianas.

La actividad a realizarse es para el desarrollo integral de la persona tanto física como mental, de ahí es mi interés en aplicar mi actividad con la aplicación de procesos metodológicos acorde a las necesidades de los niños para así lograr los objetivos deseados.

Esta propuesta se realizara con el afán que cada niño practique por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada realizándolo entre 3 y 5 veces a la semana siendo posible a practicar todos los días.

## **d. OBJETIVOS**

### **3.1. Objetivo general.**

Determinar qué tipo de actividades físicas son las más adecuadas para que en los niños despierte el interés por la práctica de los deportes y así su estilo de vida sedentaria disminuya.

### **3.2. Objetivos específicos.**

- Fundamentar teóricamente definiciones y estrategias metodológicas sobre actividades físicas recreativas y la vida sedentaria en los niños.
- Diagnosticar las causas por el desinterés de las actividades físicas recreativas.
- Planificar un plan de actividades físicas recreativas que haga que en el niño despierte el interés por practicar los deportes y así poder evitar con el mismo a llevar una vida sedentaria.
- Efectuar y poner en marcha el plan de actividades físicas en los niños de 10 a 11 años de edad de dicho centro educativo.
- Evaluar a los niños para así poder identificar los conocimientos, aptitudes y rendimiento, sacando resultados y llegando a la conclusión que han disminuido las conductas sedentarias del niño.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **Capítulo 1**

#### **5.1. Actividades Físicas, Deportes Y Recreación**

##### **5.1.1. La Actividad Física**

###### **5.1.1.1. Definición.**

Actividad física, ejercicio, forma física - todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aun así, en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes. Los términos más comúnmente utilizados se definen en la siguiente tabla.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos. (Eufic, 2006, pág. 1)

###### **5.1.1.2. Importancia realizar actividad física.**

Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio,

pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras.

La actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

Existe una relación entre el nivel de actividad física y la esperanza de vida, de modo que las personas que son físicamente más activas suelen vivir más que aquellas que llevan una vida más sedentaria o con menos actividad.

Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio nos hará sentirnos mejor y mejorará de forma notable nuestra salud.

En general se recomienda sesiones regulares de una intensidad moderada, como caminar con energía todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico y mental.

Así que pruebe cambiar ciertos hábitos, como ver mucha televisión o permanecer mucho tiempo sentado, que le hacen tener una vida más sedentaria y elija un estilo de vida más activo el cual le brindará grandes beneficios. (Velez, 2014, pág. 1)

### **5.1.1.3. Actividad física para niños de edad escolar**

En la edad escolar los niños y niñas conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. La actividad física debe formar parte de sus rutinas cotidianas. No importa si estas son de tipo estructurado, como en el caso de las clases de educación física, o sin estructura, todo forma parte de las necesidades de los niños y niñas para mantenerse saludables y en buena condición física.

La actividad física debe implementarse a toda la población de educación preescolar diariamente, realizando actividad física por 30 minutos o más diarios durante toda la semana dentro de la jornada escolar.

Es importante que todos los actores del centro escolar se involucren en la realización de la activación física para el beneficio de todos, ya que un cuerpo en movimiento es un cuerpo saludable. (Ofmara, 2012, pág. 1)

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse, las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas en las que hay que mover el cuerpo, como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar. Hay que realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo contribuyendo a la buena salud física y mental. La actividad física también debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. En general se recomienda tener una buena actividad física ya sea caminar todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico

y mental. En la edad escolar los niños y niñas conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. La actividad física debe formar parte de sus rutinas diarias, que debe implementarse a toda la población de educación preescolar diariamente realizando actividad física por 30 minutos o más diarios durante toda la semana dentro de la jornada escolar.

#### **5.1.1.4. Tipos de ejercicio en una actividad física**

##### **Ejercicio aerobio**

Se denomina ejercicio aerobio al que tiene como resultado el movimiento, sin que se desarrolle al mismo tiempo una fuerza excesiva, como sería el producido al andar o correr (isotónico). Se llama aerobio por que consume oxígeno para la producción de energía.

##### **Ejercicio anaerobio**

Por el contrario, se denomina ejercicio anaerobio el que promueve la realización de fuerza, con poco o ningún movimiento muscular.

La anaerobiosis se realiza durante los llamados ejercicios isométricos como la utilización de pesas y aparatos de gimnasio.

Podemos considerar anaeróbicos a los llamados ejercicios calisténicos, desarrollo de fuerza utilizando el propio cuerpo como el “fondo de brazos”; es decir, flexión de brazos en el suelo.

En el trabajo anaeróbico, la contracción mantenida del músculo impide el aporte sanguíneo, por lo que la energía se obtiene del metabolismo anaerobio, esto va acompañado de la producción de catabolitos, como el ácido láctico.

Este tipo de ejercicio es de obligada corta duración, pudiéndose mantener sólo unos pocos minutos. Una vez terminado el ejercicio anaerobio se restituye en los músculos el almacén de los sustratos que se habían consumido.

Sin embargo, durante los tres primeros minutos de un ejercicio aeróbico y hasta que el sistema vegetativo pone en marcha la adaptación orgánica global, el metabolismo muscular es anaerobio (sprinters), lo mismo ocurre en los casos en los que el ejercicio se fuerza más allá de la forma física del sujeto (agotamiento de los ciclistas).

Los recursos energéticos son aprovechados de forma menos eficaz que en el ejercicio aeróbico. (salud180, pág. 1)

#### **Los Ejercicios Isométricos.**

Los **Ejercicios Isométricos** no implican movimientos de las articulaciones, acortamientos o alargamientos de un músculo. Los músculos permanecen estáticos sin acortarse ni alargarse, pero, aunque permanecen estáticos generan tensión, cuando sujetamos un objeto sin que haya desplazamiento. Un ejemplo es cuando empujamos una pared, estamos haciendo fuerza, pero no desplazamiento. Este tipo de ejercicio aumentará la fuerza de los músculos y la resistencia, pero sólo en la pose que se lleva a cabo.

#### **Los Ejercicios Isotónicos.**

Son los ejercicios que implican movimientos de articulaciones y el acortamiento y alargamiento de un músculo. Los ejercicios isotónicos implican tanto una contracción concéntrica y excéntrica. Correr, flexiones, saltos, peso muerto son ejemplos de ejercicios isotónicos. Este tipo de ejercicios aumentarán la fuerza y la resistencia de todos los músculos que está practicando, sin embargo, las mayores ganancias de fuerza se producirán en el punto más débil de la contracción. Cuando frenamos el movimiento de un objeto. El músculo está haciendo fuerza, pero no la suficiente y en vez de acortarse se alarga. (Javier, 2011, pág. 1)

Ejercicio aerobio es aquel que tiene como resultado el movimiento sin que se desarrolle al mismo tiempo una fuerza excesiva, un ejemplo sería caminar o correr. Por el contrario, ejercicio anaerobio es el que promueve la realización de fuerza con poco o ningún movimiento muscular como flexiones de pecho en el piso. Los ejercicios isométricos No necesitan llevar movimientos de las articulaciones, acortamientos o alargamientos de un músculo. Un ejemplo puede ser cuando empujamos una pared, estamos haciendo fuerza, pero no hay desplazamiento. Por lo contrario, los ejercicios isotónicos son los que llevan movimientos de articulaciones y el acortamiento y alargamiento de un músculo. Un ejemplo sería cuando frenamos el movimiento de un objeto. El músculo está haciendo fuerza, pero no la suficiente y en vez de acortarse se alarga.

#### **5.1.1.5. Ejercicios de intensidad moderada y los de alta intensidad**

Ejercicios de intensidad moderada.

Los ejercicios de intensidad moderada incluyen cualquier cosa que aumente tu ritmo cardíaco y te permite sudar, pero que no cumpla con los criterios del ejercicio de intensidad vigorosa. Caminar, jugar dobles en tenis, trabajar en el jardín y participar en ejercicios aeróbicos acuáticos cuentan como ejercicios de intensidad moderada. Si sientes como si tu ritmo cardíaco aumenta de manera significativa durante el ejercicio, probablemente significa que tu última actividad cuenta como un ejercicio de intensidad moderada.

Requisitos para el ejercicio de intensidad moderada

La mayoría de las personas necesita 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Puedes romper esta actividad en incrementos pequeños de 10 minutos de duración a lo largo del día y aun así perder peso, siempre y cuando llegues a los 150 minutos al final de la semana. Muchas personas toman un paseo de 10 minutos antes del

trabajo, en su hora de almuerzo y después del trabajo, lo que significa que tienen camino largo antes de llegar a sus objetivos cada semana.

#### Ejercicios de alta intensidad

El ejercicio de alta intensidad hace que tu corazón lata muy rápidamente. Una vez que llegas a este nivel, no puedes decir más que unas pocas palabras a la vez sin parar y tomar un respiro. Estos ejercicios incluyen correr, nadar en una piscina, andar en bicicleta rápido o cuesta arriba, jugar un partido de tenis individual o unirse a un partido de baloncesto. Si decides participar en ejercicios vigorosos, tu forma de trabajo debe ser lenta y poco a poco, siempre debes comenzar con ejercicios moderados.

#### Requisitos para los ejercicios de alta intensidad

Tu programa de ejercicios de alta intensidad debe incluir 75 minutos de ejercicio por semana. Por lo general, sólo necesitas un minuto de ejercicio vigoroso por cada dos minutos de ejercicio moderado. Las personas que participan en el ejercicio vigoroso a menudo lo hacen porque reciben los mismos beneficios para la salud, pero pueden hacerlo en la mitad del tiempo. (Davidson, pág. 1)

Los ejercicios de intensidad moderada incluyen cualquier cosa que te ayude a aumentar tu ritmo cardíaco y te permitan sudar esto lo puedes hacer ya sea caminando, jugando, trabajando en el jardín o participar en ejercicios aeróbicos. La mayoría de las personas necesitan realizar actividad aeróbica de intensidad moderada por semana o también lo puedes realizar en incrementos pequeños hasta que tu cuerpo se acostumbre a la actividad, ya que si realizas ejercicio de alta intensidad hace que tu corazón lata muy rápidamente un ejemplo puede ser correr, nadar en una piscina, andar en bicicleta rápido o cuesta arriba, jugar un partido de tenis individual o unirse a un partido de baloncesto.

#### **5.1.1.6. Beneficios de la actividad física**

La actividad física regula la intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso. (oms, pág. 1)

#### **5.1.1.7. Consecuencias de la inactividad física**

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia, además:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración. (Pagmar, 2010, pág. 1)

La actividad física regula la intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte esto tiene considerables beneficios para la salud en todas las edades, se debe realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Ya que el sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más, el sedentarismo puede ser responsable de los infartos en la población.

## **5.1.2. EL DEPORTE**

### **5.1.2.1. Definición**

El deporte contribuye al desarrollo físico del niño. También contribuye al desarrollo de las funciones motoras y cognitivas cuando este se practica con regularidad, siendo muy importante como medio para que los niños se diviertan, se relacionen, aprendan a jugar y mejoren su autoestima.

El comportamiento del niño en el deporte nos muestra en gran medida aspectos de su personalidad, siendo de gran importancia las actitudes y conductas que puedan aprender, porque empezarán a formar parte de su carácter. Por lo tanto, es fundamental que aprendan el respeto hacia sus compañeros, aceptar la derrota, saber ganar, esperar su turno, etc. ya que estas actitudes y conductas seguirán manteniéndolas cuando sean mayores.

No debemos olvidar que el deporte en la infancia sobre todo ha de divertir y gustarle a quien lo practica. Es el niño quien debe elegir el deporte que desea realizar, nosotros podemos orientarle en función de sus aptitudes físicas o incluso de nuestras preferencias, pero no podemos obligarles, han de ser ellos los que deben elegir

#### **5.1.2.2. Ventajas del deporte**

Crearle al niño un hábito deportivo desde la infancia es un buen mecanismo para que cuando sean adolescentes sigan practicando deporte. Las ventajas en la infancia son muchas, veamos algunas de ellas:

- El deporte aporta grandes beneficios a la salud física del niño y contribuye al desarrollo de las habilidades motrices, a mejorar la agilidad, los reflejos, la velocidad, la resistencia, cualidades que le serán muy útiles a lo largo de su vida. También ayuda al desarrollo sano de su cuerpo y al bienestar corporal.
- Es beneficioso para la salud mental del niño, le relaja mentalmente y hace que ponga interés en algo muy diferente a lo que se ocupa normalmente. Ayuda a desconectar de las preocupaciones diarias y a despertar ilusiones.
- Incrementa la autoestima, le ayudará a tener más confianza en sí mismo. En el caso de niños tímidos, es aconsejable que practiquen el deporte en equipo porque le ayudará a relacionarse con los demás niños y a vencer algún miedo o temor que pueda tener. A los niños poco activos, es mejor el deporte individual porque les obligará a realizar un esfuerzo superior.
- Mejora sus relaciones sociales, aprendiendo a aceptar las reglas, a potenciar el compañerismo y asumir responsabilidades. Pero, sobre todo aprenderá a integrarse con los demás niños y a obtener grandes amigos.
- Corrige cambios de conducta. En el deporte el niño tiene que aprender a frenar sus impulsos excesivos o por lo contrario a ser más participativo. También reduce la tendencia a desarrollar comportamientos agresivos.
- A través del deporte los niños también aprenden la importancia del esfuerzo personal y de

la superación. Descubren como con constancia, disciplina y esfuerzo se pueden alcanzar metas, esto les llena de espíritu de superación. (Pérez T. A., 2012, pág. 1)

El deporte contribuye al desarrollo físico del niño. También contribuye al desarrollo de las funciones motoras y cognitivas cuando este se practica con regularidad, siendo muy importante como medio para que los niños se diviertan, se relacionen, aprendan a jugar y mejoren su autoestima. El deporte nos muestra en gran medida aspectos de su personalidad, siendo de gran importancia las actitudes y conductas que puedan aprender, el niño es quien debe elegir el deporte que desea realizar, nosotros podemos orientarle en función de sus aptitudes físicas.

El deporte aporta grandes beneficios a la salud física del niño y contribuye al desarrollo de las habilidades, es beneficioso para la salud mental del niño, ya que lo relaja mentalmente, le ayuda a incrementar la autoestima para que tenga más confianza en sí mismo. A través del deporte los niños también aprenden la importancia del esfuerzo personal y de la superación.

### **5.1.2.3. Beneficios del deporte para los niños**

**Hacer deporte** es esencial para todos, pero en etapas de pleno desarrollo como la niñez, los beneficios son mucho más visibles tanto en el plano físico como en el emocional. Los niños que practican deportes suelen ser más fuertes, sanos, y además amigables y sociables.

Estas habilidades son accesibles para todos ellos, independientemente de si se destacan o no en su desempeño deportivo, ya que el deporte infantil no se basa preferentemente en la competencia sino en el fomentar el compañerismo. Teniendo en cuenta esto, no hay motivo para no animar a los más pequeños a hacer alguna actividad en la que tengan que mover el cuerpo e interactuar con los demás.

Aquí les traemos una lista de algunos de los beneficios que el deporte genera en la vida de nuestros niños para que de esta manera nos veamos incentivados a involucrarlos en la práctica de algún deporte y con ello contribuyamos a que su desarrollo sea más saludable y sus habilidades más destacadas.

**Mejora la salud.** Los deportes de por sí suelen ser actividades exigentes a nivel físico. El entrenamiento es muy bueno para el desarrollo corporal de nuestros niños y por ello para su salud, Asimismo, el practicar este tipo de actividades desde pequeños los inspira y les inculca el hábito de ser activos, costumbre que se vuelve muy importante de tener al día de hoy. Además, el hecho de hacer deporte regularmente ayuda a mantener las enfermedades alejadas y contribuye que nuestros chicos puedan gastar la energía suficiente y con ello estén más tranquilos y calmos lejos del estrés y la ansiedad.

**Confianza en sí mismo.** Los niños que participan en la práctica de algún deporte tienen la oportunidad de aumentar la confianza en sí mismos, ya que de ellos depende el resto del equipo y viceversa. Este lazo de dependencia y de ayuda mutua ayuda a los niños a aprender a expresarse y además eleva su autoestima y su capacidad de relacionarse con los otros.

**Beneficios académicos.** Las estadísticas muestran que los niños que practican deportes desde edades tempranas tienen mayores probabilidades de ser exitosos en el ámbito académico. Los deportes promueven una mejor gestión del tiempo debido a que desde pequeños los niños están obligados a combinar sus horas de estudio y de ejercicio de modo de cumplir con ambas cosas de manera eficaz. El deporte por otra parte, enseña a los niños a fijar metas y ello es muy importante también para su futuro estudiantil.

**Habilidades.** El pensamiento estratégico, la capacidad de liderazgo, el trabajo en equipo y las habilidades motoras son desarrollados y mejorados a través de la práctica de distintos deportes. Todas estas capacidades se fomentan con el deporte y son muy importantes para la posterior vida de nuestros hijos y su desempeño futuro como adultos.

**Beneficios sociales.** Los deportes constituyen, por otra parte, una excelente oportunidad para los niños de hacer nuevos amigos. El interactuar con personas de su edad y que además esas personas compartan los mismos intereses es muy beneficioso para sus vidas y para el desarrollo de habilidades de relacionamiento con los demás.

Teniendo en cuenta todos estos puntos, no debemos dudar a la hora de incentivar a nuestros niños a realizar algún deporte. La actividad física en la infancia implica el desarrollo de capacidades físicas, motrices y además sociales y por ello el deporte se alza como una de las actividades más completas y beneficiosas para la salud de la infancia. **(Brandt, 2011, pág. 1)**

**Hacer deporte** es esencial para todos, pero en etapas de pleno desarrollo como la niñez, los beneficios son mucho más visibles tanto en el plano físico como en el emocional, los niños que practican deportes suelen ser más fuertes, sanos, y además amigables y sociables. Les ayuda a mejorar su salud, los deportes de por sí suelen ser actividades exigentes a nivel físico pero el entrenamiento es muy bueno para el desarrollo corporal de nuestros niños, Los niños que participan en la práctica de algún deporte tienen la oportunidad de aumentar la confianza en sí mismos, ya que de ellos depende el resto del equipo y viceversa, los niños que practican deportes desde edades tempranas tienen mayores probabilidades de ser exitosos en el ámbito académico. De alguna manera el deporte es una excelente oportunidad para que los niños puedan hacer nuevos amigos.

#### **5.1.2.4. Deportes individuales y colectivos.**

##### **5.1.2.4.1. Individuales**

Son aquellos deportes en los que el practicante se encuentra “sólo” en un espacio, en el que debe superarse a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones.

Según la clasificación de Parlebás (1986), se encuentran englobados en las llamadas situaciones psicomotrices, que son aquellas en las que el sujeto actúa en solitario. Existen cuatro tipos de deportes individuales:

- Deportes en los que no existe ni compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso.
  - Deportes en los que no existe compañero ni adversario, pero sí incertidumbre en el espacio de acción, por ejemplo, en la escalada en solitario, el esquí o una contrarreloj individual.
- Siendo estas dos categorías las estrictamente psicomotrices, actuación en solitario, sin intervención directa de un adversario. En las dos siguientes, aparecen adversarios que comparten el espacio de acción simultáneamente (por lo que se podrían considerar socio-motrices).
- Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios y el espacio, como ocurre en las carreras de cross, el esquí de fondo...
  - Deportes en los que la incertidumbre está en los adversarios como ocurre en los 1500 m o la maratón.

En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la actividad, y que hay que lanzar, saltar, manipular o desplazarse con él, con unas determinadas condiciones (andando, corriendo, nadando o con un medio mecánico o animal). (Pozo, 2011, pág. 1)

Los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra “sólo” en un espacio, en el que debe superarse a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia, en estos deportes no existe ni compañero, ni adversario ni incertidumbre en el medio, como ocurre en el salto de altura o el lanzamiento de peso. En los deportes individuales es habitual que el deportista emplee, además de su cuerpo, un complemento de características tipificadas que se sitúa en el centro del desarrollo de la actividad, y que hay que lanzar, saltar.

#### **5.1.2.4.2. Colectivos**

Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo.

También pueden definirse como “aquellos deportes en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo a la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, tratando de vencer la oposición de los contrarios o adversarios que igualmente se organizan en equipo con el mismo fin”.

Clasificación:

Aunque al hablar de deportes colectivos o de equipo a todos nos vienen a la cabeza unos cuantos ejemplos, no es fácil hacer una clasificación exacta de los mismos. A grandes rasgos podemos diferenciar:

1. Según las relaciones entre participantes:

Deportes de cooperación: dos o más deportistas colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo (hacer el mejor tiempo, hacer el mayor número de puntos. Por ejemplo: remo, acrosport.

Deportes de cooperación-oposición: en ellos se enfrentan dos equipos. Los jugadores de cada equipo cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival para conseguir el objetivo u objetivos marcados por el deporte (meter goles, canastas, hacer puntos...)

2. Según la forma de ocupar el espacio de juego:

De forma separada: el terreno está dividido en zonas o áreas diferentes para cada equipo (normalmente por una red) Por ejemplo el voleibol.

De forma compartida: los equipos comparten el terreno de juego. Son la mayoría de ellos: baloncesto, fútbol, rugby...

3. Según el orden de participación:

Alterna: las acciones de juego se van alterando entre un equipo y otro. Por ejemplo, el voleibol, el tenis por parejas.

Simultanea: las acciones de juego se producen a la vez, aunque el tipo de acción depende de si en ese momento mi equipo está atacando o defendiendo. (Aguilar, 2013, pág. 1)

Los deportes colectivos son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro en búsqueda de un mismo objetivo, también pueden definirse como “aquellos deportes en los que se participa o compite en equipo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos, existen deportes de cooperación que es de dos o más deportistas que colaboran y cooperan para conseguir el mismo objetivo. Por otra parte, hay deportes de cooperación-oposición en los que se enfrentan dos equipos, los jugadores de cada equipo deben cooperan entre sí a la vez que se oponen al rival.

#### **5.1.2.5. Deportes básicos de competencia y recreativos**

##### **BASQUETBOL.**

Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

##### **HISTORIA:**

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico.

#### REGLAMENTO:

##### Violaciones

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Violaciones más comunes:

##### Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador). Se produce avance ilegal cuando, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).

- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.

- Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.

- Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.

Es legal que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.

- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

#### Dobles (Art.24)

Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

#### Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón, y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

#### 3 segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando. En caso de que estés defendiendo se puede estar en la zona el tiempo que quieras.

Esta es una de las mayores diferencias entre el reglamento FIBA y NBA. En la liga norteamericana no se le permite al jugador defensivo permanecer en la zona pintada, a menos que esté marcado a un jugador atacante.

Salvo excepciones:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

#### Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

#### MEDIDAS DE SEGURIDAD.

Zapatillas deportivas para baloncesto. El calzado adecuado puede ser sumamente útil para reducir las lesiones en los tobillos, los pies y las piernas. Todas las zapatillas deportivas para baloncesto deben tener una suela resistente y antideslizante, ser del número adecuado y estar bien atadas en todo momento mientras dure el partido.

Suspensores para hacer deportes Si eres varón será beneficioso tener un buen suspensor para hacer deportes cuando estés corriendo en la cancha o disputando un balón debajo del aro. Las niñas deben considerar la posibilidad de usar buenos sujetadores deportivos.

Protector bucal.

Otros accesorios: Los jugadores que usan lentes, y muchos que usan lentes de contacto, necesitarán gafas protectoras hechas de plástico inastillable. Para los jugadores con lesiones previas, pueden ser muy útiles las rodilleras, tobilleras o muñequeras ajustables que les protejan las articulaciones durante el juego.

## FUTBOL.

El fútbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.<sup>1</sup> Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador.

## HISTORIA.

A finales de la Edad Media y siglos posteriores se desarrollaron en las Islas Británicas y zonas aledañas distintos juegos de equipo, a los cuales se los conocía como códigos de fútbol. Estos códigos se fueron unificando con el paso del tiempo, pero fue en la segunda mitad del siglo XVII cuando se dieron las primeras grandes unificaciones del fútbol, las cuales dieron origen al fútbol de rugby, al fútbol americano, al fútbol australiano, etc. y al deporte que hoy se conoce en gran parte del mundo como fútbol a secas.

En otras zonas del mundo también se practicaban juegos en los que una pelota era impulsada con los pies. Entre ellas pueden mencionarse las Reducciones Jesuíticas de la "zona guaraní", más específicamente en la de San Ignacio Miní en el siglo XVII, en la región que ahora se conoce como Misiones. El jesuita español José Manuel Peramás escribió en su libro "De vita et moribustredecimvirorumparaguaycorum": "Solían también jugar con un balón, que, aun siendo de goma llena, era tan ligero y rápido que, cada vez que lo golpeaban, seguía rebotando algún tiempo, sin pararse, impulsado por su propio peso. No lanzaban la pelota con la mano, como nosotros, sino con la parte superior del pie desnudo, pasándola y recibéndola con gran agilidad y precisión".

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia.<sup>8</sup> Uno de los más populares fue el fútbol de carnaval. Por dicha razón el fútbol de

carnaval fue prohibido en Inglaterra por decreto del rey Eduardo III y permaneció prohibido durante 500 años

El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad.

#### REGLAMENTO.

El fútbol está reglamentado por 17 leyes o reglas, las cuales se utilizan universalmente, aunque dentro de las mismas se permiten ciertas modificaciones para facilitar el desarrollo del fútbol femenino, infantil y sénior. Si bien las reglas están claramente definidas, existen ciertas diferencias en las aplicaciones de las mismas que se deben a varios aspectos.

#### Campo de juego

El fútbol se juega en un terreno de césped natural o artificial de forma rectangular. Las medidas permitidas del terreno son de 90 a 120 metros de largo y de 45 a 90 metros de ancho, pero para partidos internacionales se recomiendan las siguientes medidas: entre 100 y 110 metros de largo, y entre 64 y 75 metros de ancho. Las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales. Los puntos medios de cada línea de banda son unidos por otra línea, la línea media.

Sobre el centro de cada línea de meta y adentrándose en el terreno, se ubican las áreas penales, las áreas de meta y las metas o porterías. Las llamadas metas, también conocidas como porterías o arcos, constan de dos postes verticales (conocidos como palos o verticales) de 2,44 metros de alto ubicados a 7,32 metros de separación y sobre el centro de cada línea de meta. Las partes superiores de los postes son unidas por otro poste horizontal, conocido como travesaño o larguero.

Las áreas penales son áreas rectangulares ubicadas en el centro de las metas y adentrándose en el terreno. Estas se trazan a 16,5 metros de los postes verticales,

adentrándose también 16,5 metros hacia el interior del terreno, y luego uniéndose por otra línea mayor. El trazado del área de meta es igual, pero utilizando una medida de 5,5 metros.

#### Inicio del juego

Cada uno de los dos equipos consta de un máximo de 11 jugadores y un mínimo de 7. Durante el partido se podrán cambiar a estos jugadores por otros, los denominados suplentes o sustitutos. Uno de los jugadores titulares deberá ser el guardameta. Está permitido que un guardameta y otro jugador del equipo se intercambien de posición durante el encuentro, siempre y cuando sea durante una interrupción con el consentimiento del árbitro.

Cada jugador deberá tener una indumentaria básica, la cual consta de una camiseta o jersey con mangas, unos pantalones cortos, medias, canilleras o espinilleras y un calzado adecuado. Los colores de la indumentaria de ambos equipos y la de ambos guardametas deben ser claramente diferenciables para la vista. Los capitanes (jugadores representantes de cada equipo) deberán llevar alguna marca identificadora para ser llamados por el árbitro cuando sea necesario, que generalmente es un brazalete.

El fútbol se juega con un balón o pelota de forma esférica. Deberá ser de cuero u otro material adecuado. Su circunferencia será de entre 68 y 70 centímetros, su masa de entre 410 y 450 gramos y su presión de entre 0,6 y 1,1 atmósferas al nivel del mar. Los jugadores pueden tocar y mover el balón con cualquier parte de su cuerpo excepto los brazos. El guardameta tiene la ventaja de poder utilizar cualquier parte de su cuerpo para esto, pero sólo dentro de su área penal.

Cada encuentro será controlado por un árbitro principal designado por la organización de la competición en cuestión, quien será la autoridad máxima del partido y el encargado de hacer cumplir las reglas del juego. Todas las decisiones del árbitro son definitivas. Sólo él puede modificar una decisión, siempre que no haya reanudado el juego o el partido haya finalizado. Además, tendrá a su disposición 2 árbitros asistentes o *lineman* (hombre de línea) para ayudarlo en la toma de decisiones. Posee también un cuarto árbitro a su disposición

quien es el que lo corrobora, y además controla a los suplentes y cuerpo técnico. El cuarto árbitro además indica las sustituciones y el aumento del tiempo reglamentario.

Para iniciar el encuentro, uno o más jugadores de un equipo moverán el balón hacia la portería rival desde el punto medio de la línea media, momento donde empezará a correr el tiempo reglamentario. Esta situación se da con el equipo contrario al comienzo de la segunda mitad. También ocurre luego de cada gol, donde el equipo que lo recibió ejecuta el saque.

#### Duración y resultado

La duración de un partido, especificada en la Regla 7 del reglamento, será de dos tiempos iguales de 45 minutos, con un periodo intermedio de descanso que no podrá exceder los 15 minutos, debiendo establecer su duración el reglamento de cada competición. La duración de cada mitad de tiempo sólo podrá alterarse si lo permiten las reglas de la competición, y si existe acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes antes de iniciarse el partido. El tiempo perdido durante la disputa del partido deberá recuperarse al final de cada periodo, quedando a criterio del árbitro principal la duración de esos periodos de recuperación.

El objetivo del deporte es marcar más goles que el rival. Se considera que un equipo ha marcado un gol cuando el balón rebase por completo la línea de meta entre los postes verticales y por debajo del poste horizontal de la portería rival, siempre y cuando no se haya cometido una infracción a las reglas del juego previamente. El gol es la única forma de marcar en el fútbol, cosa que no sucede en otros códigos del fútbol. Si ambos equipos marcan la misma cantidad de goles, el partido se considera empatado.

En muchos casos, cuando el partido termina en empate, se debe buscar alguna forma de que uno de los dos equipos sea considerado el ganador del encuentro, y para lograr esto existen varias formas. Si el partido termina empatado, se puede jugar una prórroga o tiempo extra, la cual consta de dos tiempos, generalmente, de 15 minutos cada uno, donde se continua el partido inicial. Además, existen dos formas de que la prórroga culmine antes de

tiempo: el gol de oro y el gol de plata, aunque estas formas han sido dejadas de lado en los últimos años.

Si persiste la igualdad, se ejecutará una serie de tiros penales o penaltis. La misma consiste en que cada equipo lance penaltis de forma alternada hasta totalizar 5 cada uno. Si al cabo de los 10 penaltis o penales<sup>66</sup> ejecutados persiste la igualdad, se continuará ejecutando un penalti por equipo hasta que se defina un ganador.

La utilización de la prórroga y los tiros penales son un formato muy utilizado en el fútbol moderno, siendo el principal exponente de esto las fases eliminatorias de la fase final de la Copa Mundial de Fútbol. En algunas competiciones se pasa a la ejecución de penales directamente después de la culminación del partido inicial, sin utilizar la prórroga. Un claro ejemplo de este sistema son las fases eliminatorias de la Copa América.

En todos estos ejemplos se jugaba un único encuentro, pero existen otros torneos donde las fases eliminatorias se juegan a dos encuentros, los denominados partidos de ida y vuelta. Para determinar si la llave (ambos partidos) terminó en empate, se suman los goles a favor de ambos equipos en los dos partidos, y si dan lo mismo, se dice que la llave terminó en empate. En algunos casos, si la llave terminó empatada, se utiliza un sistema de desempate con prórroga o tiros penales, los cuales se ejecutan al finalizar el segundo partido de la llave.

En algunas fases eliminatorias se considera otra forma de desempate previo a la prórroga o los penaltis: los goles de visitantes. Si al cabo de ambos partidos ningún equipo superó al otro en goles a favor, se contarán la cantidad de goles convertidos por cada equipo en el partido que jugó como visitante. Si un equipo marcó más goles de visitante al cabo de ambos partidos, será el ganador de la llave, pero si persiste la igualdad también en los goles de visitante, se procederá con la prórroga o los penales. Un ejemplo de este sistema son las fases eliminatorias de la Copa Libertadores de América y de la Liga de Campeones de la UEFA.

Faltas y reanudación del juego

Cada vez que un jugador intente golpear o golpee a otro, lo empuje, lo retenga para sacar una ventaja, lo escupa o toque el balón con sus manos (excepto el guardameta), el árbitro marcará un tiro libre directo a favor del equipo que no cometió la infracción, que se ejecutará desde el lugar de la infracción. Si ocurrió dentro del área penal propia, independientemente de la posición del balón y si el balón está en juego, se marcará un tiro penal en contra del equipo infractor.

Si un jugador juega de forma peligrosa, obstaculiza a un adversario o impide al guardameta sacar el balón con sus manos, se marcará un tiro libre indirecto a favor del equipo que no cometió la infracción, que se ejecutará desde el lugar de la infracción. Además, se marcará un tiro libre indirecto si el guardameta mantiene la pelota en sus manos por más de 6 segundos o toca el balón luego de haberlo tocado anteriormente, lo recibe de un compañero o directamente de un saque de banda.

Un jugador podrá ser merecedor de recibir una tarjeta amarilla (amonestación) o roja (expulsión), si comete alguna infracción de las especificadas en el reglamento. Si un jugador recibe una tarjeta roja, será expulsado del terreno y no podrá ser reemplazado por otro. Si un jugador recibe dos tarjetas amarillas en un mismo partido, recibirá una tarjeta roja y será expulsado. Las tarjetas son una forma de hacer cumplir las reglas del juego por parte de los jugadores.

Si el balón abandona el terreno de juego por una línea de meta luego de ser tocado por un jugador defensa, se concederá un saque de esquina al equipo rival. Si es tocado por última vez por un atacante, se concederá un saque de meta al equipo defensor. Si el balón abandona el campo por una de las líneas de banda, se concederá un saque de banda al equipo que no tocó el balón por última vez.

## **VOLEIBOL.**

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo

contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo exceptuando los pies. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

#### HISTORIA.

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de *mintonette*) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

## REGLAMENTO.

Se consigue punto cuando el equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna infracción:

§ Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no, es punto para el equipo contrario.

§ Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desafortunado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera *fuera* el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también *fuera*.

§ No es válido que un equipo supere el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o que un mismo jugador toque dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los *cuatro toques* de equipo ni para el *doble* individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.

§ Falta de rotación: Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.

§ Si el toque del balón es incorrecto y hay *retención* o *acompañamiento* (dobles en este caso).

§ Un jugador *zaguero*, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque como ya se ha visto.

§ No se permite la penetración por debajo de la red si interfiere con el juego del contrario o si un pie traspasa completamente la línea central.

§ Está permitido el contacto con la red siempre que no interfiera con el juego: no se puede obtener ventaja ni obstaculizar al contrario empleando la red. No se puede tocar ni la banda superior ni la parte superior de las varillas al jugar el balón.

#### MEDIDAS DE SEGURIDAD.

Todos los competidores deben llevar una indumentaria apropiada de voleibol: una camisa (jersey), pantalones cortos, medias y zapatillas.

Está prohibido llevar cualquier tipo de objeto que pudiera causar alguna lesión o dar ventaja artificial al jugador. Por motivos de seguridad, se recomienda que los jugadores no lleven sombrero ni joyas.

Los jugadores pueden llevar gafas o lentillas bajo su propia responsabilidad. Hay que disponer de productos para los primeros auxilios en caso de lesiones, especialmente en los ojos, tobillos y rodillas.

#### GIMNASIA

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

#### HISTORIA:

Los romanos de la República se dedicaron con entusiasmo a la marcha, la equitación y otros ejercicios gimnásticos. No pocas veces, después de un ejercicio violento se arrojaban al Tíber como los espartanos al Eurotas. Plutarco refiere que César consiguió curarse una neuralgia haciendo que un esclavo amasara sus músculos. Con todo, los romanos no practicaron nunca la verdadera Gimnasia, la de Atletas. Sólo tomaron de Grecia los ejercicios en los circos, adaptando a su carácter cruel los ejercicios griegos y transformando así en combates de gladiadores los juegos de los atletas griegos.

La Edad Media no conoció la Gimnasia. Únicamente recurren a ella personajes como los bufones o arlequines. También algunos aristócratas continuaron ejercitándose. El cristianismo, tan hostil a la desnudez corporal, nada hizo para realizar o establecer los ejercicios corporales. La verdadera Gimnasia fue defendida por los filósofos reformadores Lutero, Zwinglio, Mélancton y Rousseau.

## REGLAMENTO

1° VIGA La viga de equilibrio es de madera, mide 5 metros de longitud y tiene un ancho de 10 centímetros. Competitivamente se trabaja a 1 metro 20 centímetros de altura.

2°. VIGA La rutina completa de ejercicios debe contar con elementos acrobáticos y gimnásticos, posiciones de equilibrio, enlaces de danza, giros, saltos y posición cercana a la viga.

3° VIGA Además de una entrada y una salida codificada. La gimnasta tendrá 1,30 min. para completar su ejercicio.

4°. En caso de caída sufre una penalización o descuento de medio punto. Para volver a subir tiene un tiempo máximo de 10 seg.

5°. Cuando una gimnasta cae de la viga tiene 10 segundos para volver a subirse... Si sobrepasa este tiempo intermedio se da por finalizado su ejercicio.

6° Existe una penalización que se aplica por toque, roce fuera de técnica sobre la viga o por caída sobre el aparato. Otra penalización se aplica por pausa superior a 2 segundos.

7°. Distribución progresiva de los elementos Movimientos en posición longitudinal, transversal, oblicua y posiciones bajas con respecto al aparato. Cambios armoniosos entre elementos, enlaces y acrobacias. Flexibilidad, ritmo variado. Elegancia, expresión corporal, originalidad.

8°. Otros descuentos se realizan por la pérdida de seguridad y estabilidad en la recepción de elementos y salidas desde la viga.

9°. Se considera ejercicio corto si en viga la duración de la serie es inferior a 30 segundos. Tendrá un descuento de 2.00 puntos de la nota final.

10°. Si la duración de su rutina exceda el tiempo 1 minuto y 30 segundos se penalizará como una falta leve con una deducción de 0.10 ptos.

11° También existen descuentos por falta de interpretación y expresión artística La evaluación del ejercicio comienza con el despegue desde el trampolin o la colchoneta. Se permite una segunda carrera de entrada si la gimnasta lo solicita. Una tercera carrera tendrá una penalización de 0.50 puntos.

12° SUELO Suelo o terreno es para muchos, la disciplina más atractiva, ya que se trabaja con música sin canto en un tapete elástico de 12 mts. X 12 mts. En la música que se utiliza se aceptan todos los ritmos posibles: desde el clásico ballet hasta el mambo, funk, western y boggie. El ejercicio completo tiene una duración de 1,30 min.

13. SUELO La rutina debe contar con tres o cuatro diagonales acrobáticas, serie gimnástica o mixta y un giro gimnástico sobre un pie.

14. SUELO La gimnasta deberá mostrar todo su talento como bailarina y acróbata llevando correctamente el ritmo de la música, con flexibilidad, feminidad y elegancia. Nadia Comaneci

15 SUELO Al igual que en viga, cada caída deducirá de su nota final medio punto. Asimismo, no deberá pasar del límite marcado en la corredera a riesgo de sufrir penalización o "descuento" de 0,10 p.

16 PARALELAS ASIMETRICAS El ejercicio completo debe contener diez elementos enlazados directamente sin detenciones. Dos cambios de banda obligatorios (de inferior a superior y de superior a inferior) Una entrada y una salida.

17 BARRA La gimnasta no podrá tocar el piso con los pies en ningún momento de su serie (a excepción de una caída, que deducirá medio punto de su nota final) la entrada y la salida. Tiene un máximo de x segundos para volver a subir.

18. BARRA Una difícil combinación de fuerza, flexibilidad y destreza se lleva a cabo en las Paralelas Asimétricas. Este aparato cuenta con dos bandas de madera flexible sostenidas por soportes de hierro, con una abertura de 1,50 mts.

19. BARRA La barra más baja tiene 1, 50 mts. De altura y la alta 1,90 mts

20. BARRA Hay muchísimos ejercicios para ver en este aparato que se encuentran entre los preferidos: el GINGER, el TKATCHEV y la Pirouette THOMAS. Cada gimnasta tiene su serie armada especialmente de acuerdo a su posibilidad técnica y a las bonificaciones que recibe por encadenar ejercicios especialmente difíciles.

21 SALTO Mucho se ha hablado del Salto en este último tiempo: el nuevo caballete tiene una superficie mayor de la que contaba el caballete anterior, 1 m. X 1 m. lo que permite que la fase de rechazo sea mejor aprovechada. Su altura de alta competencia es de 1, 25 mts. Pero es regulable para niveles y categorías más bajas.

22 SALTO Combinación de elegancia, velocidad y control corporal es absolutamente vistoso y particularmente atractivo: Luego de una carrera progresivamente acelerada de 20 mts.

23. SALTO La gimnasta deberá rechazar en el trampolín y con el apoyo de ambas manos sobre el caballo mostrará fuerza y elegancia para salir al otro lado del mismo en una posición correcta luego de realizar diferentes elementos. Cada salto tiene un valor de partida distinto y a mayor dificultad, mayor puntaje. Los saltos están divididos en 5 grupos diferentes de acuerdo a su técnica. Por ejemplo: las entradas por Yurchenko (desde Roundoff, flic-flac) pertenecen al grupo 4.

## MEDIDAS DE SEGURIDAD.

Las gimnastas pueden hacer uso de muñequeras, tobilleras o rodilleras, así como de guantes de asimétricas.

Deben entrenar y presentarse, peinadas de una cola alta (gimnastica) con todo el cabello recogido, sin accesorios como collares, pulseras, anillo, etc. Deben tener las uñas cortas para evitar rasguños.

Deben calentar muy bien antes de realizar acrobacia o ejercicios con gran dificultad.

## NATACIÓN

La natación es un deporte consistente en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que este toque el suelo. Es regulado por la Federación Internacional de Natación y nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio acuático, el cual en el Planeta Tierra ocupa mucha más superficie que el terrestre, convirtiendo así a la natación en una habilidad muy útil para la supervivencia.

## HISTORIA:

La historia de la natación se remonta a la Prehistoria; se han descubierto pinturas sobre natación de la Edad de Piedra de hace 7.000 años y las primeras referencias escritas datan del 2000 a. C.

Sin embargo, la natación como deporte comenzó a principios del Siglo XIX en Gran Bretaña, con la NationalSwimmingSocietydeLondres, fundada en 1837. El primer campeón mundial fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales del siglo XIX la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año1870.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas en el caso de los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

#### REGLAMENTO:

1° No salir hasta que el juez haya pitado, si alguien se tira del podio antes de que pite el árbitro (que indica que se inicia la carrera), queda descalificado automáticamente. El consejo básico al resto de nadadores es que, si ven a algún participante salir antes de tiempo, es que permanezcan en su podio, ya que si bajan o se tiran a la piscina creyendo que la carrera está anulada pueden ser descalificados.

#### INSTALACIONES

1° Las competiciones para los Campeonatos Mundiales y los Juegos Paralímpicos se realizarán en piscinas de 50m con 8 calles o más. Para los nadadores con deficiencias visuales serán preferibles las piscinas cubiertas con buena iluminación. Además, deberá instalarse un sistema electrónico de cronometraje homologado por la FINA.

2 Para garantizar la seguridad de los nadadores ciegos, las piscinas deberán tener "calles de salpicadura", de una anchura mínima de 0,5m, en el lado exterior de las calles de competición 1 y 8. Cuando esto no sea posible, las calles exteriores de la piscina no podrán ser utilizadas por nadadores ciegos de ninguna categoría.

3 Indicadores de viraje en pruebas de espalda: Las cuerdas con banderas deben ser de tamaño adecuado y de un color que contraste con el del techo de la piscina para los deficientes visuales.

#### MADIDAS DE SEGURIDAD

1. Conocer la zona de baño, su profundidad, la temperatura del agua, las corrientes, oleajes, remolinos, etc.
2. No bañarse solo: aunque seas un buen nadador puede que surjan imprevistos o problemas en el agua si estás acompañado siempre puedes recibir ayuda.

3. Mojarse antes de entrar en el agua: el cuerpo debe acostumbrarse progresivamente a la temperatura del agua, si sientes mucho frío es mejor que salgas lo antes posible.

4. Respetar las horas de digestión: evita comidas copiosas antes de nadar, métete en el agua pasadas 2-3 horas desde la última comida especialmente si esta está muy fría o si vas a realizar ejercicio intenso. (Marlenet, 2012, pág. 1)

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno. El baloncesto es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos. En este deporte también existe infracción de las reglas de juego que son penalizadas.

El fútbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente, es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, ha esta acción que se denomina gol. El objetivo de este deporte es marcar más goles que el rival.

El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado, una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

La natación es un deporte consistente en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que este toque el suelo.

### **5.1.3. LA RECREACIÓN**

#### **5.1.3.1. Definición**

**La Recreación** es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participamos todas las personas; es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades. (Padilla, 2008)

#### **5.1.3.2. Modos de Recreación**

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

**Juegos:** Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales.

**Expresión Cultural y Social:** Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

### **5.1.3.3. Ventajas de recreación**

Beneficios Psicológicos. La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios Sociales. Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios Adicionales En La Infancia Y Adolescencia. Los beneficios comprobados en estas etapas son:

La contribución al desarrollo integral de la persona

El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad. (Gomez, 2012, pág. 1)

**La Recreación** es un continuo proceso de aprendizaje, en cual participan todas las personas es una actividad realizada de manera libre y espontánea lo que genera bienestar físico. La recreación puede ser activa o pasiva, la recreación activa necesita de acción, un ejemplo sería cuando una persona que mientras presta unos servicios disfruta

de los mismos. Por otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando algún individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, un ejemplo sería ir al cine. También existen juegos recreativos que pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Ya que la expresión cultural y social son las que se encargan de la elaboración y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos.

En la cual dirigen la ejecución de una actividad deportiva o recreativa unos ejemplos de estos clubes son: Los de excursión y montañismo. La vida al aire libre es una actividad que permite la integración de las personas con la naturaleza o parques recreacionales. Ya que esta actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, esta actividad aumentará la autoestima de los seres humanos en la integración social.

#### **5.1.4. LA COMPETICIÓN.**

A diferencia de lo que sucede con el concepto de competencia, el término competición hace referencia a un tipo de enfrentamiento que se limita en la mayoría de los casos a lo deportivo y que supone el respetar determinado tipo de reglas o de reglamento, cumplir con determinados requisitos y tener en vista la obtención de un trofeo, medalla o victoria definido y claro. Por el contrario, se podría decir que la palabra competencia es un poco más general y puede usarse para cualquier tipo de enfrentamiento (no siempre positivo) en el cual dos partes se muestran interesadas por un objetivo común, aunque el mismo puede no ser deportivo, por ejemplo, cuando se habla de competencia laboral por un puesto específico.

La competición entonces nos remite en la mayoría de los casos a un tipo de actividad deportiva que supone el enfrentamiento de dos o más partes cumpliendo determinadas reglas y requisitos. La competición deportiva se entiende siempre como leal y noble ya que dentro de las reglas y normas a cumplir siempre se pone por delante el juego limpio, el honor y el

respeto por el contrincante. Así, todos los deportes tienen diferentes sanciones que se pueden ejecutar sobre el participante o sobre el equipo si cualquiera de los dos no las respeta.

El máximo espacio de competición deportiva son sin duda alguna las Olimpíadas, un evento de alcance mundial que reúne a deportistas profesionales de diferentes países en todas las categorías consideradas olímpicas: deportes de todo tipo que van desde los acuáticos como la natación hasta los de equipo como el fútbol o el vóleyball, pasando por deportes individuales, los tradicionales deportes de atletismo y demás. En las Olimpíadas cada individuo o equipo se enfrenta a un contrincante por la obtención de medallas de oro, plata o bronce que se suman en conjunto por país y que muestran la destreza de cada región del planeta en determinados tipos de competiciones. (ABC, pág. 1)

El término competición hace **referencia a un tipo de enfrentamiento que se limita en la mayoría de los casos a lo deportivo y que supone el respetar determinado tipo de reglas o de reglamento, cumplir con determinados requisitos y tener en vista la obtención de un trofeo, medalla o victoria definida y clara.** La competición deportiva se entiende siempre como leal y noble ya que dentro de las reglas y normas a cumplir siempre se pone por delante el juego limpio, el honor y el respeto por el contrincante.

## CAPÍTULO 2

### 5.2. EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS

#### 5.2.1. Definición

El sedentarismo es una problemática social que se ve reflejada principalmente en la infancia puesto que la tecnología y los malos hábitos que no se educan en estas primeras etapas del desarrollo; influyen trascendentalmente en los niños para que adopten un estado de pasividad y poco entusiasmo acerca del auto cuidado corporal y las implicaciones que tiene este tema a futuro en sus vidas adultas.

Es importante educar a las nuevas generaciones en la base del auto cuidado tanto físico como mental mediante la actividad física y el ejercicio, dándole las herramientas tanto cognitivas como físicas para empezar a cambiar este sedentarismo que desencadena una gran serie de enfermedades a nivel cardiovascular por causa de malos hábitos alimenticios y poco ejercicio físico, principalmente en la etapa de la infancia. (Peña, 2012, pág. 1)

El sedentarismo es una problemática social que se ve reflejada principalmente en la infancia puesto que la tecnología y los malos hábitos que no se educan en estas primeras etapas del desarrollo por ello es importante educar a las nuevas generaciones en la base del auto cuidado tanto físico como mental mediante la actividad física y el ejercicio.

### **5.2.2. Consecuencias del sedentarismo**

1) Sobrepeso y obesidad: el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quemara aquellas calorías que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa, lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

Si necesitas perder peso, la dieta será el pilar fundamental en tu tratamiento pero necesitarás mantenerte activo para aumentar tu tasa metabólica y preservar tu masa muscular.

2) Propensión a padecer determinadas enfermedades: esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de sufrir determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobretodo la diabetes, la hipertensión arterial y los ataques cardíacos.

3) Dolores articulares y contracturas: debido al exceso de peso y a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez estas dolencias fundamentalmente en la espalda y en la cintura.

4) Estado de ánimo bajo: si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro

estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario.

En resumen, el sedentarismo tiene consecuencias serias para nuestra salud, dado que la falta de actividad física merma nuestra esperanza de vida de manera considerable aumentando la tasa de morbi-mortalidad asociada.

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria.

En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las clases de gimnasia en los colegios mientras que el ordenador, los videojuegos y la TV se convierten en sus principales vías de entretenimiento.

Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.

Dado que nosotros ya no podemos convertirnos “por arte de magia” en niños y aprender desde pequeños la importancia de mantenernos activos, debemos cambiar en la medida de lo posible nuestra actividad diaria (gaitan, 2012, pág. 1)

**Una de las consecuencias del sedentarismo es el sobrepeso y obesidad el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quemara aquellas calorías que no necesita. Si necesitas perder peso, la dieta será el pilar fundamental en tu tratamiento, pero necesitarás mantenerte activo para aumentar tu tasa metabólica. A causa del sedentarismo eres propenso a padecer determinadas enfermedades esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de sufrir determinadas enfermedades cardiovasculares, dolores articulares debido al exceso de**

peso y a la pérdida de masa muscular y fuerza, el ejercicio físico nos ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima

### **CAPITULO 3**

#### **5.3. LAS MEDIDAS PREVENTIVAS PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO.**

##### **5.3.1. Cómo podemos prevenir el sedentarismo**

Enseñando a los niños y adolescentes sobre el efecto dañino del sedentarismo. Enseñar y concienciar que el sedentarismo produce varias enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer. El único tratamiento posible del sedentarismo es realizar actividad física regular.

Debemos incentivar las actividades deportivas en los niños y adolescentes: haciendo que las actividades deportivas sean atractivas, divertidas, entretenidas.

Debemos enseñar a los padres sobre las consecuencias del sedentarismo, y que deben apoyar y estimular a sus hijos a realizar actividad física. Además podemos inculcar a los padres a compartir con sus hijos actividades físicas.

##### **Beneficios de la actividad física**

La actividad física les asegura un mejor funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y articulaciones.

Además mejora el humor, mejora la disponibilidad para el estudio y el trabajo, ayuda a mantener el peso corporal ideal, regula y mejora la presión arterial, previene y mejora la diabetes, previene el cáncer.

##### **Actividad física**

Práctica regular de la actividad física.

Debe aplicarse a niños, adolescentes y adultos.

Son incuestionables los beneficios que tiene para la salud del niño la práctica regular de actividad física, ya sea en forma de juegos, o en forma más organizada a través de ejercicios que van desarrollando las distintas capacidades. En los adolescentes, dado que es frecuente abandono de la actividad física, es necesario ajustarlo a gustos y habilidades. Los estudios

nos muestran que los niños son cada vez más sedentarios, y han cambiado su forma de juego, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos. Existe una relación directa entre horas de televisión y computadora y sobrepeso infantil. Permanecer más de 4 horas diarias frente a una pantalla tiene una fuerte relación con el sobrepeso y las consecuencias asociadas al deterioro de la salud del niño.

Prioridad: jugar en movimiento

En los niños no se puede mantener la concentración mucho tiempo, por eso, más que charlas explicativas deben ser demostraciones prácticas. Todas las actividades ayudan: correr, saltar, arrojar, atrapar, tirar, balancearse, rodar, etc.

Los adolescentes de 15 a 18 años o bien buscan la especialización deportiva aumentando el volumen o intensidad de los entrenamientos o pierden el interés en la actividad física tornándose muy sedentarios.

El mayor índice de lesiones deportivas en las niñas parece más relacionada al menor nivel de acondicionamiento físico que a diferencias físicas.

En la adolescencia, el peso corporal cobra una importancia que puede derivar en prácticas perjudiciales para la salud.

Los varones se interesan en el desarrollo muscular para aumentar su fuerza y su forma física. Hay que enseñarles que nunca deben ingerir sustancias que prometen hacerlos crecer muscularmente y que únicamente deben aceptar recomendaciones de medicamentos o suplementos de su médico. Estas sustancias sumamente nocivas, los anabólicos androgénicos, enferman precozmente el corazón produciendo aumento del colesterol, la presión arterial y además cierran precozmente los cartílagos de crecimiento evitando que el adolescente complete su crecimiento en altura.

Las jóvenes muestran un conflicto con su imagen corporal, lo cual las lleva frecuentemente a prácticas poco saludables que llamaremos el círculo vicioso del peso corporal. Sienten que tienen sobrepeso, comienzan con restricciones cuali-cuantitativas en su alimentación, con dietas carentes en los principios básicos de la buena nutrición.

Son muy vulnerables a buscar soluciones mágicas como pastillas o métodos alternativos

como laxantes, vómitos o el comienzo del hábito de fumar con la idea equivocada que perderán peso.

El único método demostrado asociado al mantenimiento de un peso corporal adecuado conseguido es la práctica regular de actividad física.

Conclusiones: Los niños y adolescentes necesitan hacer actividad física diariamente, para obtener un completo desarrollo físico, optimizar su rendimiento y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo.

Es ideal que los niños dispongan por lo menos de 1 hora por día para jugar en movimiento, practicar deportes y/o actividades físicas recreativas no competitivas.

En el adulto la práctica de actividad física es fundamental para preservar la buena condición corporal que acompaña la salud y como el primer y primordial tratamiento para enfermedades como lo son la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes y la obesidad.

Debe recomendarse a todos los individuos ejercicios sencillos o simplemente caminatas diarias, o con una frecuencia semanal no menor a cuatro, con una duración entre 45 a 60 minutos, con una intensidad constante y que genere sensación de cansancio.

Está demostrado que la práctica regular de la actividad física en el adulto previene las enfermedades cardiovasculares y ayuda eficazmente cuando están presentes a disminuir la cantidad de medicamentos usados. (ABC Digital, 2007, pág. 1)

Debemos prevenir el sedentarismo enseñando a los niños y adolescentes sobre el efecto dañino del sedentarismo enseñándoles y concienciar que el sedentarismo produce varias enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer. Es por eso que debemos incentivar las actividades deportivas en los niños y adolescentes: haciendo que las actividades deportivas sean atractivas, divertidas. La actividad física les asegura un mejor funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y articulaciones y los beneficios que tiene para la salud del niño la práctica regular de actividad física, ya sea en forma de juegos, o en forma más organizada a través de ejercicios que van

desarrollando las distintas capacidades. En los adolescentes, dado que es frecuente abandono de la actividad física, es necesario ajustarlo a gustos y habilidades. En conclusión, Los niños y adolescentes necesitan hacer actividad física diariamente, para obtener un completo desarrollo físico, optimizar su rendimiento y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo.

### **5.3.2. Tratamiento para prevenir el sedentarismo**

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. Y, como hemos repetido en numerosas ocasiones, no se trata de convertirse en un atleta de competición. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte.

En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación, lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.

#### Relación con otros factores

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.

Por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.

#### Consejos para llevar a cabo un programa de actividad física

Para aquel que decide comenzar a hacer ejercicio existen una serie de trucos que pueden ser de gran utilidad para los primeros días y para no terminar abandonando la práctica regular:

- Comience el programa de ejercicio a una intensidad que le permita mantener una conversación y varíe su plan de trabajo. Alterne días de trabajo intenso o de larga duración con días de trabajo más suave.

- No incremente el nivel de esfuerzo a menos que note que ya no se fatiga con el que esté realizando. Aumente la duración del ejercicio de forma gradual, no más de 5 minutos por semana.

- Utilice otras actividades 1 o 2 días por semana para complementar aquella que haya elegido como principal y para dar descanso a músculos y articulaciones.

- Escuche a su cuerpo, atienda a sus propias sensaciones para evitar caer en un estado de fatiga crónica. Una buena referencia es la frecuencia cardíaca basal por la mañana antes de levantarse. Tómese el pulso cuando se despierte y podrá observar como su frecuencia cardíaca disminuye a medida que mejora su nivel de forma física. Un aumento de la frecuencia cardíaca basal o el dolor persistente de músculos y articulaciones pueden ser signos premonitorios de fatiga o lesión.

- Mantenga la mayor regularidad posible y procure evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable.

- Fije objetivos para alcanzar un determinado rendimiento, registre sus progresos y premie la consecución de sus objetivos.

- Procure realizar la actividad a aquellas horas en que las condiciones sean más benévolas, evitando el frío o calor excesivos.

Ejercicio físico ¿solo o acompañado?

Por supuesto que a ser posible acompañado y por una persona de nivel similar.

Además de que permite compartir una actividad con familiares y amigos, es más seguro en caso de tratarse de personas de edad avanzada y facilita la regularidad y constancia en la práctica de cualquier actividad de por vida.

Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades, sin embargo, el estrés de la vida moderna hace que la mayoría de las personas no tengan

tiempo suficiente para desarrollar algún tipo de actividad física, y con los adelantos tecnológicos existentes cada vez resulta más fácil no moverse, ni para hacer la compra. (Admin, 1010, pág. 1)

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular ayuda a k padezcamos varias enfermedades. Por el contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol. Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades

## **f. METODOLOGÍA**

### **ENFOQUES**

La presente investigación a realizarla será de tipo cualitativa y cuantitativa porque la cuantitativa me servirá para recolección de información y datos, medición exhaustiva controlada y numérica, y análisis estadísticos en cuanto a lo cualitativo me ayudará a detectar en los niños sus cualidades, participación en el deporte y la acción en que lo realiza.

### **DISEÑO**

#### **Explorativo**

Porque el investigador acudirá al lugar mismo donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, conversar sobre el problema con los involucrados es decir con autoridades, docentes de cultura física y estudiantes del plantel donde se ejecutará el trabajo.

#### **Descriptivo**

Consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes que se encuentran los niños predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos.

### **MÉTODOS**

Los métodos que se utilizarán en este presente trabajo serán inductivo, deductivo, científico, y lúdico, los mismos que servirán para tabular, interpretar y analizar la información recabada a través de los instrumentos de campo.

**Inductivo;** servirá para que los niños asimilen los contenidos de estudio desde lo particular a lo general, de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil.

**Deductivo;** facilitara que los niños se apropien la asimilación del contenido de estudio, contraponiendo al método inductivo pasa de lo general a lo particular, de lo difícil a lo fácil.

**Científico;** ayudara a que los niños mediante actividades académicas comprueben la veracidad de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

**Lúdico;** ayuda a que los niños adquieran el habito de disfrutar el aprendizaje, mediante actividades lúdicas planificadas para dicho propósito.

## **TÉCNICAS**

Las técnicas a utilizar serán las fichas, observación directa, la encuesta, y además

Realizar un plan de actividades de deportes, actividades físicas recreacionales.

**Las fichas;** que servirán para obtener y recabar información bibliográfica de dicho tema a realizar.

**Observación directa;** que me permitirá tener el conocimiento de la realidad del centro educativo y el entorno social tomando muy en cuenta las conductas en los niños.

**La encuesta;** Estratégicamente esta técnica permitirá medir el grado de efectividad de lo que se va a investigar del centro educativo. Esta técnica de investigación se aplicará con enfoques principalmente cuantitativos con la finalidad de recabar información que sirva para resolver un problema de investigación. Esta técnica se traslada al uso de un instrumento de medición denominado cuestionario. ¿Qué necesitas saber? por lo que es importante tener la objetividad de la recopilación de la información y de esta manera

obtener el conocimiento sobre opiniones, actitudes, intereses y deseos de la escuela en estudio.

**Plan de actividades;** servirá para que contribuya a desarrollar hábitos por la actividad física de forma sistemática en función de garantizar un mejor uso del tiempo libre y disminuyan las conductas sedentarias teniendo en cuenta que la recreación resulte placentera, creativa y formativa en los niños.

## **INSTRUMENTOS**

- Fichas bibliográficas
- Encuesta
- Plan de actividades
- Test de valoración física
- Normas APA 6ta edición

## **UNIVERSO Y MUESTRA**

La presente investigación a realizarse es en la Unidad Educativa Paltas ubicada en la parroquia Lourdes, barrio el progreso en las calles 24 de Mayo y San Antonio Ciudad de Catacocha, del Cantón Paltas de la Provincia de Loja, cuenta con 119 Estudiantes.

**Muestra;** sé trabajara con una muestra de niños de edades compartidas entre 10 a 11 años.

## g. CRONOGRAMA

### Periodo de trabajo

Septiembre del 2014 a febrero del 2015 → elaboración del proyecto

Febrero del 2015 a julio del 2015 → elaboración del proyecto de tesis

Agosto del 2015 a marzo del 2016 → proceso de graduación

Actividades		Septiembre del 2014 a febrero del 2015						Febrero del 2015 a julio del 2015					Agosto del 2015 a marzo del 2016									
		S	O	N	D	E	F	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	
Elaboración del proyecto de tesis	Tema	■	■																			
	Marco teórico			■																		
	Metodología				■																	
	Justificación y defensa del proyecto					■																
	Aprobación del proyecto						■															
Elaboración de la tesis	Recolección del material bibliográfico							■	■													
	Diagnostico							■	■													
	Propuesta alternativa							■	■	■	■											
	Informe final											■										
Proceso de graduación	Declaratoria de actitud legal													■	■	■	■					
	Defensa privada																■	■	■			
	Defensa publica																	■	■	■	■	

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **RECURSOS**

#### **Recursos humanos**

Autoridades

Docentes

Niños

Comunidad

#### **Recursos materiales**

Material de oficina (internet, computadora, impresora, Flash memory)

Implementos deportivos

Instalaciones deportivas y recreacionales (canchas de la escuela)

Grabadora implemento de amplificación

Cámara fotográfica

#### **Otros**

Folletos

Implementación didáctica

Movilización

Comunicación

Alimentos

Varios

## Hoja Presupuestó

<b>IMPLEMENTOS A UTILIZAR</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>10 balones de futbol</b>	<b>\$ 35</b>	<b>\$350</b>
<b>10 balones de baloncesto</b>	<b>\$ 40</b>	<b>\$400</b>
<b>20 conos</b>	<b>\$ 5</b>	<b>\$100</b>
<b>20 chalecos</b>	<b>\$6</b>	<b>\$120</b>

<b>MATERIA DE ESCRITORIO</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
<b>Computadora portátil</b>	<b>\$ 700</b>	<b>\$700</b>
<b>Internet (4meses)</b>	<b>\$ 25</b>	<b>\$100</b>
<b>USB</b>	<b>\$ 15</b>	<b>\$15</b>
<b>Impresiones</b>	<b>\$ 5 ctv.</b>	<b>\$25</b>
<b>TOTAL</b>		<b>\$1810</b>

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

Redactores mailxmail . (24 de enero de 2014). <http://www.mailxmail.com>.

ABC Digital. (4 de septiembre de 2007). <http://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/sedentarismo-1006756.html>.

ABC, D. (s.f.). <http://www.definicionabc.com/deporte/competicion.php>. Admin. (12 de enero de 1010). <http://www.salud.es/sedentarismo>.

Aguilar, M. P. (3 de mayo de 2013). <http://juegoscolectivos7.blogspot.com/>.

Ajion, M. V. (17 de septiembre de 2008). <http://mvillard.wordpress.com>.

Brandt, M. (8 de agosto de 2011). <http://vivirsalud.imujer.com/2011/08/08/beneficios-del-deporte-para-los-ninos>.

Davidson, J. (s.f.). <http://www.livestrong.com/es>.

Eufic. (6 de 2006). <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-actividad-fisica/>.

Gaitan, I. (29 de noviembre de 2012). <http://lucianagaitan14.blogspot.com>.

Gomez, A. (16 de noviembre de 2012). <http://angierecreacion.blogspot.com/>.

Henao, D. B. (23 de abril de 2009). <http://danielabetancur.blogspot.com>.

Javier, F. (5 de septiembre de 2011). <http://blog.hsnstore.com>.

Larduet, L. M. (1 de abril de 2011). <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec>.

Marlenet. (7 de abril de 2012). <http://marlenetony.blogspot.com>.

Martínez-Gómez. (3 de marzo de 2010). <http://www.revespcardiol.org/es/conducta-sedentaria-biomarcadores-del-riesgo/articulo/13147692/>.

Medlineplus. (22 de agosto de 2013).

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007508.htm>.

Mendelsohn, D. (s.f.). <http://www.psicologosdeldeporte.com>.

Ofmara. (13 de abril de 2012). <http://afepreescolar.blogspot.com/>.

Ojeda, V. (. (9 de Marzo de 2011). <http://www.fibaamericas.com>.

OMS. (2014).

oms. (febrero de 2014). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.

oms. (15 de febrero de 2014). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>.

Padilla, K. (9 de febrero de 2008). <http://larecreacion.blogspot.com/>.

Pagmar. (6 de septiembre de 2010). <http://mueveteporti.blogspot.com>.

Peña, L. A. (16 de octubre de 2012). <http://es.slideshare.net/luisalejandrolombana/el-sedentarismo-infantil-14744147>.

Pérez, C. (s.f.). <http://www.natursan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/>.

Pérez, T. A. (26 de enero de 2012).

[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=102531&RUTA=1-5-8-101473-102531](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102531&RUTA=1-5-8-101473-102531).

Pochettino, J. P. (2011). <http://www.futbolformativo.com.ar>.

Pozo, S. A. (19 de enero de 2011). <http://corrernoesdecobardesiesfrios.blogspot.com>.

salud180. (s.f.). <http://www.salud180.com>. Recuperado el 2 de diciembre de 2014, de

<http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica>

Sánchez, A. P. (21 de Enero de 2013).

*<http://corrernoesdecobardesiefrios.blogspot.com/2013/01/la-tactica-en-los-deportes-colectivos.html>*.

Velez, I. (2 de febrero de 2014). *<http://eltiempolatino.com>*.

## ANEXOS

### Anexo # 1

<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</b> <b>ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN</b> <b>CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES</b> <b>TESIS DE TITULACIÓN</b>
<b>ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA</b> <b>PALTAS</b>
<b>TEMA DE INVESTIGACIÓN</b> Las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en los niños de la Unidad Educativa Paltas De La Ciudad De Catacocha <b>AUTOR:</b> Luis Miguel Lalangui Mala
<b>OBJETIVO:</b> Determinar qué tipo de actividades físicas son las más adecuadas para que en los niños despierte el interés por la recreación y así su estilo de vida sedentaria disminuya.
<b>FECHA:</b>
<b>CUESTIONARIO</b>
1. ¿Tus maestros mantienen una buena relación con usted?  Si ( ) No ( )
2. ¿La escuela realiza juegos deportivos, caminatas o actividades recreativas que despierten interés en usted?  Si ( ) No ( )
3. ¿En qué ocupas el receso o tu tiempo libre?  Comiendo ( ) Leyendo ( ) Juegos virtuales ( ) Haces deporte ( ) Durmiendo ( ) Viendo TV ( )
4. ¿Tus maestros dan charlas sobre la importancia que tiene realizar las actividades físicas recreativas?  Si ( ) No ( )
5. ¿Considera usted que las actividades físicas recreativas son de gran

importancia tu salud, desarrollo y aprendizaje?

Si ( ) No ( )

6. ¿Realiza actividades físicas recreativas en su escuela?

Si ( ) No ( )

7. ¿Tus maestros los motivan a practicar actividades físicas?

Si ( ) No ( )

8. ¿Qué tipo de juegos deportivos le gusta más?

Individuales ( )

De conjunto ( )

9. ¿Qué deporte le llama más la atención a practicar?

Futbol ( )

Baloncesto ( )

Atletismo ( )

1. ¿Tus maestros dialoga sobre el sedentarismo y los riesgos que tienen el no realizar actividades físicas?

Si ( ) No ( )

2. ¿Estaría de acuerdo que en tu escuela se realice un programa de actividades físicas que les ayude a llevar una vida menos sedentaria?

Si ( ) No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

Loja 18 de febrero del 2015

**Lic. Jaime Euclides Saritama Condoy**

**DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LASTENIA  
VALDIVIESO ALVARADO**

De mi consideración.

Yo Luis Miguel Lalangui Mala con No. Cedula 1105697013, alumno de la Carrera De Cultura Física Y Deportes, mediante el presente es honroso dirigirme a su autoridad, con la finalidad de solicitarle de manera muy respetuosa se me digne dar la autorización, para que me permita realizar mi proyecto de tesis de grado en dicha institución, titulada “**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y EL SEDENTARISMO EN LOS NIÑOS CATACocha 2015**” en el periodo de marzo a julio del presente año en los horarios de 15:00h a 17:30h.

Por la favorable atención que se digna a dar el presente desde ya le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente

.....  
Luis Miguel Lalangui Mala  
C.I. 1105697013

## ANEXO 2

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES  
TESIS DE TITULACIÓN**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
PALTAS**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN**

Las actividades físicas recreativas y el sedentarismo en los niños de la Unidad Educativa Paltas De La Ciudad De Catacocha

**AUTOR:** Luis Miguel Lalangui Mala

**OBJETIVO:** Determinar qué tipo de actividades físicas son las más adecuadas para que en los niños despierte el interés por la recreación y así su estilo de vida sedentaria disminuya.

**FECHA:**

### CUESTIONARIO

10. ¿Tus maestros mantienen una buena relación con usted?

Si ( ) No ( )

11. ¿La escuela realiza juegos deportivos, caminatas o actividades recreativas que despierten interés en usted?

Si ( ) No ( )

12. ¿En qué ocupas el receso o tu tiempo libre?

Comiendo ( )

Leyendo ( )

Juegos virtuales ( )

Haces deporte ( )

Durmiendo ( )

Viendo TV ( )

13. ¿Tus maestros dan charlas sobre la importancia que tiene realizar las actividades físicas recreativas?

Si ( ) No ( )

14. ¿Considera usted que las actividades físicas recreativas son de gran importancia tu salud, desarrollo y aprendizaje?

Si ( ) No ( )

15. ¿Realiza actividades físicas recreativas en su escuela?  
Si ( ) No ( )
16. ¿Tus maestros los motivan a practicar actividades físicas?  
Si ( ) No ( )
17. ¿Qué tipo de juegos deportivos le gusta más?  
Individuales ( )  
De conjunto ( )
18. ¿Qué deporte le llama más la atención a practicar?  
Futbol ( )  
Baloncesto ( )  
Atletismo ( )
3. ¿Tus maestros dialoga sobre el sedentarismo y los riesgos que tienen el no realizar actividades físicas?  
Si ( ) No ( )
4. ¿Estaría de acuerdo que en tu escuela se realice un programa de actividades físicas que les ayude a llevar una vida menos sedentaria?  
Si ( ) No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## **ANEXO 4**

### **PLAN DE TRABAJO**

El trabajo consiste en la elaboración de un plan de actividades físicas-recreativas para evitar que los niños conlleven una vida sedentaria a través de la práctica de algunos deportes y juegos individuales y de conjunto. Este plan de acciones se distribuirá en 14 semanas que se desarrollarán en el periodo marzo – julio del presente año, dicho plan favorece el proceso de formación integral, creando hábitos, habilidades y valores que ayudan a tener una disciplina y responsabilidad sobre la actividad que están realizando. También ayuda a profundizar los conocimientos sobre recreación física vinculada al deporte masivo.

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





## INDICE DE CONTENIDOS

<b>PORTADA</b> .....	i
<b>CERTIFICACIÓN</b> .....	ii
<b>AUTORÍA</b> .....	iii
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN</b> .....	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	v
<b>DEDICATORIA</b> .....	vi
<b>MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO</b> .....	vii
<b>MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS</b> .....	viii
<b>ESQUEMA DE TESIS</b> .....	ix
<b>a. TITULO</b> .....	1
<b>b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY</b> .....	2
<b>c. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>d. REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	7
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS</b> .....	7
Tipos de ejercicio en una actividad física.....	10
Beneficios de la actividad física.....	13
El deporte como actividad recreativa.....	14
La Recreación.....	20
Características del juego recreativo.....	23
El Sedentarismo en los Niños.....	25
Las medidas preventivas para disminuir el sedentarismo .....	26
<b>e. MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	32
<b>f. RESULTADOS</b> .....	40
<b>g. DISCUSIÓN</b> .....	65
<b>h. CONCLUSIONES</b> .....	74
<b>i. RECOMENDACIONES</b> .....	75
<b>PROPUESTA ALTERNATIVA</b> .....	76
<b>j. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	118
<b>k. ANEXOS</b> .....	119

<b>a. TEMA.....</b>	<b>120</b>
<b>b. PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>121</b>
<b>c. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>127</b>
<b>d. OBJETIVOS.....</b>	<b>128</b>
<b>e. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>129</b>
<b>f. METODOLOGÍA.....</b>	<b>175</b>
<b>g. CRONOGRAMA.....</b>	<b>177</b>
<b>h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....</b>	<b>179</b>
<b>i. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>181</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>184</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>192</b>