



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL
SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO
CENTENARIO AÑO 2015**

*Tesis previa a la obtención del grado
de Licenciado en Ciencias de la
Educación. Mención: Cultura Física y
Deportes*

AUTOR: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

DIRECTORA: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2016

CERTIFICACIÓN

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

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

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del reglamento de Regimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes, titulada: **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015**, de autoría del Señor Cristian Geovanny Ramón Villavicencio. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 28 de Octubre del 2015



Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Yo, Cristian Geovanny Ramón Villavicencio declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

Firma: 

Cedula: 110467431-0

Fecha: 12 de Abril del 2016

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

Yo, Cristian Geovanny Ramón Villavicencio, declaro ser autor de la tesis titulada **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015**, como requisito para optar 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 del 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 doce días del mes de Abril del dos mil dieciséis, firma el autor.


Firma:.....

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

Numero de Cedula: 110467431-0

Dirección: Loja; Azuay y José María Peña

Correo electrónico: cristiangeova_89@hotmail.com

Teléfono: 2-562-194

Celular: 0967073398

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

Presidente: Dr. Sixto Rene Ruiz Salazar

Primer Vocal: Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

Segundo Vocal: Dr. Luis Benigno Montesinos Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, por ser tan bondadoso y permitirme cumplir con esta meta en mi vida, de igual forma extendiendo un merecido agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja por haberme brindado la oportunidad de superarme y obtener un título profesional; a los docentes y todo el personal que labora en la carrera de Cultura Física del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación por su paciencia y por las enseñanzas impartidas.

A la Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Mg. Sc. Directora del proyecto de investigación, quien contribuyó con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de mi tesis.

A los moradores del barrio Cuarto Centenario de la ciudad de Loja, quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación.

A toda mi familia en especial mis padres, hermanos y cada una de las personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional, mis más sinceros agradecimientos para ellos.

Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

DEDICATORIA

Con profunda devoción dedico el presente trabajo de tesis a Dios por darme la sabiduría necesaria en cada acto de mi vida, y en especial a mi abnegada madre por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo incondicional en cada uno de los peldaños de mi vida profesional.

A mi esposa, mis hermanos y toda mi familia por haber estado presentes incondicionalmente en esta etapa de mi vida y a todos quienes me brindaron su apoyo incondicional.

A mis compañeros y amigos que estuvieron durante todo el tiempo de una u otra manera desde que inicié mis estudios.

Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO | FUENTE | FECHA AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO | | | | | | OTRAS DESAGREGACIONES | OTRAS OBSERVACIONES |
|-------------------|---|--------|-----------|-------------------|----------|------------|--------|-----------|-------------------|-----------------------|--|
| | | | | NACIONAL | REGIONAL | PROVINCIAL | CANTÓN | PARROQUIA | BARRIOS COMUNIDAD | | |
| TESIS | Cristian Geovanny Ramón Villavicencio LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015 | UNL | 2015 | ECUADOR | ZONA 7 | LOJA | LOJA | SUCRE | CUARTO CENTENARIO | CD | LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES |

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. TITULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) 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. TÍTULO

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO,
BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015**

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación va encaminado, a conocer **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015**. El realizar actividad física con ejercicios deportivos - recreativos a una intensidad moderada genera beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel psíquico, ya que colabora en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor. Es por esto que queremos demostrar que se puede combatir el Sedentarismo cuando en nuestras labores cotidianas se incluye este tipo de actividades. Esta investigación tomó como muestra a moradores del barrio Cuarto Centenario. Las actividades físico-recreativas representan en la actualidad una necesidad para las personas, debido a que la práctica sistemática y continúa le ofrece la posibilidad de contrarrestar los efectos producidos durante el proceso del envejecimiento. La metodología utilizada está enmarcada en la modalidad de proyecto factible mediante una investigación de campo tipo descriptiva. El diseño la define como una investigación no experimental. En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son los métodos científicos inducción, deducción, análisis - síntesis, lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta, métodos teóricos, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, la evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos entre ellos la entrevista y la encuesta que nos permitió la recolecta de datos. Mediante el método cualitativo utilizamos entrevistas con preguntas abiertas y cerradas para determinar si esta posible falta de realización de la actividad física deportiva - recreativa pudiese llegar a relacionarse con problemas sociales, culturales y socioeconómicos que atraviesan los individuos; a su historia familiar; a las experiencias vividas; por consecuencia de disminución en las capacidades motoras y/o de autorrealización; y/o por causa de desconocimiento sobre los beneficios que este tipo de actividades generan.

SUMMARY

This research work is aimed to know **THE ACTIVITY PHYSICAL RECREATION AND THE SEDENTARY LIFESTYLE, NEIGHBORHOOD FOURTH CENTENARY YEAR 2015**. Physical activity exercise sports - recreation at moderate intensity generates benefits not only on the physical level but also at the psychic level, since it collaborates in the emotional, social, intellectual and motor development. This is why we want to show that sedentary can fight when in our daily work included such activities. This investigation took as a sign to inhabitants of the fourth centenary district. Activities physical – recreational represent today a need for people, since systematic practice and still offers you the possibility of counteracting the effects produced during the process of aging. The methodology used is framed in the form of feasible project through a descriptive field research. The design defines it as a non-experimental research. In the investigation for the purposes of this thesis we have used some methods of research are scientific methods of induction, deduction, analysis - synthesis, historical logic and methods empirical observation and survey, theoretical methods, approach system, probability, mathematical analysis of content, cyber, empirical evidence is based on fieldwork with the support of various instruments including the interview survey that allowed us to collect data. Through the qualitative method we use interviews with open and closed questions to determine if this possible lack of realization of physical sport - recreational could reach relate to social, cultural and socio-economic problems facing individuals; to their family history; to experiences; Consequently decrease in motor skills and/or self-realization; and/or due to ignorance about the benefits arising from such activities.

c. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación y tesis tiene como nombre: **LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015**, ya que el Realizar una 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.

El hombre desde sus orígenes como ser racional, utilizó como herramienta de base corporal el movimiento y a través de la exploración, investigación y la depuración de los mismos mejoró sus destrezas y habilidades para su subsistencia (E., 2002). Es por ello que el movimiento en el hombre tiene importancia en todo su accionar y la actividad física, debe contemplarse como una necesidad básica en la vida y en la formación integral de los personas.

En la actualidad se vive más años que en otras épocas, como resultado de las mejoras ocurridas en la higiene, por la práctica de ejercicios físicos y programas recreativos, por los cambios de hábitos, en especial los vinculados con una alimentación saludable y equilibrada en función de las actividades diarias de las personas, así como los avances de las ciencias médicas para la prevención y asistencia oportuna en enfermedades y lesiones propias de esta etapa de la vida, provocando una mejor calidad de vida y estado de bienestar biopsicosocial.

La práctica regular de actividades físicas y recreativas, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen por el sedentarismo. También se recomienda el ejercicio para las personas con discapacidades, ya que la actividad física diaria ayuda a mejorar la movilidad y aumentar el nivel de energía, previniendo o reduciendo ciertas discapacidades, y acelerando los procesos de integración a la sociedad.

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. (salud, 2011)

Pero surgen algunos problemas que influyen, para que en el Barrio Cuarto Centenario estén tomando un estilo de vida Sedentaria, en caso de los moradores sería por los escasos conocimientos de un buen estilo de vida mediante la práctica de Actividad Física Recreativa, falta de motivación, dinamismo hacia los moradores que les despierte interés por la actividad física, falta de imaginación y creatividad por parte de los dirigentes del Barrio para la práctica de actividad física.

Otro problema que influiría es la falta de espacios verdes en o alrededor del barrio con un ambiente adecuado para el desarrollo de las actividades físicas recreativas ya que esto perjudica a los moradores para tener un mejor estilo de vida.

La falta de implementos y materiales recreativos es otro problema, ya que para el desarrollo de estas actividades físicas recreativas se necesita de algunos materiales como Instructores de baile o actividad física, música, bicicletas, etc., y al no contar con el material necesario los moradores no puede tener una correcta practica de actividad física recreativa ya que no puede ejecutar los ejercicios correctamente llevándolos a tener una vida sedentaria, esto puede ser perjudicial para su salud.

En la investigación para efectos de la presente tesis hemos utilizado algunos métodos de investigación como son los métodos científicos inducción, deducción, analítico-sintético,

lógico histórico, métodos empíricos observación y encuesta, métodos teóricos modelación, enfoque de sistema, probabilístico, matemático, análisis de contenidos, cibernéticos, la evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos entre ellos la entrevista y encuesta que nos permitió la recolecta de datos. La encuesta fue aplicada a los moradores del barrio Cuarto Centenario de la ciudad de Loja. El presente estudio se fundamenta en la revisión de varios trabajos de investigación tanto en el país como del exterior, sobre los beneficios de la actividad física recreativa de otras provincias que participan de este tipo de actividades programas.

Los resultados obtenidos con este proyecto, se aprecian en la conformación de un grupo de personas, mismos que serán parte del Programa de ejercicios físicos y recreativos a realizarse en el barrio Cuarto Centenario de la Provincia de Loja, así como propiciar el interés y la motivación de autoridades educativas, deportivas, municipios locales, Consejo Provincial, y también fortalecer el conocimiento de médicos, profesores y licenciados de Educación Física, Especialistas en recreación, entre otros, sobre la importancia que tienen la lucha contra el Sedentarismo mediante la participación de programas de ejercicios físicos y recreativos, en etapas medias del ciclo de vida evolutivo de las personas, lo cual es una problemática social-educativa-deportiva-física y recreativa, que es necesario resolverla con el compromiso interinstitucional, debido a que los programas físicos, y recreativos, son de enorme beneficio e interés en las personas que tienen un estilo de vida sedentario y en general en quienes los practican, porque permiten mejorar la calidad de vida, a través de, iniciar, progresar y mantener las principales cualidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, entre otras) y ciertas destrezas y habilidades, en los adultos mayores que se involucren en estos programas de acondicionamiento, para de esta manera lograr un buen estilo de vida.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA

La actividad física y recreativa en la salud de las personas juega un papel preponderante, como los señalan los diferentes estudios realizados. Aun así, son pocas las personas que dedican parte de su tiempo a realizar un programa diario o por lo menos, semanal.

A partir de los 20 años se pasa a otra etapa de la vida, la de la adultez, y se integra a la población económicamente activa. Las responsabilidades son cada vez mayores, una familia y un trabajo que hay que mantener, el tiempo libre es menor y la dedicación a su vida personal decrece.

Al avanzar en las diferentes etapas de la vida, la salud se va viendo deteriorada, como consecuencia no solo por las enfermedades sino por el desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas. En términos generales, la calidad de vida va a definir el grado de resistencia que tenga una persona en el trajín de la vida diaria. (M.Sc. Mauren Meneses Montero, 2014, pág. 1)

Actividad física

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Stensaasen “la comprende como una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración”. (Stensaasen, 1983, págs. 36-44)

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud motriz.

Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo a alcanzar para la selección de los ejercicios programados secuencialmente de manera que el ejecutante esté seguro.

No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud.

El desarrollar un programa de ejercicio aeróbico, le va a dar las armas necesarias para mantener, desarrollar y restaurar la salud de la persona.

Beneficios de la actividad física

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Beneficios de la actividad física

| Disminuyen | Aumentan |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Los niveles séricos de colesterol y triglicéridos. -La intolerancia a la glucosa. -La obesidad-adiposidad. -La actividad plaquetaria. -La tensión arterial. -La frecuencia cardíaca. -La vulnerabilidad a las disrritmias. -La hiperreacción neuro- hormonal. -La tensión emocional asociada al estrés psíquico. -La producción crónica de catecolaminas. | <ul style="list-style-type: none"> -La vascularización coronaria. -El tamaño de los vasos sanguíneos. -La capacidad de transportes de electrones. -La eficiencia miocárdica. -El volumen sanguíneo y la masa de eritrocitos. -El contenido de hemoglobina y oxígeno en la sangre. -La capacidad de extracción de oxigenia nivel muscular. -La función tiroidea. -La hormona de crecimiento. |

Recomendaciones para empezar una actividad física

En toda actividad física deportiva recreativa el hombre es el protagonista principal a tener en cuenta pues en ella está en juego su salud.

Si entendemos que el hombre como ser biológico y ente social desde siempre necesitó de un espacio y un tiempo para recrearse; debemos reconocer que obviamente las actividades deportivas recreativas está condicionada entre otros factores por: el régimen social imperante, el nivel intelectual del individuo, su nivel económico, las tradiciones y las ofertas deportivas recreativas que disponga.

La actividad física recreativa, forman parte de la concepción de una estrategia para el desarrollo del deporte participativo, partiendo de las posibilidades reales de cada territorio, todo lo cual ha permitido elevar el nivel de participación masiva en la comunidad; así como las riquezas de opiniones a través de diferentes proyectos creados y avalados por el departamento nacional de recreación física y las comisiones nacionales de los diferentes deportes que están incluidos en el plan de estudio como motivo de recreación física. Con este proyecto logramos ocupar el tiempo libre de los adolescentes en actividades recreativas.

Las condiciones históricas concretas en que vive el mundo contemporáneo marcado por los complejos procesos de cambios, transformaciones o reajustes sociales, demandan reformas educativas en los centros estudiantiles y en las zonas residenciales de los adolescentes y jóvenes, para orientarlos en las actividades deportivas recreativas más sanas y saludables en la ocupación del tiempo libre, dentro de sus objetivos el desarrollo de

actividades físicas saludables, para la satisfacción plena de los intereses y preferencias del pueblo, teniendo en cuenta los grupos de edades.

Para la organización de la recreación, en las comunidades es necesario, la realización de diversas actividades como: juegos, deportes, actividades culturales, manuales, rítmicas, excursionismo, campismos y turismo ecológico. La participación de los adolescentes en la realización organizada de actividades recreativas, que contribuye en buena medida a su autoformación, pues al lograr desenvolverse en la participación de diferentes actividades deportivas recreativas, donde manifiesten libremente sus deseos a la practica de los diferentes deportes recreativos, con incremento de los conocimientos y experiencias, quedan marcadas por largo tiempo en sus cuerpos y sus mentes. (Gutiérrez, 2010)

Actividad recreativa

Las actividades recreativas son realizadas en el tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, descanso, entretenimiento, expresión de aventura, facilitando la socialización, desarrollo de la personalidad del individuo.

Por lo que las actividades recreativas vinculadas con la naturaleza bien empleadas son beneficiosas para el disfrute y bienestar espiritual de quienes las practiquen. (Moreno, 2010)

La recreación para Salazar, “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria”. (C, 1998)

“Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social”.
(C, Educacion Fisica Yrecreación, 1996)

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

La Recreación

La Recreación es un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en los que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural, se introducen en una zona lúdica de característica activa o pasiva, apta para fortalecer el desarrollo de la integralidad humana. Desde esta perspectiva puede decirse que es un estado transitorio, de contemplación y de felicidad entre la realidad psíquica interna y la externa, propicia para la libertad y la creatividad humana.

En tal sentido los resultados en este estudio servirán para crear condiciones que fomenten la organización de actividades artísticas, culturales y deportivas de recreación orientadas a la formación integral del educando contribuyendo a la socialización e identidad de las nuevas generaciones, donde figuran diversas formas de auto aprendizaje.

Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación. Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo

hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos. (Sánchez, 2003)

SEDENTARISMO

Concepto sobre el sedentarismo

Es uno de los problemas que afrontan la salud pública de las naciones del orbe.

“Se entiende por vida sedentaria aquella en la que no está implícita una actividad física regular” (L, 1981). Las personas que lo practican sufren de fatiga generalizada, no por

causa de una afección, si no al estado físico en que se encuentran y el ajetreo diario los deja agotados.

Las personas sedentarias poseen razones para justificar la falta de ejercicio, como son: la falta de tiempo, de interés, de habilidad, de energía, de dinero, pero la que predomina es la falta de motivación.

Estos comentarios son muy válidos, pero no justificables, ya que el ser humano es movimiento por si mismo y el no realizarlo provocará trastornos en su salud.

“El haber sido activo físicamente de joven no da el seguro para disminuir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades crónicas; el ejercicio debe realizarse a lo largo de la vida. También está el joven que no se preocupa por llevar una vida saludable” (F, 1997).

Este estudio se llevó a cabo a 289 estudiantes de la Universidad de Costa Rica, de los cuales 34.13 % presentó un solo factor de riesgo, 17.7 % dos factores de riesgo y el 12 % tres o más. El 16.6 % resultó con un alto grado de colesterol, el 9.7 % poseen el hábito de fumado, un 40 % reconoció no realizar ningún tipo de ejercicio físico y un 6.9 % fueron jóvenes obesos. (M.Sc. Mauren Meneses Montero, 2014)

Como bien se sabe, los riesgos de padecer enfermedades crónicas se inician desde los primeros años de vida de la persona y se ven fortalecidos por el estilo de vida que de adulto lleva, como por ejemplo: tipo de alimentación y de trabajo, ya que si éste es muy mecanizado la persona se vuelve más inactiva.

Morris y Collins “resumen diciendo que la actividad física ha desempeñado un rol preponderante en la evolución humana. Pero, la gente está ignorando esa ley, ha dejado de hacer ejercicio vigoroso y regular, con el consiguiente menoscabo de la salud”. (Morris, 1992, págs. 6-7)

Causas y efectos del sedentarismo inmerso en la actividad física

Efectos de la inactividad física prolongada

| Disminuyen | Aumentan |
|---|--|
| -Tolerancia de la posición vertical. | -Frecuencia cardíaca en descanso. |
| -Afluencia de sangre al corazón. | -Frecuencia cardíaca durante el ejercicio ligero o moderado. |
| -Capacidad aeróbica de resistencia. | -Trastornos del sueño. |
| -Volumen sanguíneo. | Producción de orina. |
| -Producción de hematíes. | -Excreción de calcio y fósforo en la orina. |
| -Concentración de hemoglobina en la sangre. | -Infecciones urinarias. |
| -Afluencia de sangre en los músculos. | -Trombosis. |
| -Calcio en los huesos. | -Tendencia a desvanecimientos |
| -Densidad ósea. | -Estreñimiento. |
| -Tolerancia a la glucosa. | -Colesterol en la sangre. |
| -Masa y fuerza muscular. | |
| -Tono muscular. | |
| -Resistencia a la infección. | |
| -Presión sistólica. | |
| -Equilibrio. | |

Tomado de: Vuori, I. (1987). Ejercicio Físico y Salud. ForoMundial de Salud. Vol.8.

Tipos de enfermedades consecuentes por el sedentarismo

Sedentarismo y las enfermedades Cardiovasculares

¡Hombre, muévete o perece! Esa es una verdad absoluta, así lo afirman Simons-Morton “al comentar que las personas inactivas tienen un riesgo de enfermedad de las arterias coronarias dos veces mayor que las personas activas, y la asociación persiste después del ajuste de otros factores de riesgo, tales como el tabaquismo, la hipertensión y la hipercolesterolemia”. (Simons- Morton, 1991, págs. 5-10)

“La Organización Mundial de la Salud, en su reporte sobre la Salud del Mundo en el año 1997, sobresalen las enfermedades del corazón y del sistema circulatorio, las cuales son las causantes de 15.3 millones de muertes y otras tantas se salvan pero quedan con serias discapacidades”. (Vargas, 1997)

Para este ente la mitad de todas estas defunciones se hubiesen podido prevenir de una forma económica y fácil, como lo es llevando una vida sana, una dieta equilibrada, renunciando al alcohol y al tabaco y manteniendo una buena forma física.

En un meta - análisis revisado por Sopko encontró que "las enfermedades cardiovasculares pueden desarrollarse 1.9 veces más, en personas físicamente inactivas que en las personas activas, independientemente de los factores de riesgo". (Sopkp, 1992, págs. 192-195)

Asimismo, Broustet “indica que la práctica regular de una actividad física contribuye al retraso de una arteriosclerosis, hasta llegar a tener una mayor longevidad”. (Broustet, 1991, págs. 77-83)

En años anteriores se consideraban estas enfermedades de los países industrializados, o que solo las personas mayores podían sufrirlo; hoy se sabe que esto no es así, muchas de las víctimas tienen menos de 65 años y están ocurriendo en países subdesarrollados.

“En los países industrializados éstas pueden ser la primera causa de mortalidad, pues provocan el 50 % de todas las muertes; en los países en desarrollo ocupan el tercer lugar, con un 15 % aproximadamente”. (Gyarfas, 1992, págs. 4-5)

Para América Latina, se calcula que se producirán tres veces más muertes por afecciones cardiovasculares que por enfermedades infecciosas, así lo describe el autor antes mencionado.

La enfermedad cardiovascular presenta factores de riesgo en todas las edades. Si tan solo se le diera importancia a los programas de promoción y de prevención, en vez de solo los curativos el proceso de la enfermedad se podría retardar o hasta evitar, sin la necesidad de que el sistema de salud colapse.

Varios de los factores de riesgo pueden ser disminuidos si se lleva una vida físicamente activa.

Sedentarismo y la osteoporosis

“La actividad física sistematizada también influye en el riesgo de la osteoporosis ya que contribuye en el aumento de la densidad ósea”. (Simons- Morton, 1991, págs. 5-10)

Sedentarismo, sobrepeso, obesidad

Cuando inicia el problema del sobrepeso, la persona trata de no darle la importancia que éste tiene; al principio la ropa empieza a quedar un poco más ajustada, luego en esta no entra y comienza a comprar ropa más holgada y una o dos tallas más así pasa a la obesidad.

La obesidad es un estado orgánico en el que hay grandes depósitos de grasa, que ataca con mucha intensidad a la persona sedentaria y con dietas poco equilibradas.

La estética es uno de los problemas que empieza a sufrir, decae en la parte física y emocional del individuo, tanto la autoestima como el auto concepto bajan en buena forma pero, posteriormente, le acarrea diversos problemas cardiovasculares, pulmonares, endocrinológicos y otros por ende, disminuye el disfrute de la vida.

Factores como la dieta y la falta de ejercicio intervienen notablemente en la aparición de este problema, así como las causas de tipo genético, ambientales, y el sexo y la salud.

De acuerdo con Plimpton, “si de niño se inicia la obesidad, tiende a que de adulto se mantenga, lo que acarrea una serie de padecimientos o de trastornos”. (Plimpton, 1987,

págs. 24-27) El educar desde la infancia a alimentarse sanamente, llevando una dieta balanceada y una vida activa, disminuirá la posibilidad de sufrir de obesidad.

Sedentarismo y el cáncer

En el ya citado reporte de la Organización Mundial de la Salud, se muestra que el cáncer es otra dolencia que flagela al mundo. Para 1996 afectó a 10 millones de personas y provocó más de 6.3 millones de muertes. Vargas hace público las cifras de personas que enfermaron de este mal y escribe que "la mayor parte de las víctimas eran de edad avanzada y entre los más comunes fueron el del pulmón, estómago, mama, colon y recto, la boca, el hígado, el cuello uterino y el esófago". (Vargas, 1997)

El cáncer del pulmón provoca la muerte a más de un millón de personas al año. El 85 % de los casos reportados eran varones y el 46 % mujeres, tiene como origen el tabaquismo.

El del estómago, casi dos terceras partes se presentan en países en desarrollo. El colorectal lo padecen las personas de bajo consumo de hortalizas, legumbres y cereales, para 1996 murieron 376.000 y lo padecen 875.000. Los tumores cancerosos de mama afectan a 3.4 millones de mujeres; en el año citado, murieron 376.000 por esa causa.

Simons-Morton "hace alusión a estudios en los que se hallaron una asociación entre la inactividad ocupacional y el cáncer del colon. Señalan otra investigación en la que los sujetos fueron un grupo de no atletas y el otro ex atletas universitarias, las cuales tuvieron una menor frecuencia de cáncer del seno ovarios, colon, cervix, útero y vagina. (Simons-Morton, 1991, págs. 5-10)

e. MATERIALES Y METODOS

MATERIALES

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, internet, bibliotecas virtuales, cámara de audio y video, amplificación, bicicletas, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

MÉTODOS

Tipo de Enfoque

Cuantitativo, entendiendo a esta como un proceso reflexivo, operando en todas las etapas del desarrollo de la investigación, que resultará de desarrollar teorías mediante el registro sistemático de información de campo; donde se identificarán nuevos temas y categorías de análisis. Partiendo desde un problema, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿cómo mejorar la calidad de vida mediante la actividad física recreativa, a través de una metodología adecuada? requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el año 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de que los moradores del barrio Cuarto Centenario al no realizar actividad física recreativa programada ha convertido a las personas del grupo etario de 25 a 50 años, en sedentarios llevándolos a muchos de ellos a tener enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes, artritis, artrosis y otras, en el año 2015, se profundizó en el estudio de la práctica de actividad física recreativa en el tiempo libre de los moradores a través de encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico actual sobre la práctica de actividad física recreativa en el tiempo libre de los moradores. Se diagnosticó el estilo de vida que tienen las personas en su tiempo libre a través de una encuesta sobre el grado de conocimiento que tienen los moradores a cerca de los beneficios al practicar actividad física recreativa, a una muestra de 20 personas.

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa, y aplicación del conjunto de actividades físicas recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en los moradores del barrio cuarto centenario de la ciudad de Loja año 2015.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por: (Hernandez Sampieri, 2011, pág. 60) Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. **Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.**

Tipo De diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque 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 comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba o en la de preprueba-postprueba Modalidades.

Métodos Teóricos

Analítico-Sintético:

Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la actividad física.

Inductivo – deductivo:

Permitió interpretar 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.

Histórico-Lógico:

“**Anónimo**” Histórico. Estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el de cursar de la historia, Lógico. Investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos.

Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera fortuita sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia. Esta evolución de otra parte no es rigurosa o repetitiva de manera similar, sino que va cambiando de acuerdo a determinadas tendencias o expresiones que ayuda a interpretarlos de una manera secuencial.

La lógica se refiere entonces a aquellos resultados previsibles y lo histórico a la cuestión evolutiva de los fenómenos, Lógico: Existe la relación Causa – Efecto, Histórico: Tiene un Pasado – Presente – Futuro.

Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas

Se utilizó una variedad de técnicas a final de recopilar datos sobre la situación en cuestión. Los dos procedimientos más usados son:

- 1. Observación.
- 2. Entrevista.

Entrevista:

Se aplicó de manera semi-estructurada, aportando información de manera abierta y amplia, jugando un papel importante la relación entre el entrevistado y el entrevistador, dirigida a objetivos propuestos atendiendo los gustos, intereses, preferencias y necesidades recreativas de la población de 25 a 50 años.

Observación:

Se observó el estado de los moradores en cuanto a la falta de espacios de deportivos, personas que brinden sus casas con espacio suficiente para la realización de actividades físicas - recreativas e indicadores definidos que apoyen el proceso de las actividades. Dentro de ella se utilizó la observación participante el investigador radica en la comunidad, forma parte del grupo estudiado, lo que permite tener dominio del contexto en que se desarrollan las actividades físicas - recreativas.

Instrumentos

Encuestas:

Se aplicó la encuesta, ya que esto nos ayudó a obtener resultados estadísticos a través del manejo correcto de los datos obtenidos mediante la aplicación de las mismas en los moradores del barrio Cuarto Centenario del grupo etario de 25 a 50 años de edad, y así realizar de manera correcta los análisis y representaciones gráficas para saber identificar el problema presente en dicha institución. Se aplicara el método estadístico de cálculo porcentual.

Ficha Médica:

Al aplicar una ficha médica nos permitió saber el estado de salud de los participantes.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población son los moradores del barrio Cuarto Centenario, luego se procedió a la selección de la muestra a través de una entrevista a los individuos de la población. Seleccionamos como muestra a los moradores con más desconocimiento en los beneficios que conlleva la práctica de actividad física recreativa, Quedando como muestra de trabajo 20 personas.

Caracterización del grupo:

El grupo que asistió a la convocatoria estaba conformado por 40 personas, de ambos sexo del barrio Cuarto Centenario, la edad promedio fue de 25 a 50 años; de ellas se trabajó con 20 personas que aceptaron realizar el trabajo de una forma permanente e ininterrumpida, la experiencia que estas personas poseían sobre el grado de conocimiento de los beneficios que tiene la práctica de actividad física recreativa eran mínimos. Sus cualidades y destrezas eran

favorables en el desarrollo de una buena captación formativa, fueron muy colaboradoras y sobre todo muy interesadas en mejorar su calidad de vida.

| INSTITUCION | POBLACION | | MUESTRA | |
|--|-----------|---------|---------|---------|
| | Hombres | Mujeres | Hombres | Mujeres |
| NORADORES DEL BARRIO CUARTO CENTENARIO | 11 | 29 | 5 | 15 |

f. RESULTADOS

ENCUESTA REALIZADA A LOS MORADORES DEL BARRIO CUARTO CENTENARIO

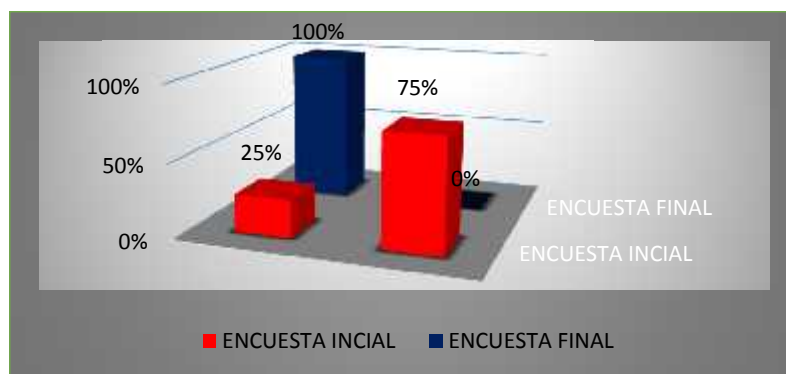
1.- ¿Realiza actividad física deportiva y/o recreativa?

TABLA N°1

| MORADORES | | | | |
|--------------|------------------|------------|----------------|------------|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| SI | 5 | 25 | 20 | 100 |
| NO | 15 | 75 | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, para beneficio personal. Analizando los resultados de la encuesta inicial, en el cuadro estadístico el 25% de los moradores del barrio Cuarto Centenario realizan actividad física y el otro 75 % no realizan ningún tipo de actividad física; los resultados de la encuesta final, en el cuadro estadístico el 100% de los moradores del barrio Cuarto Centenario realizan actividad física.

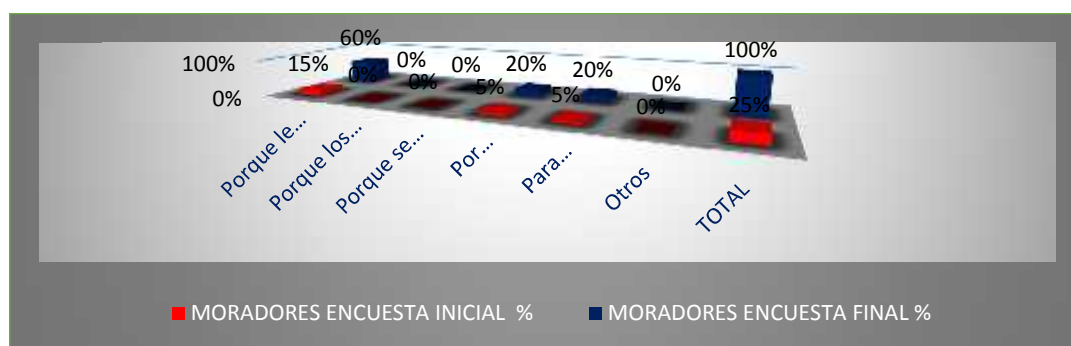
2.- ¿Por qué realiza actividad física deportiva y/o recreativa?

TABLA N°2

| MORADORES | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|----------------|-----|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| Porque le gusta | 3 | 15 | 12 | 60 |
| Porque los demás lo hacen | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Porque se lo recomendó alguien | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Por prescripción médica | 1 | 5 | 4 | 20 |
| Para ocupar el tiempo libre | 1 | 5 | 4 | 20 |
| No realizan | 15 | 75 | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la actualidad constituye una necesidad para todos los seres humanos su participación activa y consciente, al contribuir a elevar la calidad y la creación de un estilo de vida, que beneficia al hombre en sus capacidades físicas, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano; factores esenciales en el desarrollo de la comunidad. En la encuesta inicial aplicada podemos observar que el 25% de los moradores dicen realizar actividad física deportiva y/o recreativa de la siguiente manera, el 15% manifiesta que lo hace porque le gusta, el 5% por prescripción médica, el otro 5% para ocupar el tiempo libre y el 75% no realizan actividad física. En la encuesta Final podemos observar que el 100% de los moradores realizan actividad física deportiva y/o recreativa de la siguiente manera, el 60% manifiesta que lo hace porque le gusta, el 20% por prescripción médica y el otro 20% para ocupar el tiempo libre.

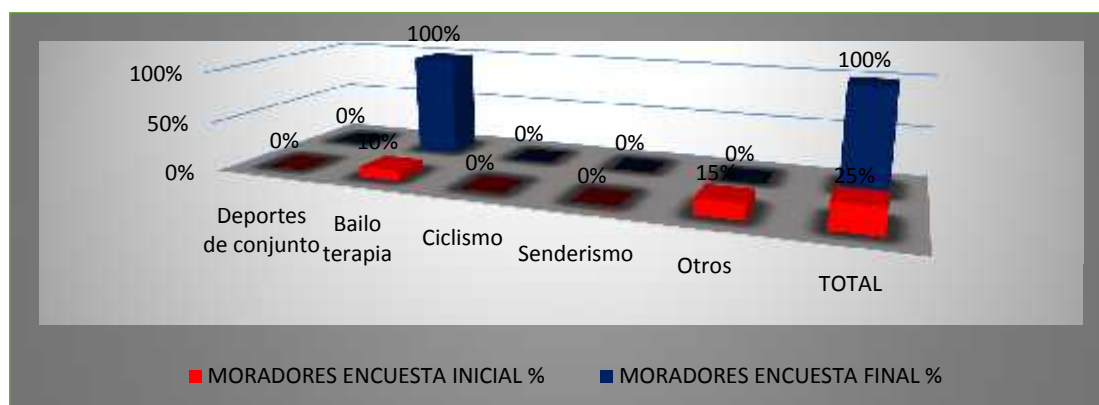
3.- ¿Qué actividad física realiza?

TABLA N°3

| MORADORES | | | | |
|----------------------|------------------|-----|----------------|-----|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| Deportes de conjunto | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bailo terapia | 2 | 10 | 20 | 100 |
| Ciclismo | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Senderismo | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Otros | 3 | 15 | 0 | 0 |
| Ninguno | 15 | 75 | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el individuo un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual. En la encuesta inicial, el cuadro estadístico nos deja lo siguientes resultados el 15% de los moradores realiza todo tipo de actividad física, mientras que el otro 10% realiza actividad física mediante sesiones de bailo terapia y el 75% ningún tipo de actividad física. Mientras que en la encuesta final, el cuadro estadístico nos deja lo siguientes resultados el 100% de los moradores realiza actividad física mediante sesiones de bailo terapia.

4.- ¿Con qué frecuencia la realiza?

TABLA N°4

| MORADORES | | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------|----------------|------------|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| Menos de 1 hora por semana | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Entre 1 hora y 3 horas por semana | 5 | 25 | 0 | 0 |
| Entre 4 horas y 6 horas por semana | 0 | 0 | 20 | 100 |
| Entre 7 horas y 10 horas por semana | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Más de 10 horas por semana | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ninguno | 15 | 75 | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada. El 25% de los moradores en la encuesta inicial manifiestan que realizan actividad física en una frecuencia entre 1 a 3 horas a la semana y el 75% no realizan actividad física. Mientras que en la encuesta final el 100% de los moradores manifiestan que realizan actividad física en una frecuencia entre 4 a 6 horas a la semana.

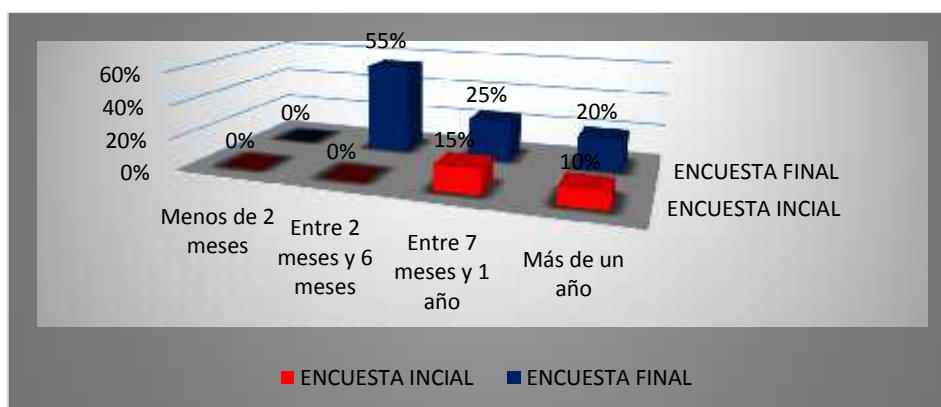
5. ¿Hace cuánto que la realiza?

TABLA N°5

| MORADORES | | | | |
|-------------------------|------------------|------------|----------------|------------|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| Menos de 2 meses | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Entre 2 meses y 6 meses | 0 | 0 | 11 | 55 |
| Entre 7 meses y 1 año | 3 | 15 | 5 | 25 |
| Más de un año | 2 | 10 | 4 | 20 |
| No realizan | 15 | 75 | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Los resultados de la encuesta inicial, en la tabla estadística nos dejan como resultado que el 25% de los moradores vienen realizando actividad física de la siguiente manera, el 15 % entre 7 meses y un año y el 10% restante más de un año y el 75% no realizan actividad física. Mientras que los resultados de la encuesta final, en la tabla estadística nos deja como resultado que el 100% de los moradores vienen realizando actividad física de la siguiente manera, el 55 % de 2 a 6 meses, el 25% entre 7 meses y un año y el 20% restante más de un año.

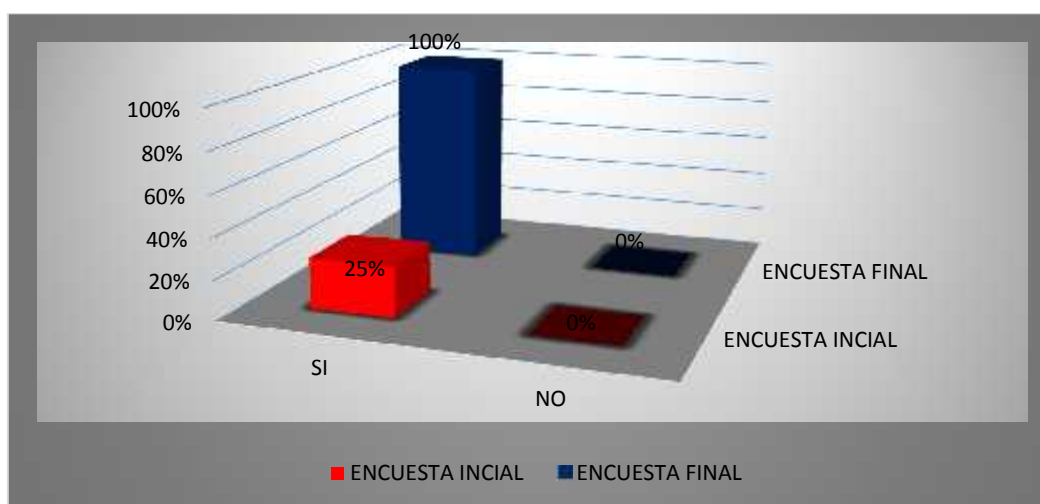
6. ¿Percibió algún cambio a nivel físico y/o en su estado anímico desde que comenzó a realizar actividad física?

TABLA N°6

| MORADORES | | | | |
|------------------------------|------------------|------------|----------------|------------|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| SI | 5 | 25 | 20 | 100 |
| NO | 0 | 0 | 0 | 0 |
| No realizan actividad física | 15 | 75 | 0 | 0 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria. En la encuesta inicial el 25 % de los moradores manifestaron que si han percibido beneficios por la práctica de actividad física y el 75% no realizan actividad física. Mientras que en la encuesta final el 100% de los moradores manifestaron que es muy beneficioso la práctica de actividad física.

7.- ¿Por qué no realiza actividad física deportiva y/o recreativa?

TABLA N°7

| MORADORES | | | | |
|--|------------------|------------|----------------|------------|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| Por alguna mala experiencia vivida relacionada con la práctica deportiva recreativa. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Por tener o creer tener alguna incapacidad para realizar actividad física. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Falta de tiempo libre | 7 | 35 | 0 | 0 |
| Otros | 8 | 40 | 0 | 0 |
| Si realizan actividad física | 5 | 25 | 20 | 100 |
| TOTAL | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. Los resultados de la encuesta inicial no manifiesta que un 75% de los moradores no realizan actividad física por las siguientes causas un 35% por falta de tiempo libre y el 40% restante por varios motivos personales y el 25% si realizan actividad física. Mientras que en la encuesta final el 100% de los moradores realizan actividad física.

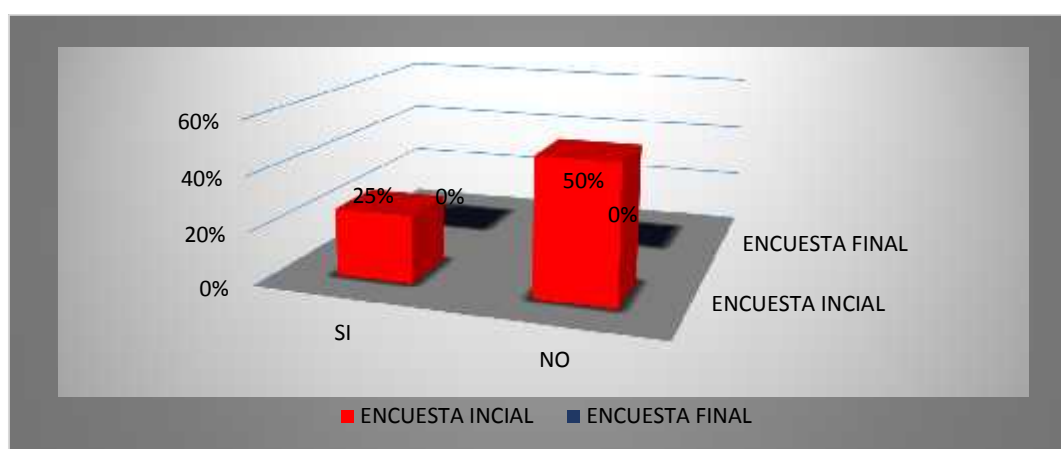
8.- ¿Tiene conocimiento acerca de los beneficios de la práctica deportiva y recreativa?

TABLA N°8

| MORADORES | | | | |
|--------------|------------------|------------|----------------|------------|
| ALTERNATIVAS | ENCUESTA INICIAL | | ENCUESTA FINAL | |
| | f | % | f | % |
| SI | 5 | 25 | 20 | 100 |
| NO | 15 | 75 | 0 | 0 |
| Total | 20 | 100 | 20 | 100 |

Fuente: Encuesta a los moradores del barrio Cuarto Centenario

Autor: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio año 2015



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas; la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. En la encuesta inicial el 75% de los moradores manifestaron que no realizan actividad física ya que un 25% de los moradores conocen los beneficios, mientras que el 75% restante no realizan actividad física por desconocimiento del tema. Mientras que en la encuesta final el 100% de los moradores conocen los beneficios a los que conlleva la práctica de actividad física.

g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Objetivo Específico N0 2. • Diagnosticar las actividades físicas recreativas que realizan los moradores del barrio Cuarto Centenario.

| Informante | Criterios | INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | Deficiencias | Obsolescencia | Necesidades | | | |
| MORADORES | MORADORES | | | | | | |
| | Realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | | |
| | 75% no realizan actividad física | Carencia de conocimientos acerca de los beneficios sobre la actividad física recreativa. | Ausencia de comunicación y dialogo por parte de los moradores. | Poner en práctica los diferentes tipos de actividad física recreativa programada. | | | |
| | 25% realizan actividad física | | | | | | |
| | <p>Conclusión Incrementar las opciones de ejercitación física para la población, buscando altos índices de motivación en la clase que permitan la permanencia de los participantes en las diferentes manifestaciones de las actividades físicas.</p> | | | | | | |
| Porque realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | | | |
| Por que le gusta el 15% Por prescripción medica el 5% Para ocupar el tiempo libre 5% Y el 75 % no realiza actividad física. | Falta de interés por parte de los moradores para la práctica de actividad física. | La no integración por parte de los moradores para la práctica de actividades dentro del barrio. | Conformación de grupos para actividades físicas dentro del barrio Cuarto Centenario. | | | | |
| <p>Conclusión • El ejercicio físico debidamente realizado mejora el promedio de vida de los habitantes, como tal deben seguirse las opiniones de los expertos en el tema.</p> | | | | | | | |

| Qué actividad física deportiva y/o recreativa realiza | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| Bailo terapia el 10% Ciclismo el 15% Y el 75% restante no realiza actividad física. | Falta de motivación por parte de dirigentes barriales, a la práctica de actividad física. | La no organización de Talleres por parte de dirigentes barriales. | Aplicación de programas recreativos dentro del barrio. | | |
| Conclusión la variación de ejercicios físicos recreativos, entre otros ayude a que los moradores cada vez adquieran nuevos conocimientos, mejore su desarrollo integral y así mejore su calidad de vida. | | | | | |
| Con que frecuencia realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | |
| Entre 1 hora y 3 horas por semana el 25 % y el otro 75% no realizan actividad física. | Mala organización de su tiempo libre. | Ausencia de la práctica de actividades físicas recreativas en las horas libres. | Crear planificar y darle más interés a la práctica de actividades físicas. | | |
| Conclusión Promover talleres de actividades físicas a los dirigentes barriales para que ellos puedan desarrollar junto a los moradores los principales programas que se desarrollan en la comunidad para mejor la calidad de vida. | | | | | |
| Hace cuanto que realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | |
| Entre 7 meses y 1 año el 15% Más de un año el 10% y el 75% no realizan actividad física. | Carencia de programas recreativos. | Falta de conocimientos para la realización correcta de actividades físicas recreativas programadas. | Organización de Talleres por parte de dirigentes barriales. | | |
| Conclusión Estas actividades se las practica con la intención de rescatar valores culturales, entre otras y además ayudan a la formación integral de las personas y así puedan mejorar su calidad de vida por lo que es recomendable realizarlo por lo menos una vez por semana. | | | | | |

| Percibió algún cambio a nivel físico y/o en su estado anímico desde que comenzó a realizar actividad física | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| El 25% si percibió cambios beneficiosos en su salud; y el 75% restante no ya que no realizan actividad física. | Desconocimiento de los beneficios que tienen las personas al realizar actividad física. | Ausencia a la práctica de actividades físicas recreativas en su tiempo libre. | Conformación e integración a grupos de actividades físicas dentro del barrio Cuarto Centenario. | | |
| Conclusión La calidad de vida de las personas es muy importante ya que si tienen enfermedades causantes por el sedentarismo pueden prevenirse y/o aliviarse con la participación inmediata en programas de actividades físicas y recreativas. | | | | | |
| Porque no realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | |
| El 35% por falta de tiempo libre El 40% otros motivos y el 25% restante si realizan actividad física. | Carecen de organización por parte de los dirigentes barriales para la práctica de actividades físicas recreativas. | Ausencia de comunicación y dialogo por parte de los moradores. | Organización de Talleres por parte de dirigentes barriales | | |
| Conclusión -Continuar fortaleciendo el trabajo con salud que permita elevar los niveles de capacitación de los moradores sobre el tema de la Actividad física recreativa de modo que se favorezca la divulgación sobre el ejercicio físico como la vía más eficaz y económica de promover salud y calidad de vida. | | | | | |
| Tiene conocimiento acerca de los beneficios de la práctica deportiva y recreativa | | | | | |
| 25% si 50% no y el 25% restante si realizan actividad | Falta de conocimientos para la realización correcta de actividades físicas | Falta de motivación por parte de dirigentes barriales, a la práctica de actividad física | Motivación por parte de dirigentes barriales, a la práctica de actividad física | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| | s físicas recreativas | recreativas programadas. | | | | | |
| <p>Conclusión • Efectuar medidas educativas y de difusión a la población, para hacerles llegar el mensaje de los beneficios e importancia de la realización de actividades físicas y recreativas para mejorar el estado de salud y la calidad de vida.</p> | | | | | | | |

Objetivo no. 3,4 y 5. Proponer, aplicar y valorar la alternativa.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

LUEGO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

| Infor mante | Criterio s | Indicadores en situación positiva | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|---|---|
| | | Teneres | Innovación | Satisfacciones. | |
| MORADORES | Realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | |
| | Si 100% | | Planificación metodológica para las clases de actividad física recreativa programada, e implementos adecuados. | Investigación de las actividades físicas recreativas programadas. | Ponen en práctica sus destrezas y capacidades y obtienen nuevos conocimientos y beneficios. |
| | Conclusión los moradores del barrio Cuarto Centenario tienen interés y entusiasmo de asistir a las clases de actividad física ya que las clases que recibieron fueron muy dinámicas y satisfactorias las mismas que les permitido sentirse a gusto. | | | | |
| | Porque realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | |
| | Por que les gusta el 60% Por prescrip cion Medica 20% Por Ocupar el tiempo libre 20% | | Predisposición y colaboración para trabajar en las clases de actividad física. | Material adecuado, planes de trabajo con la metodología adecuada. | Buena predisposición. |
| Conclusión que las clases desarrolladas a través de la propuesta alternativa surgió efecto ya que la enseñanza fue en forma progresiva y a los moradores les pareció muy aceptable. | | | | | |

| Qué actividad física deportiva y/o recreativa realiza | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| Bailoterapia el 70% Siclismo el 30% | | | Instructor capacitado y actualizado de acuerdo al currículo actual de educación física. | Preparación constante del docente en todo tipo de actividad física. | Buena relación Instructor – Moradores y viceversa. |
| Conclusión La motivación en el desarrollo de las clases fue una de las causas que ayudo a que todos los moradores se sientan a gusto, motivado y con ganas de continuar en actividad. | | | | | |
| Con que frecuencia realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | |
| Entre 4 y 6 horas por semana el 100% | | | Ejecución correcta de lo planificado en la propuesta alternativa por parte del docente | Conocimiento e imaginación para desarrollar actividades físicas recreativas programadas. | Las clases de actividad física recreativa son más dinámicas e interesantes. |
| Conclusión Los ejercicios que se utilizó para las clases de actividad física programada fueron variados de acuerdo a lo planificado y eso deajo una satisfacción muy buena en los moradores ya que todos participaron y se sentían a gusto adquiriendo beneficios en su salud. | | | | | |
| Hace cuanto que realiza actividad física deportiva y/o recreativa | | | | | |
| Entre 2 y 6 meses el 55% Entre 7 meses y 1 año el 25% Más de 1 año el 20% | | | Espacio amplio. Planificación de actividades físicas recreativas. Actividades de movimiento y ritmo, material necesario para la educación rítmica. | Videos y archivos de actividades físicas recreativas (bailo terapia). Amplificación pistas musicales. | Mejorar la práctica de actividad física recreativa y así mejorar su calidad de vida. |
| Conclusión los moradores obtuvieron mayor interés por la práctica de actividad física, adquirieron nuevos conocimientos y despertaron mayor interés por mejorar su calidad de vida. | | | | | |
| Percibió algún cambio a nivel físico y/o en su estado anímico desde que comenzó a realizar actividad física | | | | | |
| Si el 100% | | | Conocimiento y orientación de la | Investigación y revisión del | La importancia y beneficios de |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | importancia que tiene realizar actividades físicas en sus quehaceres cotidianos. | currículo actual de educación física y sus respectivos bloques curriculares. | la práctica de la actividad física programada. |
| <p>Conclusión la actividad física recreativa programada ayuda a que los moradores en su tiempo libre pueda descubrir y tener conocimiento de la realidad natural, social y personal sobre el buen vivir.</p> | | | | | | |

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.

- Carencia de conocimientos por parte de los moradores del barrio Cuarto Centenario acerca de los beneficios que conlleva la práctica de actividad física recreativa.
- Falta de interés por parte de los moradores para la práctica de actividad física.
- Carencia de programas sobre actividad física recreativa en el barrio Cuarto Centenario.
- Carecen de organización y motivación por parte de los dirigentes barriales para la práctica de actividades físicas recreativas.
- Falta de conocimientos para la ejecución correcta de actividades físicas recreativas programadas.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda a los moradores del barrio Cuarto Centenario

- Es necesario orientar y educar a los moradores del barrio Cuarto Centenario acerca de la importancia de practicar estas actividades físicas recreativas, de manera sistemática y continua para mejorar su calidad de vida.
- Considerar por parte de los moradores del barrio Cuarto Centenario las actividades físicas recreativas como factores importantes para lograr beneficiar la salud física y mental de quienes la practican.
- Es viable desarrollar programas sobre actividad física recreativa en el barrio Cuarto Centenario y así mejorar su calidad de vida.
- Es necesario orientar y educar a los dirigentes barriales acerca de la importancia de practicar estas actividades físicas recreativas de manera sistemática y continua y de esta manera ellos puedan estimular y orientar a su dirigidos.
- Tomar en consideración por parte de los moradores la propuesta del programa de actividad física recreativa de una forma planificada y organizada, y así dar un paso hacia delante en lo que representa el mejorar su calidad de vida.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

PROPUESTA

PROGRAMA DE UN CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**RECREATIVAS PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO Y MEJORAMIENTO
DE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS MORADORES DEL BARRIO CUARTO
CENTENARIO DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015.**

AUTOR: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

Loja - Ecuador

2016

PROPUESTA

**PROGRAMA DE UN CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS
PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO Y MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE
VIDA EN LOS MORADORES DEL BARRIO CUARTO CENTENARIO DE LA
CIUDAD DE LOJA AÑO 2015.**

Introducción

Fundamentación Teórica.- 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. La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debería realizarse en periodos de al menos 10 minutos. La OMS recomienda: para niños y adolescentes: 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa; para adultos (18+): 150 minutos semanales de actividad moderada. (Salud, 2014)

El Sedentarismo constituye una de las problemáticas más importantes de este siglo, y a la cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) trata de hacer frente con nuevas guías. En esta etapa, el sedentarismo debe evitarse a través de "juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias". (www.corazoneresponsables.org, s.f.)

En el Ecuador de acuerdo a los datos recolectados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos de Ecuador (INEC) sobre la cantidad de tiempo que los habitantes dedican a la actividad física, los ecuatorianos invierten más de 3 horas a la semana para ejercitarse. Según la encuesta las personas que habitan sobre el territorio costero del país son las que realizar ejercicio físico durante mayor cantidad de tiempo, superando las 4 horas semanales, mientras que el promedio de actividad de los pobladores que viven sobre las sierras es de 3 horas. Además, los resultados obtenidos confirmaron que los hombres realizan hasta 2 horas más de actividad física semanal que las mujeres y que la población más activa pertenece a la franja etaria de 12 a 29 años.

Esta propuesta de Actividad Física Recreativa ofrece un marco apropiado y aceptado para el mejoramiento de la calidad de vida en los moradores del barrio Cuarto Centenario y de esta manera poder combatir el sedentarismo para mejorar su salud y estilo de vida.

Situación problemática

Un buen estilo de vida en lo moradores del Barrio Cuarto Centenario contribuiría a combatir el sedentarismo y que ellos puedan tener un buen estado de salud y de esta manera poder desarrollar una buena expresión sana consigo mismo que les permite a expresar sus sentimientos y emociones con quienes les rodean, a desarrollar sus capacidades y destrezas motoras a través del movimiento corporal, la música, el ritmo entre otros.

Pero surgen algunos problemas que influyen, para que en el Barrio Cuarto Centenario estén tomando un estilo de vida Sedentaria, en caso de los moradores sería por los escasos conocimientos de un buen estilo de vida mediante la práctica de Actividad Física Recreativa, falta de motivación, dinamismo hacia los moradores que les despierte interés por la actividad física, falta de imaginación y creatividad por parte de los dirigentes del Barrio para la práctica de actividad física.

Otro problema que influiría es la falta de espacios verdes en o alrededor del barrio con un ambiente adecuado para el desarrollo de las actividades físicas recreativas ya que esto perjudica a los moradores para tener un mejor estilo de vida.

La falta de implementos y materiales recreativos es otro problema, ya que para el desarrollo de estas actividades físicas recreativas se necesita de algunos materiales como Instructores de baile o actividad física, música, bicicletas, etc., y al no contar con el material necesario los

moradores no puede tener una correcta practica de actividad física recreativa ya que no puede ejecutar los ejercicios correctamente llevándolos a tener una vida sedentaria, esto puede ser perjudicial para su salud.

En si estos problemas mencionados y otros más que podrían existir no ayuda a un buen estilo de vida, llevándolos a una vida sedentaria y de quebranto en su salud; en los moradores del Barrio Cuarto Centenario.

Justificación e Importancia

Llevar una vida activa y evitar las enfermedades que más muertes causan entre los ecuatorianos debería ser una meta prioritaria en la agenda de todos los sectores, pero también, en el actuar de cada uno como ciudadano y miembro de la sociedad. Identificar la necesidad de mejorar y aumentar los niveles de actividad física en todos los grupos etarios del país.

El hombre desde sus orígenes como ser racional, utilizó como herramienta de base corporal el movimiento y a través de la exploración, investigación y la depuración de los mismos mejoró sus destrezas y habilidades para su subsistencia (E., 2002). Es por ello que el movimiento en el hombre tiene importancia en todo su accionar y la actividad física, debe contemplarse como una necesidad básica en la vida y en la formación integral de las personas. La promoción de la actividad física relacionada con la salud, varía en función de la perspectiva del proceso y del resultado. Vista desde el resultado, la práctica de la actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, en función de curar o evitar la aparición de enfermedades, sobre todo las asociadas al sedentarismo. El gasto energético vinculado a la actividad física, puede provocar adaptaciones orgánicas que protejan contra las enfermedades.

Desde la perspectiva del proceso se considera una experiencia personal, una práctica socio-cultural, la salud se vincula con la calidad de vida. Ambas perspectivas evidencian el creciente interés por la práctica de la actividad física, sin embargo no existe una orientación especializada que permita promover la actividad física relacionada con la salud.

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en los diferentes grupos etarios es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables.

Numerosos estudios, así como organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

Objetivos:

General:

- Proponer alternativas que permita incrementar la participación en actividades físicas recreativas y deportivas, como medio de mejorar la calidad de vida y combatir el sedentarismo, en los moradores del Barrio Cuarto Centenario.

Específicos:

- Desarrollar un programa de Actividades Físicas Recreativas y deportivas, como medio de mejorar la calidad de vida y combatir el sedentarismo, en los moradores del Barrio Cuarto Centenario.
- Aplicar el programa de Actividades Físicas Recreativas y deportivas, como medio de mejorar la calidad de vida y combatir el sedentarismo, en los moradores del Barrio Cuarto Centenario.
- Evaluar la aplicación del programa de Actividades Físicas Recreativas y deportivas, como medio de mejorar la calidad de vida y combatir el sedentarismo, en los moradores del Barrio Cuarto Centenario.

Propuesta y aplicación del programa de Actividades Físicas Recreativas y deportivas, como medio de mejorar la calidad de vida y combatir el sedentarismo, en los moradores del Barrio Cuarto Centenario.

Para el proceso y desarrollo del conjunto de Actividades Físicas Recreativas y deportivas, primero describiremos los tipos de métodos y técnicas que el instructor debe emplear o aplicar para el desarrollo del proyecto, existen algunos métodos para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Método directo

A través de este método es fácil de organizar el grupo a trabajar, todos aprenden de igual forma lo mismo, hay pocos problemas de atención, es efectivo en relación a los objetivos de formación corporal.

El procedimiento de este método es: Explicación y demostración exclusiva del Instructor, ejercicios exactos y fijos, corrección del Instructor a su grupo de trabajo, evaluación con criterios, de decisiones y prescripciones.

Método indirecto

A través de este método el grupo a trabajar practica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos. El Instructor se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

Procedimiento: Explicación de lo que se trabajara, reglas de organización, actividad de ayuda y corrección mutuas, demostración de los movimientos por parte del Instructor.

Método mixto.

Este método que en esencia no es sino la optimización de los aspectos positivos de los anteriores y la minimización de los negativos.

Procedimiento de este método.

Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema, discusión de las alternativas, explicación del proceso, cumplimiento de la actividad, análisis de los logros y limitaciones del proceso, realización de acciones de aseo.

Técnicas.

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



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 1
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque::** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Ejercicios aeróbicos
- 1.7 Fecha:** 2 de Mayo del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3. Desarrollo teórico del tema: Pasos básicos de bajo impacto

¿Por qué bajo impacto? Se denominan así porque siempre habrá un pie en contacto con el piso y las pulsaciones se elevan entre el 40 y el 60% con relación al pulso en reposo.

- Marcha: Desde la posición inicial de parados con los brazos al lado del cuerpo, la cabeza erguida, los talones unidos y las punteras separadas, se comenzará a realizar movimientos de las piernas, despegando los pies del piso, a un ángulo de 30 a 400 de forma tal que cuando un pie sube el otro baja y los brazos oscilan alternadamente.
- Paso toque: Desde la posición inicial de parados con las dos piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza separando la pierna
- Doble paso: Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia el lado, con la otra cerrar y se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego volver de la misma manera a la posición inicial.
- Paso cruzado por atrás: Desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia un lado y la otra cruza por detrás, la pierna del frente abre y la otra cierra, volviendo de esa manera a la posición inicial.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|---|--|---|---------------------|--------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| BUENA | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| REGULAR | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------|--|--|
| | | <p>circunducción en el aire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <ul style="list-style-type: none"> • Marcha: Desde la posición inicial de parados con los brazos al lado del cuerpo, la cabeza erguida, los talones unidos y las punteras separadas, se comenzará a realizar movimientos de las piernas, despegando los pies del piso, a un ángulo de 30 a 40° de forma tal que cuando un pie sube el otro baja y los brazos oscilan alternadamente. • Paso toque: Desde la posición inicial de parados con las dos piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza separando la pierna • Doble paso: Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia el lado, con la otra cerrar y se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego volver de la misma manera a la posición inicial. | | sector escolarizado. | | |
|--|--|--|--|----------------------|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por atrás: Desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia un lado y la otra cruza por detrás, la pierna del frente abre y la otra cierra, volviendo de esa manera a la posición inicial. ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 2
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque::** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 7,8 y 9 de Mayo del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3. Desarrollo teórico del tema: Pasos básicos de bajo impacto

¿Por qué bajo impacto? Se denominan así porque siempre habrá un pie en contacto con el piso y las pulsaciones se elevan entre el 40 y el 60% con relación al pulso en reposo.

- **Marcha:** Desde la posición inicial de parados con los brazos al lado del cuerpo, la cabeza erguida, los talones unidos y las punteras separadas, se comenzará a realizar movimientos de las piernas, despegando los pies del piso, a un ángulo de 30 a 400 de forma tal que cuando un pie sube el otro baja y los brazos oscilan alternadamente.
- **Paso toque:** Desde la posición inicial de parados con las dos piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza separando la pierna
- **Doble paso:** Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia el lado, con la otra cerrar y se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego volver de la misma manera a la posición inicial.
- **Paso cruzado por atrás:** Desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia un lado y la otra cruza por detrás, la pierna del frente abre y la otra cierra, volviendo de esa manera a la posición inicial.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|---|--|---|---------------------|--------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| BUENA | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| REGULAR | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------|--|--|
| | | <p>circunducción en el aire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <ul style="list-style-type: none"> • Marcha: Desde la posición inicial de parados con los brazos al lado del cuerpo, la cabeza erguida, los talones unidos y las punteras separadas, se comenzará a realizar movimientos de las piernas, despegando los pies del piso, a un ángulo de 30 a 40° de forma tal que cuando un pie sube el otro baja y los brazos oscilan alternadamente. • Paso toque: Desde la posición inicial de parados con las dos piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza separando la pierna • Doble paso: Desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia el lado, con la otra cerrar y se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego volver de la misma manera a la posición inicial. | | sector escolarizado. | | |
|--|--|--|--|----------------------|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por atrás: Desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, comenzar abriendo una pierna hacia un lado y la otra cruza por detrás, la pierna del frente abre y la otra cierra, volviendo de esa manera a la posición inicial. ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 3
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque::** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 14,15 y 16 de Mayo del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Pasos Básicos de alto impacto

De alto impacto porque se realizan con pequeños saltos durante toda la ejecución del movimiento y las pulsaciones se elevan aproximadamente entre un 60 y un 85% con relación al pulso de reposo.

- Jumping Jack: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, la espalda recta, el abdomen contraído, realizar un salto abriendo las piernas, las mismas quedan semiflexionadas, con las rodillas hacia afuera al igual que las puntas de los pies, luego regresar a la posición inicial con otro salto.
- Rodilla al pecho: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego baja la que está semiflexionada y sube la contraria de igual forma.
- Kick: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna hacia atrás flexionada formando un ángulo aproximado de 30° con relación al piso, luego la llevar al frente extendida, también formando un pequeño ángulo con respecto al piso, mientras que la otra queda con una pequeña semiflexión durante este movimiento, luego se apoya la pierna que trabajaba para que comience hacerlo la contraria.
- Trote: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un pequeño salto llevando una pierna flexionada atrás, formando un ángulo aproximado de 45° con respecto al piso, quedando la otra pierna con una pequeña semiflexión, cuando baja la que estaba flexionada sube la contraria.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|--|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnásticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundación en el aire <p>➤ Calentamiento:</p> <p>➤ Ejercicios de estiramiento y relajación:</p> <p>➤ Desarrollo de la clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumping Jack: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, la espalda recta, el abdomen contraído, realizar un salto abriendo las piernas, las mismas quedan semiflexionadas, con las rodillas hacia afuera al igual que las puntas de los pies, luego regresar a la posición inicial con otro salto. • Rodilla al pecho: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego baja la que está | | oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <p>REGULAR</p> <p><input type="checkbox"/></p> |
|--|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>semiflexionada y sube la contraria de igual forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kick: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un salto llevando una pierna hacia atrás flexionada formando un ángulo aproximado de 30° con relación al piso, luego la llevar al frente extendida, también formando un pequeño ángulo con respecto al piso, mientras que la otra queda con una pequeña semiflexión durante este movimiento, luego se apoya la pierna que trabajaba para que comience hacerlo la contraria. • Trote: Desde la posición inicial de parados y las piernas unidas, con las manos en la cintura, realizar un pequeño salto llevando una pierna flexionada atrás, formando un ángulo aproximado de 45° con respecto al piso, quedando la otra pierna con una pequeña semiflexión, cuando baja la que estaba flexionada sube la contraria. <p>➤ Ejercicios de estiramiento y relajación</p> <p>➤ Actividades higiénicas</p> | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 4
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque:** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 21,22 y 23 de Mayo del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3. Desarrollo teórico del tema: Pasos auxiliares (bailes)

Se utilizaran pasos de los diferentes ritmos musicales tales como: Mambo, y Chachachá con su correspondiente vuelta, entre otros, siempre teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los practicantes.

- Mambo: Se realizan tres pasos fundamentales que son: pasos punteados, elevación de piernas y pasos cruzados, unido al movimiento rítmico de cabeza, hombros y pelvis. Los brazos van hacia adelante todo el tiempo de forma alterna, con movimiento de la pelvis al frente y atrás, la cabeza dice que sí durante la ejecución.
- Chachachá: consiste en arrastrar tres pasos deslizando toda la planta del pie ligeramente de atrás hacia adelante y luego dos pasos más lento, esto se repite indefinidamente.
- Vuelta de Chachachá: se marcan en el lugar tres pasos comenzando con el pie derecho, luego se cruza el pie izquierdo por delante al lado derecho haciendo una media vuelta para después repetir lo mismo al otro lado.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|---|--|--|---------------------|--------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnásticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| BUENA | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| REGULAR | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>circunducción en el aire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <ul style="list-style-type: none"> • Mambo: Se realizan tres pasos fundamentales que son: pasos punteados, elevación de piernas y pasos cruzados, unido al movimiento rítmico de cabeza, hombros y pelvis. Los brazos van hacia adelante todo el tiempo de forma alterna, con movimiento de la pelvis al frente y atrás, la cabeza dice que si durante la ejecución. • Vuelta de Chachachá: se marcan en el lugar tres pasos comenzando con el pie derecho, luego se cruza el pie izquierdo por delante al lado derecho haciendo una media vuelta para después repetir lo mismo al otro lado. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 5
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque:** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 28 y 29 de Mayo del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Coreografías

Al comenzar la etapa inicial de clases, las coreografías serán de corte sencillo para que los practicantes vayan ganando habilidad y confianza en este sentido, el profesor debe preparar de antemano las mismas para poder transmitir seguridad a los que se encuentran en la clase, pasado el tiempo estas coreografías van alcanzando un cierto grado de complejidad.

Coreografía 1.- Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 2.- Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 3.- Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundacion en el aire <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p><u>Coreografía 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <p><u>Coreografía 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se | | actividad física en el sector escolarizado. | | <p>REGULAR</p> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.</p> <p><u>Coreografía 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 6
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Guía:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Participantes:** Moradores del Barrio Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Tema:** Actividad Física Recreativa mediante Ciclismo y Senderismo
- 1.6 Fecha:** 31 de Mayo

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del tema:** Mejorar la calidad de vida.

3 Desarrollo teórico del tema: Ciclismo a la parroquia de Malacatos

La recreación y el deporte son un fenómeno social, un derecho del hombre como forma cultural, al integrarse ambos, promueven valores específicos que posibilitan el perfeccionamiento de la personalidad humana en su desarrollo físico e intelectual, contribuyendo a su preparación para la vida en la sociedad. El ciclismo de montaña como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a no perpetuar formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un grupo o comunidad.

Esta actividad desde su fundamentación institucional, conceptual y metodológica, le da una intencionalidad, la cual se debe desprender de las referentes características de grupos humanos particulares.

Cuando se implementa un programa de recreación se tiene la oportunidad a través de la vivencia de fortalecer, estimular o reconstruir valores y creencias, en la perspectiva de contribuir a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica, que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde su propia identidad personal y cultural.

Ruta a la parroquia de Malacatos

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|--|---|---|------------|---------------------|--------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida. | El ciclismo recreativo como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a no perpetuar formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Bicicletas ❖ Refrigerios ❖ Hidratantes ❖ | | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| BUENA | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| REGULAR | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>grupo o comunidad.</p> <p>Esta actividad desde su fundamentación institucional, conceptual y metodológica, le da una intencionalidad, la cual se debe desprender de las referentes características de grupos humanos particulares.</p> <p>Cuando se implementa un programa de recreación se tiene la oportunidad a través de la vivencia de fortalecer, estimular o reconstruir</p> | <p>circunducción en el aire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p>Ciclismo a la parroquia de Malacatos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | valores y creencias, en la perspectiva de contribuir a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica, que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde su propia identidad personal y cultural. | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación de equipos ciclísticos: 3 min.

5.3 Aplicación: de 3 a 4 horas.

Total: de 3 a 4 horas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 7
PERIODO: Abril - Julio 2015

11. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque:** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 4 y 5 de Junio del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Coreografías

Al comenzar la etapa inicial de clases, las coreografías serán de corte sencillo para que los practicantes vayan ganando habilidad y confianza en este sentido, el profesor debe preparar de antemano las mismas para poder transmitir seguridad a los que se encuentran en la clase, pasado el tiempo estas coreografías van alcanzando un cierto grado de complejidad.

Coreografía 1.- Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 2.- Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 3.- Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundacion en el aire <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p><u>Coreografía 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <p><u>Coreografía 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se | | actividad física en el sector escolarizado. | | <p>REGULAR</p> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.</p> <p><u>Coreografía 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 8
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque::** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 11,12 y 13 de Junio del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Coreografías

Al comenzar la etapa inicial de clases, las coreografías serán de corte sencillo para que los practicantes vayan ganando habilidad y confianza en este sentido, el profesor debe preparar de antemano las mismas para poder transmitir seguridad a los que se encuentran en la clase, pasado el tiempo estas coreografías van alcanzando un cierto grado de complejidad.

Coreografía 1.- Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 2.- Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 3.- Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundacion en el aire <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p><u>Coreografía 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <p><u>Coreografía 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se | | <p>actividad física en el sector escolarizado.</p> | | <p>REGULAR</p> <p style="text-align: center;">□</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.</p> <p><u>Coreografía 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 9
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque:** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 18 y 19 de Junio del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Coreografías

Al comenzar la etapa inicial de clases, las coreografías serán de corte sencillo para que los practicantes vayan ganando habilidad y confianza en este sentido, el profesor debe preparar de antemano las mismas para poder transmitir seguridad a los que se encuentran en la clase, pasado el tiempo estas coreografías van alcanzando un cierto grado de complejidad.

Coreografía 1.- Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 2.- Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 3.- Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundacion en el aire <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p><u>Coreografía 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <p><u>Coreografía 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se | | actividad física en el sector escolarizado. | | <p>REGULAR</p> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> </div> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.</p> <p><u>Coreografía 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 11
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Guía:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Participantes:** Moradores del Barrio Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Tema:** Actividad Física Recreativa mediante Ciclismo y Senderismo
- 1.6 Fecha:**

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del tema:** Mejorar la calidad de vida.

3 Desarrollo teórico del tema: Ciclismo a la parroquia del Cisne

La recreación y el deporte son un fenómeno social, un derecho del hombre como forma cultural, al integrarse ambos, promueven valores específicos que posibilitan el perfeccionamiento de la personalidad humana en su desarrollo físico e intelectual, contribuyendo a su preparación para la vida en la sociedad. El ciclismo de montaña como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a no perpetuar formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un grupo o comunidad.

Esta actividad desde su fundamentación institucional, conceptual y metodológica, le da una intencionalidad, la cual se debe desprender de las referentes características de grupos humanos particulares.

Cuando se implementa un programa de recreación se tiene la oportunidad a través de la vivencia de fortalecer, estimular o reconstruir valores y creencias, en la perspectiva de contribuir a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica, que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde su propia identidad personal y cultural.

Ruta a la parroquia del Cisne

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|--|---|---|------------|---------------------|--------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida. | El ciclismo recreativo como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a no perpetuar formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Bicicletas ❖ Refrigerios ❖ Hidratantes ❖ | | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA |
| | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| BUENA | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| REGULAR | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | <p>grupo o comunidad.</p> <p>Esta actividad desde su fundamentación institucional, conceptual y metodológica, le da una intencionalidad, la cual se debe desprender de las referentes características de grupos humanos particulares.</p> <p>Cuando se implementa un programa de recreación se tiene la oportunidad a través de la vivencia de fortalecer, estimular o reconstruir</p> | <p>circunducción en el aire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p>Ciclismo a la parroquia del Cisne</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | valores y creencias, en la perspectiva de contribuir a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica, que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde su propia identidad personal y cultural. | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación de equipos ciclísticos: 3 min.

5.3 Aplicación: de 8 a 9 horas.

Total: de 8 a 9 horas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 11
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque::** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 25 y 26 de Junio del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Coreografías

Al comenzar la etapa inicial de clases, las coreografías serán de corte sencillo para que los practicantes vayan ganando habilidad y confianza en este sentido, el profesor debe preparar de antemano las mismas para poder transmitir seguridad a los que se encuentran en la clase, pasado el tiempo estas coreografías van alcanzando un cierto grado de complejidad.

Coreografía 1.- Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 2.- Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 3.- Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundación en el aire <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p><u>Coreografía 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <p><u>Coreografía 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se | | actividad física en el sector escolarizado. | | <p>REGULAR</p> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.</p> <p><u>Coreografía 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE Nro. 12
PERIODO: Abril - Julio 2015

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2 Profesor:** Cristian Geovanny Ramón Villavicencio
- 1.3 Barrio:** Cuarto Centenario
- 1.4 Área:** Cultura Física
- 1.5 Bloque:** Bloque Nro. 3 Movimiento formativo, artístico y expresivo.
- 1.6 Tema:** Movimiento y ritmo (Pasos básicos y coreografías para gimnasia musical aeróbica)
- 1.7 Fecha:** 2 y 3 de Junio del 2015

2. AREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 Eje curricular integrador del área:** Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 Objetivo del año:** Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector público.
- 2.3 Eje de Aprendizaje:** Habilidades Motrices Básicas Específicas.
- 2.4 Objetivo del tema:** Propone y organiza coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.

3 Desarrollo teórico del tema: Coreografías

Al comenzar la etapa inicial de clases, las coreografías serán de corte sencillo para que los practicantes vayan ganando habilidad y confianza en este sentido, el profesor debe preparar de antemano las mismas para poder transmitir seguridad a los que se encuentran en la clase, pasado el tiempo estas coreografías van alcanzando un cierto grado de complejidad.

Coreografía 1.- Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 2.- Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

Coreografía 3.- Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.

4. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

| DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO | CONTENIDOS | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | RECURSOS | EVALUACIÓN | | |
|---|------------|--|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| | | | | INDICADOR | INSTRUMENTO | TÉCNICA |
| Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la actividad física en el sector escolarizado. | | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo ➤ Dialogo sobre el tema a trabajar ➤ Ejercicio de lubricación Extremidades superior al inferior <ul style="list-style-type: none"> • Cabeza: afirmación y negaciones y circunducción. • Hombros: rotación hacia delante y atrás • Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha ❖ Grabadora ❖ Amplificación | Elabora series gimnasticas utilizando diversos pasos básicos de baile. Demostrar armonía y ritmo en la práctica de los diferentes movimientos, danzas y bailes que oferta la | Registro de valores | La observación |
| | | | | | | INDICADORES |
| | | | | | | MUY BUENA <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | BUENA <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Rodillas: Flexionar las piernas juntas • Pie: Arriba y abajo (Talón-metatarso) y circundacion en el aire <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento: ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación: ➤ Desarrollo de la clase: <p><u>Coreografía 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha en el lugar, paso cruzado de ida y regreso, lunge de bajo impacto en el lugar, rodilla al pecho y patada al frente extendida, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <p><u>Coreografía 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Paso cruzado por el frente, marcha al frente en 4 tiempos y marcha atrás en el mismo tiempo, vuelta de conga y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se | | actividad física en el sector escolarizado. | | <p>REGULAR</p> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones.</p> <p><u>Coreografía 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble paso de ida y paso cruzado por detrás de regreso, vuelta de conga solamente ida, marcha en el lugar, uve, jumping jack y kick, todo por un lado, realizar 3 tandas de 8 repeticiones, cuando se domine ese lado, pasar a trabajar el otro y luego combinar los 2, la misma cantidad de tandas y repeticiones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de estiramiento y relajación ➤ Actividades higiénicas | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

5. actividades y cronograma de trabajo:

5.1 Constatación de asistencia: 5 min.

5.2 Presentación del tema: 3 min.

5.3 Enunciado de ejes objetivos y destrezas con criterio de desempeño: 3 min.

5.4 Revisión de conocimientos previos: 3 min.

5.5 Aplicación: 40 min.

5.6 Contestar inquietudes y refuerzos del tema: 5 min.

Total: 59 min.

| Título - Alternativa. | Aplicación de Estrategias conjunto de ejercicios metodológicos. | Validación |
|--|--|---|
| PROPUESTA DE UN CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS MORADORES DEL BARRIO CUARTO CENTENARIO DE LA CIUDAD DE LOJA AÑO 2015. | Actividad 1: Bienvenida e Información sobre el proyecto y aplicación de encuestas y fichas médicas. | Muy Buena: se logró captar la atención e interés por parte de los de los participantes. |
| | Actividad 2: Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy buena se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| | Actividad 3: Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy Buena se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| | Actividad 4: Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy Bueno se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| | Actividad 5: Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy bueno se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| | Actividad 6: Programa de actividad física recreativa mediante Ciclismo | Excelente: se logró cumplir con el objetivo del proyecto y satisfacción de los moradores. |
| | Actividad 7: Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de | Muy Bueno: se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |

| | | |
|----------------------|---|---|
| | bailo terapia con sus distintas variantes. | |
| Actividad 8: | Programa de actividad física recreativa mediante Senderismo. | Muy buena: se logró cumplir con el objetivo del proyecto y satisfacción de los moradores. |
| Actividad 9: | Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy Buena: se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| Actividad 10: | Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy bueno: se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| Actividad 11: | Programa de actividad física recreativa mediante Ciclismo. | Excelente: se logró cumplir con el objetivo del proyecto y satisfacción de los moradores. |
| Actividad 12: | Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy buena: se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| Actividad 13: | Programa de actividad física recreativa mediante Senderismo. | Muy buena: se logró cumplir con el objetivo del proyecto y satisfacción de los moradores. |
| Actividad 14: | Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de bailo terapia con sus distintas variantes. | Muy Buena se logró tener una buena disposición y colaboración por parte de los moradores. |
| Actividad 15: | | Muy Buena: se desarrolló el sentido auditivo, destrezas y |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Programa de actividad física recreativa mediante sesiones de baile terapia con sus distintas variantes, aplicación de encuestas y ficha médica.</p> | <p>capacidad para realizar una serie gimnástica.</p> |
|--|--|--|

Bibliografía

E., A. L. (2002). Programa de Actividad Física dirigido a la Comunidad. *Revista electronica Actividad Fisica y Ciencias*.

Salud, O. M. (2014). *OMS | Actividad física*:. Obtenido de OMS | Actividad física::

http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCQQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs385%2Fes%2F&ei=ZLc_VbHyEPHmsATj-oGQBg&usg=AFQjCNF4dZYBxgwe4Up2ltJuURPz4e9AXA&bvm=bv.91665533,d.cWc

www.corazonesresponsables.org. (s.f.). Obtenido de *www.corazonesresponsables.org*:

http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0CEIQFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.corazonesresponsables.org%2Farticulo%2F22_624_la-oms-da-a-conocer-recomendaciones-de-actividad-fisica-contra-el-sedentarismo&ei=5q8_VY6SHovbsATnrYGIDQ&usg=AF

j.BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez del Villar (1983). Concepto de calentamiento.
2. Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998)
3. ARTEAGA, M.; VICIANA, V. Y CONDE, J. (1997): Desarrollo de la expresión corporal. Ed. Inde. Barcelona.
4. Berge (1985) Ritmo la "Memoria auditiva"
www.buenastareas.com/ensayos/Ritmo/1985866.html
5. Cuellar (1996) la danza. Pág. 1

<http://mcuellar.webs.ull.es/...evistas/10-ElPatio.PDF>
6. Definicion.mx: <http://definicion.mx/baile/#ixzz2yySucTH1>
Enviado por Aleida Aguilar. Estilos pedagógicos. Fisher, Fisher y Riera (1999)
7. El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de ...
<http://www.efdeportes.com/...-de-educacion-fisica.htm>
8. Francisco García, Ingrid Mora, Rubio, Isabel Galera, Amparo Tortajada: La relación maestro-alumno.
9. Fernández Pérez M. (1990) [3] los principios metodológicos.
<http://www.aulafacil.com/Didactica/clase2-1.htm>
10. Fernández Pérez M. (1990), **Enviado por:** alissapotter 04 septiembre 2013
11. Fernando Poyatos (1994, II: 185-186) definición de kinésica
<http://es.wikipedia.org/wiki/Kin%C3%A9sica>
12. Guía didáctica 2 MEC (1992) expresión corporal Pág. 133
<http://www.grao.com/...miento-en-la-educación-musical>
13. Guía didáctica 2 MEC (1992). El baile, la danza y la ronda, Pág. 120
14. <http://www.slideshare.net/...os-metodolgicos-20180804>
15. http://books.google.com/...cuela.html?id=s3EdPFYs6_8C
16. <http://recursostic.educacion.es/...lusi%C3%B3n-social>

Jiménez y Jiménez (2002).
17. <http://www.efdeportes.com/...-de-educacion-fisica.htm>
18. Konstantinov, N. A., y otros. (1962. Ed. MINED. Imprenta Nacional de Cuba. La Habana. Pág. 16
19. Klineberg, 1970. Ed. MINED. Imprenta Nacional de Cuba. La Habana. Pág.p.70

- Karpovich, Móreos y Miller, (1985) concepto de calentamiento.
<http://www.efdeportes.com/...-en-educacion-fisica.htm>
20. Los principios didácticos, Vicente Eugenio León Hernández.
 21. Luis Alves de Matos (1973) definición de didáctica. www.scribd.com/doc/86658364
 22. La Educación Rítmica En El Niño De Infantil. Por Cristina Isabel Gallego García
 23. Ministerio de Educación Ecuador (MEE, 2012) actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica.
 24. Moreno y García, (2010) Interrelación profesor- alumno
<http://eprints.ucm.es/11580/1/T32256.pdf>
 25. Mauro Ruíz Conceptos: (Jarrín, 2004: 35). Definición de métodos.
www.buenastareas.com/...os/Conceptos-Método-y-Meto.
 26. Ministerio de educación y cultura (MEC 1992) guía didáctica 2. Pag.18
 27. Martínez y Riera (1999) Estilos pedagógicos.
 28. Metodología de la educación física deportiva – Augusto Pila Teleña.
 29. Ministerio de Educación y Cultura (MEC, 1992) guía didáctica 2 el Movimiento
 30. Ministerio de Educación y Cultura (MEC, 1992) guía didáctica 2 movimiento formativos. Pág., 101.
 31. Ministerio de educación y cultura MEC (1994), movimiento y ritmo.
 32. QUINTANA, Á. (1997): Ritmo y Educación Física: de la Condición Física a la Expresión Corporal. Ed. Gymnos. Madrid.
 33. Realizado por:- Daniel Alcolea Trillo. <http://www.slideshare.net/...os-metodolgicos-20180804>
 34. Ritmo y Coordinación (<http://deconceptos.com/general/ritmo#ixzz2y9ThUyyH>) (Sabino, 1992: 24).concepto de metodología www.buenastareas.com/...gia-Segun-Autores/549678.html
 35. Susa Herrera Ruiz. (1994). Aula de Innovación Educativa. [Versión electrónica]. Revista Aula de Innovación Educativa 24.
 36. (Willen, 1985 y Robinson, 1992). Danza y creatividad dentro de la Expresión Corporal<http://www.efdeportes.com/...-de-educacion-fisica.htm>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO,
BARRIO CUARTO CENTENARIO
AÑO 2015

Proyecto de Investigación previo a la obtención del
título de Licenciado en Ciencias de la Educación.
Mención: Cultura Física y Deportes

ASPIRANTE:

Cristian Geovanny Ramón Villavicencio.

ASESORA:

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR
2014 - 2015

a. TEMA

**LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA
Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO
CENTENARIO AÑO 2015**

b. PROBLEMATICA

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. (madrid+salud, 2011)

El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física. (salud, 2002)

La actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas. A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar. (Parra, 2009).

En estas consideraciones el sedentarismo es una enfermedad, como se la define por lo que la actividad física debe ser controlada y ejecutada con horarios que permita mejorar las condiciones de salud de los individuos, esto lo vemos en estudios realizados, Hipócrates manifestaba: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia” La Organización Mundial de la Salud (OMS), catalogó el sedentarismo como uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte y estima que en el mundo 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a esto.

Entre 1980 y el 2008 se duplicaron las tasas de obesidad en el mundo –los mayores niveles se registraron en el continente americano- según la OMS, la nutricionista, Marisa Brenes, comentó que con el pasar del tiempo “nos hemos convertido” en personas sedentarias, lo que la OMS considera una “epidemia”.

“Vivimos en un confort, pasamos en la computadora, los niños no salen a jugar porque ya no es seguro y prácticamente todo lo hacemos sentados y nos hemos ido convirtiendo

en una sociedad sedentaria con las consecuencias directas hacia la salud”, explicó Brenes, según dijo, hay una relación directa entre ser una persona sedentaria y padecer obesidad, diabetes e hipertensión, que precisamente son las enfermedades que se han ido multiplicando año con año.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), de los Estados Unidos, realizó una investigación en el 2009 en donde indicaba que el ejercicio reduce entre un 30 y 50% los riesgos de contraer ciertas enfermedades crónicas no transmisibles tales como las citadas anteriormente.

“Si el ejercicio es una manera de prevenirlo, también es una manera de prevenir que las personas tengan una muerte prematura por padecer de estas enfermedades, lo que se recomienda es que –al menos- las personas adultas realicen 30 minutos de algún tipo de ejercicios todos los días o por lo menos cinco veces por semana. Con el pasar del tiempo y con la condición física que se vaya adquiriendo, esos minutos puedan irse aumentando progresivamente”, comentó Brenes. (Salas, crhoy.com noticias 24/7, 2013)

Según el Estudio de Salud de la ciudad de Madrid (ESCM05), un 35% de los madrileños no realiza ningún tipo de actividad física en su tiempo libre (35% en adultos y 33% en niños). La población sedentaria estimada en nuestra ciudad es de 569.169 personas.

Para conocer la prevalencia de sedentarismo de forma adecuada, se ha valorado conjuntamente el ejercicio físico durante el tiempo libre y el realizado durante la actividad principal. En la población adulta el sedentarismo es más frecuente entre las mujeres, es mayor en las edades más avanzadas y en los analfabetos funcionales. No se observa una clara relación entre la actividad física y la clase social.

El 21% de los niños de la Ciudad de Madrid ve la televisión diariamente durante al menos dos horas. En la población infantil las niñas tienen el doble de riesgo de sedentarismo que los niños. Según la O.M.S., el 17% de los adultos de la población global es físicamente inactivo y el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud. Según estimaciones de este Organismo, la inactividad física causa 1,9 millones de muertes prematuras cada año globalmente y alrededor de 600.000 sólo en la Región Europea. Para las tres subregiones europeas de la O.M.S., la proporción de individuos inactivos oscila entre el 16% y el 24%.

El porcentaje de personas que no hacen ningún ejercicio físico en su tiempo libre es muy alto, con diferencias por sexo, posición socioeconómica y edad. La inactividad física es más frecuente en mujeres, personas mayores y en niveles socioeconómicos bajos. (Salas, crhoy.com noticias 24/7, 2013)

El barrio Cuarto centenario que pertenece a la parroquia Sucre del Cantón Loja, tiene una comunidad formada por hombres y mujeres que tienen diferentes edades, observándose que el grupo etario comprendido entre los 25 a 50 años no realizan una

actividad física durante su tiempo de ocio, por lo que hay un gran número de riesgo para la obtención de enfermedades, causantes en gran porcentaje por la falta de interés, por parte de las autoridades en el incentivo a practicar actividades físicas, la falta de programas para realizar actividad física, organización comunitaria, programas para chequeos médicos gratuitos, recursos económicos, enfermedades Crónicas, baja Autoestima, la no integración de las personas para la actividad física, comunicación entre miembros de la comunidad. La no practica de actividad física tiene un gran efecto negativo en las personas que conllevan al estrés y el no rendimiento en sus actividades, bajos sueldos, abundancia en problemas articulares y de salud, deterioro Corporal, timidez y desintegración de los grupos sociales.

En estos estudios surgen preguntas como:

¿Participan de programas de actividad física?, ¿El ministerio del Deporte y el GAD no ha implementado programas deportivos con la comunidad del barrio Cuarto Centenario?, ¿Existen organizaciones comunitarias en el barrio Cuarto Centenario?, ¿El grupo etario de hombres y mujeres entre los 25 y 50 años aplicarían un programa de actividad recreativa?, ¿Las personas del barrio Cuarto Centenario no tienen la costumbre dentro de sus quehaceres cotidianas de realizar actividad física recreativa, provocando alteraciones en la salud como enfermedades de tipo crónico?, ¿La comunidad del cuarto centenario necesita realizar actividad física para disminuir las enfermedades crónicas?.

En esta forma se plantea el problema, *Los moradores del barrio Cuarto Centenario al no realizar actividad física recreativa programada ha convertido a las personas del grupo etario de 25 a 50 años en sedentarios llevándolos a muchos de ellos a tener enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes, artritis, artrosis y otras, en el año 2015.*

c. JUSTIFICACIÓN

Las actividades físicas y el deporte son hábitos presentes en todos los grupos y sociedades, por lo que hay un gran crecimiento el bagaje socio-cultural del individuo. Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual.

El propósito del presente proyecto es concientizar a la sociedad a la actividad física ya que el 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 la vida moderna, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales.

Dentro de mi proyecto voy a desarrollar acciones de diagnóstico y evaluación que analicen la realidad de la práctica deportiva saludable en nuestra comunidad desde diversas perspectivas. Esto permitirá Mejorar la calidad de vida de las personas y no tener problemas posteriormente.

La línea de trabajo prevista para esta área abarca estudios sobre las siguientes temáticas: niveles de práctica deportiva y conocimiento de aspectos básicos sobre deporte saludable de la población, hábitos sociales de ocupación del tiempo libre, diseño de indicadores de sedentarismo-actividad, relación del sedentarismo con la aparición de problemas de salud (obesidad, hipertensión, etc.).

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar si la actividad física recreativa programada, en las personas del grupo etario de 25 a 50 años del barrio Cuarto Centenario, disminuyen el sedentarismo y evita enfermedades crónicas.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Fundamentar teóricamente todo lo referente a la práctica de actividad física recreativa, que permita disminuir el sedentarismo para evitar las enfermedades crónicas.
- Diagnosticar las actividades físicas recreativas que realizan los moradores del barrio Cuarto Centenario y las enfermedades crónicas que tienen.
- Desarrollar un programa de actividades Físicas programadas que prevenga el sedentarismo en los moradores del barrio Cuarto Centenario y mejore su calidad de vida.
- Aplicar programas de actividades Físicas programadas que prevenga el sedentarismo en los moradores del barrio Cuarto Centenario y mejore su calidad de vida.
- Evaluar el programa de actividades Físicas programadas para la prevención del sedentarismo en los moradores del barrio Cuarto Centenario y su mejoramiento en la calidad de vida.

e. MARCO TEORICO

1. Actividad física recreativa

1.1 Actividad física

1.1.2 Beneficios

1.1.3 Efectos de la actividad física

1.1.4 Recomendaciones para empezar una actividad física

1.1.5 Tipo de ejercicios para personas sedentarias

1.2 Actividad recreativa

1.2.1 La Recreación

1.2.2 Áreas de la Recreación

1.2.3 La recreación como perspectiva

1.2.4 Características socio-psicológicas de la recreación.

2. Sedentarismo y las enfermedades crónicas

2.1 Concepto sobre el sedentarismo

2.2 Causas y efectos del sedentarismo inmerso en la actividad física

2.3 Tipos de enfermedades consecuentes por el sedentarismo

2.3.1 Sedentarismo y las enfermedades Cardiovasculares

2.3.2 Sedentarismo y la osteoporosis

2.3.3 Sedentarismo, sobrepeso, obesidad

2.3.4 Sedentarismo y el cáncer

1. ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA

La actividad física y recreativa en la salud de las personas juega un papel preponderante, como lo señalan los diferentes estudios realizados. Aun así, son pocas las personas que dedican parte de su tiempo a realizar un programa diario o por lo menos, semanal.

A partir de los 20 años se pasa a otra etapa de la vida, la de la adultez, y se integra a la población económicamente activa. Las responsabilidades son cada vez mayores, una familia y un trabajo que hay que mantener, el tiempo libre es menor y la dedicación a su vida personal decrece.

Al avanzar en las diferentes etapas de la vida, la salud se va viendo deteriorada, como consecuencia no solo por las enfermedades sino por el desequilibrio en el bienestar físico y social de las personas. En términos generales, la calidad de vida va a definir el grado de resistencia que tenga una persona en el trajín de la vida diaria. (M.Sc. Mauren Meneses Montero, 2014, pág. 1)

Vuori “afirma lo anterior cuando acota que en la salud influyen numerosos factores pasados y presentes del entorno y del modo de proceder que tiene cada individuo, algunos de éstos son controlables y otros no”. (Vuori, 1987, págs. 135-139)

En este artículo se tratará sobre la actividad física y recreativa que poseen las personas que laboran en centros de enseñanza preescolar.

1.1 Actividad física

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Stensaasen “la comprende como una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración”. (Stensaasen, 1983, págs. 36-44)

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz.

Tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Antes de iniciar un programa de ejercicio físico se debe saber cuál es el objetivo que se tiene, la selección de los ejercicios va a ser secuencial y programado de manera que el ejecutante esté seguro.

No es necesario que la persona se sienta extenuada y que casi no pueda levantarse al siguiente día, basta con un ejercicio moderado, lo que será de gran beneficio para la salud.

El desarrollar un programa de ejercicio aeróbico, le va a dar las armas necesarias para mantener, desarrollar y restaurar la salud de la persona.

1.1.2 Beneficios

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Efectos de la actividad física

Disminuyen

- *Los niveles séricos de colesterol y triglicéridos.
- *La intolerancia a la glucosa.
- *La obesidad-adiposidad.
- *La actividad plaquetaria.
- *La tensión arterial.
- *La frecuencia cardíaca.
- *La vulnerabilidad a las disrritmias.
- *La hiperreacción neuro-hormonal.
- *La tensión emocional asociada al estrés psíquico.

Aumentan

- *La vascularización coronaria.
- *El tamaño de los vasos sanguíneos.
- *La capacidad de transportes de electrones.
- *La eficiencia miocárdica.
- *El volumen sanguíneo y la masa de eritrocitos.
- *El contenido de hemoglobina y oxígeno en la sangre.
- *La capacidad de extracción de oxigenia nivel muscular.

*La producción crónica de catecolaminas.

*La función tiroidea.
*La hormona de crecimiento.

1.1.3 Efectos de la actividad física

Sea cual sea la actividad física que practique la persona, es necesario que se estimule y principalmente, las autoridades deben promoverlo fuertemente, ya que son muchos los beneficios que se obtienen de éste, como se puede apreciar en lo antes mencionado.

1.1.4 Recomendaciones para empezar una actividad física

En toda actividad física deportiva recreativa el hombre es el protagonista principal a tener en cuenta pues en ella está en juego su salud.

Si entendemos que el hombre como ser biológico y ente social desde siempre necesitó de un espacio y un tiempo para recrearse; debemos reconocer que obviamente las actividades deportivas recreativas está condicionada entre otros factores por: el régimen social imperante, el nivel intelectual del individuo, su nivel económico, las tradiciones y las ofertas deportivas recreativas que disponga.

La actividad física que se organiza, además de los juegos recreativos, forman parte de la concepción de una estrategia para el desarrollo del deporte participativo, partiendo de las posibilidades reales de cada territorio, todo lo cual ha permitido elevar el nivel de participación masiva en la comunidad; así como las riquezas de opiniones a través de diferentes proyectos creados y avalados por el departamento nacional de recreación física y las comisiones nacionales de los diferentes deportes que están incluidos en el plan de estudio como motivo de recreación física. Con este proyecto logramos ocupar el tiempo libre de los adolescentes en actividades deportivas recreativas.

Las condiciones históricas concretas en que vive el mundo contemporáneo marcado por los complejos procesos de cambios, transformaciones o reajustes sociales, demandan reformas educativas en los centros estudiantiles y en las zonas residenciales de los adolescentes y jóvenes, para orientarlos en las actividades deportivas recreativas más sanas y saludables en la ocupación del tiempo libre, dentro de sus objetivos el desarrollo de actividades físicas saludables, para la satisfacción plena de los intereses y preferencias del pueblo, teniendo en cuenta los grupos de edades.

Para la organización de la recreación, en las comunidades es necesario, la realización de diversas actividades como: juegos, deportes, actividades culturales, manuales, rítmicas, excursionismo, campismos y turismo ecológico. La participación de los adolescentes en la realización organizada de actividades deportivas recreativas, que contribuye en buena medida a su autoformación, pues al lograr desenvolverse en la participación de diferentes actividades deportivas recreativas, donde manifiesten libremente sus deseos a la practica de los diferentes deportes recreativos, con incremento de los conocimientos y experiencias, quedan marcadas por largo tiempo en sus cuerpos y sus mentes. (Gutiérrez, 2010)

1.1.5 Tipos ejercicios para personas sedentarias

Hay datos que indican que durante una semana normal pasamos casi 50 horas en nuestro puesto de trabajo y 43 horas sentados en la oficina. En un día hay 1440 minutos, pero sólo dedicamos 4 minutos a conversar con nuestro cónyuge y seis minutos con nuestros hijos", ¡y para qué pensar en el ejercicio!

Uno de esos principales hábitos es esa mala costumbre de tratar de dejar lo más cerca posible el automóvil del sitio hacia donde nos dirigimos. Otro es el de evitar las escaleras, así como todos los medios de y lo que finalmente hacen es ahorrarnos tiempo pero también energía, que queda almacenada como grasa en nuestro cuerpo.

A esto hay que agregar Internet.

Estos aparatos tecnológicos y hábitos de uso, ahorran energía pero muchas veces es lo que sobra dentro de nuestro cuerpo, así es que si no comenzamos a incorporar algo de actividad física a nuestra rutina diaria lo más probable es que nuestra salud se vea afectada de manera negativa.

Ejercicios iniciales

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo.

Si las actividades diarias normales que realizas te dejan rendido al final de la jornada, entonces necesitas con urgencia la energía y vitalidad que te producirá el ejercicio físico. La estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia, así como otras características propias de un buen estado de salud.

Debes buscar la actividad indicada de acuerdo a los objetivos que persigues. Si tu objetivo es la pérdida de peso entonces lo indicado es la caminata, el ciclismo y el baile. Si quieres desarrollar el tono muscular prefiere los ejercicios localizados y las pesas.

En términos generales, el ejercicio debe tener un cierto grado de intensidad para que produzca efectos en el organismo.

Es importante la regularidad: Se requiere un mínimo de 3 a 5 veces por semana para obtener beneficios. Y la progresión: Hay que comenzar, y avanzar poco a poco.

Primeros pasos

CAMINAR

Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace a suficiente velocidad y fuerza como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo.

Duración: 1 hora mínimo

ESCALERAS

Subir escaleras es un muy buen ejercicio, de 30 ó 40 por minuto es un buen trabajo, aunque breve. Se recomienda subir 3 tramos sin detenerse en 30 segundos cada vez, 2 escalones por vez si es posible. Hacer esto 9 ó 10 veces por día es un buen programa para mantenerse en forma.

SALTAR A LA CUERDA

Saltar a la cuerda puede ser un ejercicio fácil pero muy efectivo.

Es recomendable un calentamiento previo; 10 min descansando 5 min.

Recomendaciones generales

- Anda cada vez que tengas la oportunidad.
- Aparca el coche más lejos de donde vas.
- Sube las escaleras en vez de las eléctricas o el ascensor. Quemarás 4 calorías por cada 10 escalones que subas.
- Busca actividades que disfrutes, recuerda que la clave es ser regular.
 - Mientras conversas por teléfono, párate, y da unos pocos pasos.
 - Crea un hábito de actividad física y que sea tuyo.
 - En la oficina levántate para llevar documentos o mensajes a tus colegas. Aprovecha todas las oportunidades para moverte.

1.2 ACTIVIDAD RECREATIVA

Las actividades recreativas son realizadas en el tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, descanso, entretenimiento, expresión de aventura, facilitando la socialización, desarrollo de la personalidad del individuo.

Por lo que las actividades recreativas vinculadas con la naturaleza bien empleadas son beneficiosas para el disfrute y bienestar espiritual de quienes las practiquen. (Moreno, 2010)

La recreación para Salazar, “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria”. (C, 1998)

“Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social”. (C, Educación Física Yrecreación, 1996)

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia, pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

1.2.1 La Recreación

La Recreación es un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en los que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural, se introducen en una zona lúdica de característica activa o pasiva, apta para fortalecer el desarrollo de la integralidad humana. Desde esta perspectiva puede decirse que es un estado transitorio, de contemplación y de felicidad entre la realidad psíquica interna y la externa, propicia para la libertad y la creatividad humana.

En tal sentido los resultados en este estudio servirán para crear condiciones que fomenten la organización de actividades artísticas, culturales y deportivas de recreación orientadas a la formación integral del educando contribuyendo a la socialización e identidad de las nuevas generaciones, donde figuran diversas formas de auto aprendizaje. (Pinto, 2011)

1.2.1 Áreas de la Recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad.

Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografiar, bailar o tomar parte en un juego.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida.

La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observa un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a un baile, jugar solitario, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad.

El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfactoria y enriquecida aumenta los límites del ocio. En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas puede ser:

- ❖ Juegos
- ❖ Deportes
- ❖ Artesanías
- ❖ Música
- ❖ Bailes
- ❖ Literatura Idiomática y afine.
- ❖ Drama.
- ❖ Actividades recreativas de índole social.
- ❖ Actividades especiales
- ❖ Actividades de servicio a la Comunidad.
- ❖ Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras.).
- ❖ Pasatiempos ("hobbies").

Como sabemos el tiempo libre, es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

Esta importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias e ideologías.

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación.

La estructura y variedad de las actividades del tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación. (Mendez, 2011)

1.2.1 La recreación como perspectiva

La recreación, desde un enfoque prospectivo, deberá comprender profundamente lo que significa este nuevo escenario; superar paradigmas tradicionales que han sustentado una recreación que ha llegado devaluada al final del siglo, al igual que el deporte y la educación física.

En consecuencia, es necesario crear un nuevo discurso, redefinir conceptos, elaborar nuevas estrategias y propuestas y fundamentalmente comprometerse profundamente con el proceso de transformación que reclama una “nueva educación”, en la cual la recreación jugará un papel primordial: enseñar jugando, aprender jugando, vivir la vida y sus dificultades jugando y tomar en serio el juego.

En este marco, el Programa Ciencias del Deporte y la Recreación han incluido en su agenda de debate, en dimensiones experimentales y recreativas, el proceso de formación de talentos humanos de la recreación, desafío, que con los ritmos acelerados de los cambios, nos obliga a reinventar misiones, a renovar otras existentes y también a ampliar nuevos dominios para enfrentar los retos de una recreación compleja y cosmopolita.

Para provocar el cambio que reclama la recreación y continuar en él, es indispensable desarrollar la capacidad de aprendizaje y las escuelas de recreación deberán formar verdaderos maestros, entendidos como recreadores de educación; profesionales competentes que dispongan de saberes fundamentados en el conocimiento científico y

con la vocación del maestro que juega y enseña. Pero no será suficiente, si además de ello “no logran saber hacer”, es decir, dotarlos de una gran gama de herramientas, métodos y estrategias y finalmente, deberán querer hacer, es decir, formar perfiles con actitudes favorables que impulsen el cambio diseñando causalmente. (BOLÍVAR, 2010-1011)

1.2.1 Características socio-psicológicas de la recreación.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación. Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos. (Sánchez, 2003)

2. SEDENTARISMO

2.1 Concepto sobre el sedentarismo

Es uno de los problemas que afrontan la salud pública de las naciones del orbe. “Se entiende por vida sedentaria aquella en la que no esta implícita un a actividad física regular” (L, 1981). Las personas que lo practican sufren de fatiga generalizada, no por causa de una afección, si no al estado físico en que se encuentran y el ajeteo diario los deja agotados.

Las personas sedentarias poseen razones para justificar la falta de ejercicio, como son: la falta de tiempo, de interés, de habilidad, de energía, de dinero, pero la que predomina es la falta de motivación.

Estos comentarios son muy válidos, pero no justificables, ya que el ser humano es movimiento por si mismo y el no realizarlo provocará trastornos en su salud.

“El haber sido activo físicamente de joven no da el seguro para disminuir el riesgo de padecer algunas de las enfermedades crónicas; el ejercicio debe realizarse a lo largo de la vida. También está el joven que no se preocupa por llevar una vida saludable” (F, 1997).

Este estudio se llevó a cabo a 289 estudiantes de la Universidad de Costa Rica, de los cuales 34.13 % presentó un solo factor de riesgo, 17.7 % dos factores de riesgo y el 12 % tres o más. El 16.6 % resultó con un alto grado de colesterol, el 9.7 % poseen el hábito de fumado, un 40 % reconoció no realizar ningún tipo de ejercicio físico y un 6.9 % fueron jóvenes obesos. (M.Sc. Mauren Meneses Montero, 2014)

Como bien se sabe, los riesgos de padecer enfermedades crónicas se inician desde los primeros años de vida de la persona y se ven fortalecidos por el estilo de vida que de adulto lleva, como por ejemplo: tipo de alimentación y de trabajo, ya que si éste es muy mecanizado la persona se vuelve más inactiva.

Morris y Collins “resumen diciendo que la actividad física ha desempeñado un rol preponderante en la evolución humana. Pero, la gente está ignorando esa ley, ha dejado de hacer ejercicio vigoroso y regular, con el consiguiente menoscabo de la salud”. (Morris, 1992, págs. 6-7)

2.2 Causas y efectos del sedentarismo inmerso en la actividad física

Efectos de la inactividad física prolongada

| Disminuyen | Aumentan |
|---|--|
| *Tolerancia de la posición vertical. | *Frecuencia cardíaca en descanso. |
| *Afluencia de sangre al corazón. | *Frecuencia cardíaca durante el ejercicio ligero o moderado. |
| *Capacidad aeróbica de resistencia. | *Trastornos del sueño. |
| *Volumen sanguíneo. | Producción de orina. |
| *Producción de hematíes. | *Excreción de calcio y fósforo en la orina. |
| *Concentración de hemoglobina en la sangre. | *Infecciones urinarias. |
| *Afluencia de sangre en los músculos. | *Trombosis. |
| *Calcio en los huesos. | *Tendencia a desvanecimientos |
| *Densidad ósea. | *Estreñimiento. |
| *Tolerancia a la glucosa. | *Colesterol en la sangre. |
| *Masa y fuerza muscular. | |
| *Tono muscular. | |
| *Resistencia a la infección. | |
| *Presión sistólica. | |
| *Equilibrio. | |

Tomado de: Vuori, I. (1987). Ejercicio Físico y Salud. ForoMundial de Salud. Vol.8.

2.3 Tipos de enfermedades consecuentes por el sedentarismo

2.3.1 Sedentarismo y las enfermedades Cardiovasculares

¡Hombre, muévete o perece!

Esa es una verdad absoluta, así lo afirman Simons-Morton “al comentar que las personas inactivas tienen un riesgo de enfermedad de las arterias coronarias dos veces mayor que las personas activas, y la asociación persiste después del ajuste de otros factores de riesgo, tales como el tabaquismo, la hipertensión y la hipercolesterolemia”. (Simons- Morton, 1991, págs. 5-10)

“La Organización Mundial de la Salud, en su reporte sobre la Salud del Mundo en el año 1997, sobresalen las enfermedades del corazón y del sistema circulatorio, las cuales son

las causantes de 15.3 millones de muertes y otras tantas se salvan pero quedan con serias discapacidades”. (Vargas, 1997)

Para este ente la mitad de todas estas defunciones se hubiesen podido prevenir de una forma económica y fácil, como lo es llevando una vida sana, una dieta equilibrada, renunciando al alcohol y al tabaco y manteniendo una buena forma física.

En un meta - análisis revisado por Sopko encontró que "las enfermedades cardiovasculares pueden desarrollarse 1.9 veces más, en personas físicamente inactivas que en las personas activas, independientemente de los factores de riesgo". (Sopkp, 1992, págs. 192-195)

Asimismo, Broustet “indica que la práctica regular de una actividad física contribuye al retraso de una arteriosclerosis, hasta llegar a tener una mayor longevidad”. (Broustet, 1991, págs. 77-83)

En años anteriores se consideraban estas enfermedades de los países industrializados, o que solo las personas mayores podían sufrirlo; hoy se sabe que esto no es así, muchas de las víctimas tienen menos de 65 años y están ocurriendo en países subdesarrollados.

“En los países industrializados éstas pueden ser la primera causa de mortalidad, pues provocan el 50 % de todas las muertes; en los países en desarrollo ocupan el tercer lugar, con un 15 % aproximadamente”. (Gyarfas, 1992, págs. 4-5)

Para América Latina, se calcula que se producirán tres veces más muertes por afecciones cardiovasculares que por enfermedades infecciosas, así lo describe el autor antes mencionado.

La enfermedad cardiovascular presenta factores de riesgo en todas las edades. Si tan solo se le diera importancia a los programas de promoción y de prevención, en vez de solo los curativos el proceso de la enfermedad se podría retardar o hasta evitar, sin la necesidad de que el sistema de salud colapse.

Varios de los factores de riesgo pueden ser disminuidos si se lleva una vida físicamente activa.

2.3.2 Sedentarismo y la osteoporosis

“La actividad física sistematizada también influye en el riesgo de la osteoporosis ya que contribuye en el aumento de la densidad ósea”. (Simons- Morton, 1991, págs. 5-10)

2.3.3 Sedentarismo, sobrepeso, obesidad

Cuando inicia el problema del sobrepeso, la persona trata de no darle la importancia que éste tiene; al principio la ropa empieza a quedar un poco más ajustada, luego en esta no

entra y comienza a comprar ropa más holgada y una o dos tallas más así pasa a la obesidad.

La obesidad es un estado orgánico en el que hay grandes depósitos de grasa, que ataca con mucha intensidad a la persona sedentaria y con dietas poco equilibradas.

La estética es uno de los problemas que empieza a sufrir, decae en la parte física y emocional del individuo, tanto la autoestima como el auto concepto bajan en buena forma pero, posteriormente, le acarrea diversos problemas cardiovasculares, pulmonares, endocrinológicos y otros por ende, disminuye el disfrute de la vida.

Factores como la dieta y la falta de ejercicio intervienen notablemente en la aparición de este problema, así como las causas de tipo genético, ambientales, y el sexo y la salud.

De acuerdo con Plimpton, "si de niño se inicia la obesidad, tiende a que de adulto se mantenga, lo que acarrea una serie de padecimientos o de trastornos". (Plimpton, 1987, págs. 24-27) El educar desde la infancia a alimentarse sanamente, llevando una dieta balanceada y una vida activa, disminuirá la posibilidad de sufrir de obesidad.

2.3.4 Sedentarismo y el cáncer

En el ya citado reporte de la Organización Mundial de la Salud, se muestra que el cáncer es otra dolencia que flagela al mundo. Para 1996 afectó a 10 millones de personas y provocó más de 6.3 millones de muertes. Vargas hace público las cifras de personas que enfermaron de este mal y escribe que "la mayor parte de las víctimas eran de edad avanzada y entre los más comunes fueron el del pulmón, estómago, mama, colon y recto, la boca, el hígado, el cuello uterino y el esófago". (Vargas, 1997)

El cáncer del pulmón provoca la muerte a más de un millón de personas al año. El 85 % de los casos reportados eran varones y el 46 % mujeres, tiene como origen el tabaquismo. El del estómago, casi dos terceras partes se presentan en países en desarrollo. El colorectal lo padecen las personas de bajo consumo de hortalizas, legumbres y cereales, para 1996 murieron 376.000 y lo padecen 875.000. Los tumores cancerosos de mama afectan a 3.4 millones de mujeres; en el año citado, murieron 376.000 por esa causa.

Simons-Morton "hace alusión a estudios en los que se hallaron una asociación entre la inactividad ocupacional y el cáncer del colon. Señalan otra investigación en la que los sujetos fueron un grupo de no atletas y el otro ex atletas universitarias, las cuales tuvieron una menor frecuencia de cáncer del seno ovarios, colon, cervix, útero y vagina. (Simons-Morton, 1991, págs. 5-10)

f. METODOLOGÍA

En el presente proyecto *LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015*, se trabajara desde un enfoque de investigación cuanti-cualitativo, entendiendo a esta como un proceso reflexivo, operando en todas las etapas del desarrollo de la investigación, que resultará de desarrollar teorías mediante el registro sistemático de información de campo; donde se identificarán nuevos temas y categorías de análisis. Partiremos desde un problema y utilizaremos literatura pertinente y disponible.

Cuando hablamos de un enfoque cuanti-cualitativo hacemos referencias a sus herramientas: observación directa, de primera mano, del comportamiento cotidiano; incluyendo la observación participante, de modo de observar el comportamiento individual y colectivo en situaciones diversas y registrar lo que vemos. En ocasiones como observadores participantes tomamos parte de la vida de la comunidad al tiempo que la estudiamos, no podemos ser observadores totalmente distanciados.

Llevaremos a cabo un trabajo de campo, entendiéndose por el campo, a la porción de lo real que deseamos conocer, una cierto enlace entre el ámbito físico, actores y actividades; en un espacio y en un tiempo. Como un recorte de lo real que queda delimitado por el horizonte de las acciones cotidianas, personales y posibles entre investigados e informantes. Lo real comprendiendo hechos pasados y presentes a los que puede referirse representaciones y nociones. Lo real abarca prácticas, valores, normas formales: lo que hace la gente, lo que dice que hace y lo que deja de hacer.

El trabajo de campo no nos proveerá simples datos sino información sobre hechos que, recién en el proceso de recolección se transformarán en datos. El objetivo será recabar información y material empírico que permita realizar un trabajo de campo (recolección de datos y posterior análisis) que nos ayude a preservar información y a visualizar el proceso. En éste se llevarán a cabo conversaciones informales, encuestas, entrevistas, que irán desde charlas hasta entrevistas programadas.

TIPO DE DISEÑO:

El diseño que se utilizara en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque 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 comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba o en la de preprueba-postprueba Modalidades., además en nuestra investigación solo utilizaremos un grupo para aplicar todo el proceso investigativo. Tiene características de un estudio longitudinal es un tipo

de estudio observacional que investiga al mismo grupo de personas en nuestro caso a personas del grupo etario de 25 a 50 años de edad de manera repetida a lo largo de un período.

MÉTODOS:

Histórico-lógico: Posibilitara el estudio de la trayectoria y comportamiento de la actividades recreativas físicas en el barrio Cuarto Centenario. En la búsqueda de la información científica que fundamenta históricamente éste fenómeno, y en la valoración del diagnóstico en la comunidad objeto de estudio.

Análisis y síntesis: Permitirá analizar cada uno de los componentes de la recreación física en un contexto urbano, la preparación de los moradores para enfrentar el proceso físico - recreativo en la comunidad, se empleó en el estudio de la individualidad de cada familia delimitando el conjunto de influencias en el ámbito deportivo - recreativo que cada individuo ejerce sobre el otro.

Elaboración conjunta: Permitirá la forma intermedia en la que el autor y los moradores participaron juntos en la elaboración del conocimiento. La forma básica de aplicación de éste método es la conversación. Un intercambio donde el autor, a través de sus preguntas e intervenciones, llevó a los pobladores el criterio acertado del conocimiento (teórico, práctico o teórico/práctico). Posibilitó asumir acciones dentro de etapas de la propuesta de programa.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

El universo es la totalidad de un grupo de elementos u objetos que se quiere investigar y la muestra es el subconjunto de esa población; es una parte representativa. Si la muestra es muy grande se desperdicia tiempo y dinero para la obtención de los datos, si la muestra es muy pequeña los resultados son inseguros, por lo que el tamaño depende de: El nivel de confianza deseado, y los niveles de confianza más usados son 95% y 99% mientras mayor sea el nivel de confianza elegido, mayor será el tamaño de la muestra correspondiente.

La muestra en nuestro caso fue no probabilística, con carácter de una Muestra Intencionada: este tipo exige un cierto conocimiento del universo, su técnica consiste en que el investigador es quien escoge sus unidades de estudio.

Para logara definir los participantes partimos de la población general de todas las edades en los moradores del barrio Cuarto Centenario de ambos sexos, de ellos se trabajó con el grupo etario de 25 a 50 años de edad, puesto que se utilizara una muestra de 15 a 25 personas del grupo a trabajar, Se les aplicara una ficha médica y un test de pruebas de eficiencias físicas, para conocer el nivel de las capacidades físicas que tienen al iniciar el proyecto de investigación.

TÉCNICAS:

Se utilizara una variedad de técnicas a final de recopilar datos sobre la situación en cuestión. Los dos procedimientos más usados son:

- **1. Observación.**
- **2. Entrevista.**

Entrevista: Se aplicara de manera semiestructurada, aportando información de manera abierta y amplia, jugando un papel importante la relación entre el entrevistado y el entrevistador, dirigida a objetivos propuestos atendiendo los gustos, intereses, preferencias y necesidades recreativas de la población de 25 a 50 años.

Observación: En función de diagnosticar el estado de los moradores en cuanto a la falta de espacios de deportivos, personas que brinden sus casas con espacio suficiente para la realización de actividades físicas - recreativas e indicadores definidos que apoyen el proceso de las actividades. Dentro de ella se utilizó la observación participante el investigador radica en la comunidad, forma parte del grupo estudiado, lo que permite tener dominio del contexto en que se desarrollan las actividades físicas - recreativas.

INSTRUMENTOS:

Test de capacidades físicas:

Se les aplicara a los moradores del barrio Cuarto Centenario del grupo etario de 25 a 50 años de edad, un test de eficiencias físicas para conocer el estado inicial y final durante su participación en las Actividades Físicas.

Encuestas:

Se aplicaran las encuestas y estas nos ayudaran a obtener resultados estadísticos a través del manejo correcto de los datos obtenidos mediante la aplicación de las mismas en los moradores del barrio Cuarto Centenario del grupo etario de 25 a 50 años de edad, y así realizar de manera correcta los análisis y representaciones gráficas para saber identificar el problema presente en dicha institución. Se aplicara el método estadístico de cálculo porcentual.

Ficha Médica: Al aplicar una ficha médica no permitirá saber el estado de salud de los participantes.

MÉTODOS MATEMÁTICOS ESTADÍSTICOS:

Método estadístico descriptivo: Permitirá un mejor procesamiento de los datos, analizando relaciones porcentuales, arrojados por los procedimientos y técnicas utilizadas.

FODA

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas, (FODA): Consistió en determinar los puntos débiles, fuertes de la zona, así como las amenazas y oportunidades que posibilitan e imposibilitan la puesta en práctica de las actividades físicas - recreativas, en

este barrio. De la conjunción de ellos salieron los factores claves de éxito. Fue el punto de partida para establecer las estrategias sobre las cuales se basaron las líneas de actuación y las acciones concretas que se tendrían que potenciar en la propuesta de programa de actividades físicas recreativas.

Es importante que en la primera etapa alentemos a la práctica de la actividad física recreativa, explicando incluso lo que se considera tribal. Luego armaremos los referentes más significativos para abordar futuras actividades físicas que en la segunda etapa avancemos hacia el tema de interés principal o aquel considerado conflictivo, comprometedor; al que no pudimos arribar inicialmente.

FORTALEZAS

Disposición de realizar actividades recreativas físicas por parte de los moradores del barrio Cuarto Centenario.

- Intereses por diversas actividades recreativas físicas.
- Los moradores tiene zonas disponibles para la realización de actividades físicas recreativas aprovechando el entorno del barrio.
- Los moradores está integrada en la búsqueda de solución a las dificultades que limitan la práctica de actividades físicas recreativas.
- Interés por los juegos tradicionales, por las actividades físicas - recreativas en la naturaleza, por los juegos deportivos.

OPORTUNIDADES

- Posibilidad de capacitar a promotores, profesores y a la comunidad.
- Política de la Instituto Autónomo Municipal de Deportes en torno a la implementación de modelos vinculados a la práctica de actividades físicas - recreativas.

DEBILIDADES

- Insuficiente fuerza técnica disponible para la realización de las actividades recreativas físicas.
- Poca base material y medios de trabajo para la realización de las actividades.
- Poco conocimiento de las actividades físicas en la naturaleza.
- Escaso índice de práctica sistemática de las actividades físicas de tiempo libre.

- No existe divulgación a la hora de ejecutar las actividades físicas - recreativas.
- Deficiente cultura de tiempo libre de la población.

AMENAZAS

- Envejecimiento acelerado de la población
- Asignación de insumos deportivos
- Enfermedades no transmisibles

g. CRONOGRAMA

| Actividades | | Periodo Septiembre 2014 a Febrero 2015 | | | | | | Periodo Febrero 2015 a Julio 2015 | | | | | | Periodo Agosto 2015 a Abril 2016 | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|------|------|------|------|------|--------------------------------------|------|------|------|------|------|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| | | Sep. | Oct. | Nov. | Dic. | Ene. | Feb. | Feb. | Mar. | Abr. | May. | Jun. | Jul. | Ago. | Sep. | Oct. | Nov. | Dic. | Ene. | Feb. | Marz. | Abril |
| | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Elaboración del Proyecto y Aprobación | Tema | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Marco teórico | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Metodología | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sustentación del proyecto | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Aprobación del proyecto | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración de la Tesis de Grado | Recolección de Material Bibliográfico | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Diagnostico | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Propuesta Alternativa | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| | Informe Final | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| Proceso de Graduación | Declaratoria de Actividad Legal | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| | Defensa Privada | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | Defensa Publica | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

INGRESOS





Los gastos que se emplearan en la presente investigación serán directamente financiados por recursos propios del investigador, el monto a utilizar será de \$1.600.00 dólares administrados en diferentes materiales y además implementados a utilizar en la investigación.

EGRESOS







Los recursos económicos se irán gastando durante todo el proceso de la investigación con la compra de herramientas de trabajo, implementos deportivos, internet, bibliografía, copias, impresiones, etc.

RECURSOS

Humanos

-  Asesor de Estudio del proyecto Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar
-  Tutor del Proyecto Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar
-  Moradores del Bario Cuarto Centenario
-  Estudiante de la Carrera de Educación Física y Deportes

Materiales

-  Computadora
-  Suministros para el computador
-  Flash USB
-  Cámara Digital
-  Internet
-  Amplificación

h. BIBLIOGRAFÍA

- BOLÍVAR, P. M. (2010-1011). TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN DE LA EDUCACIÓN CULTURA FÍSICA. *PROPUESTAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA FUNDACIÓN SERPAG DEL CANTÓN PASAJE AÑO 2011*. Machala, El Oro, Ecuador: Universidad Tecnica De Machala.
- GARZA, D. K. (17 de noviembre de 2009). *efisioterapia.net*. Recuperado el 09 de octubre de 2014, de efisioterapia.net:
<http://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente>
- Gutiérrez, J. L. (28 de Noviembre de 2010). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com:
<http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&ved=0CE8QFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.efdeportes.com%2Ffed-150%2Fflas-actividades-deportivas-recreativas-en-la-comunidad.htm&ei=RLZ0VIy0CsSbgwSlmIOoAg&usg=AFQjCNH0FExH4ISN-BUxh3pj>
- M.Sc. Mauren Meneses Montero, M. d. (2014). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 1.
- madrid+salud. (2011). sedentarismo y salud. *madrid+salud*, 1.
- Margarita, L. (2014). Los peligros del sedentarismo: 20 razones para levantarte del sofá ahora mismo. *El HUFFINGTON POST*, 1.
- Mendez, Y. C. (2011). *monografias.com*. Obtenido de monografias.com:
<http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&cad=rja&uact=8&ved=0CD4QFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.monografias.com%2Ftrabajos87%2Factividades-deportivas-desarrollo-adolescentes%2Factividades-deportivas-desarrollo-adolescentes2.shtml&ei=oK>
- Morel, V. (05 de marzo de 2014). *GeoSalud*. Recuperado el 09 de octubre de 2014, de GeoSalud: http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm
- Moreno, C. N. (28 de Marzo de 2010). *metroblog.com*. Obtenido de metablog.com:
http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=13&cad=rja&uact=8&ved=0CGgQFjAM&url=http%3A%2F%2Factividadfisicaysalud.metroblog.com%2Fla_actividad_recreativa&ei=oKJ2VIDiJsibgwT3moCgCA&usg=AFQjCNFubqHUUTA-UQzRpwcuPg-QnY2O6Q&bvm=bv.80642063
- Parra, R. (21 de junio de 2009). *monografias.com*. Obtenido de monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>
- Pinto, N. M. (Abril de 2011). *buenastareas.com*. Obtenido de buenastareas.com:
<http://www.buenastareas.com/materias/tesis-sobre-actividades-recreativas/0>
- Rosibel Orozco Vargas, R. M. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, vol. III, núm. 4, 63-71.
- Salas, L. (18 de Mayo de 2013). *crhoy.com noticias 24/7*. Obtenido de crhoy.com noticias 24/7:
<http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CC8QFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.crhoy.com%2Fsegun-la-oms-el-sedentarismo-es-una-epidemia->

mortal%2F&ei=u5VPVLOrMbPnsATTloGQDQ&usg=AFQjCNFd1XuCfriUBmup
wVteQyitvoUtWg&bvm=bv.77880786,d.cWc

Salas, L. (18 de Mayo de 2013). *crhoy.com noticias 24/7*. Obtenido de crhoy.com
noticias 24/7:

<http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CC8QFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.crhoy.com%2Fsegun-la-oms-el-sedentarismo-es-una-epidemia->

mortal%2F&ei=u5VPVLOrMbPnsATTloGQDQ&usg=AFQjCNFd1XuCfriUBmup
wVteQyitvoUtWg&bvm=bv.77880786,d.cWc

salud, o. p. (2002). *actividad fisica para un envejecimiento activo*. washington:
ISBN 9275323992.

Sánchez, A. P. (2003). *Recreacion . Fundamentos Teoricos Metodologicos* .
Instituto Superior De Cultura Fisica Manuel Fajardo .

- 1- Avalos, A. (1997) "Cinco de cada diez ticas obesas". La nación San José Costa Rica.
- 2- Broustet, J (1991) El Deporte y el Enfermo Coronario. En: Enciclopedia Medicina del Deporte. Colombia: Editorial Intemed, 2:77-83
- 3- Gyarfás, Y. (1992) Las enfermedades Cardiovasculares: El Principal Enemigo de la Salud Pública. Salud Mundial. Enero- Febrero, Páginas 4-5.
- 4- Martínez, F "Los cómplices de la enfermedad" Semanario Universidad San José. Costa Rica. 23 de mayo de 1997.
- 5- Morris, J M, Collins. (1992). El ejercicio físico y la salud son indisociables Salud Mundial. Enero- Febrero, páginas 6-7
- 6- Picos, L. (1981) ¿ Para Qué Hacer Deporte?. Ejercicios, Juegos y Deportes. Editorial Armonía México.
- 7- Plimpton, C. (1987) Childhood Obesity. A Concern for the Physical Educator. Journal Physical Education, Recreation and Dance. 58(8):24-27,.
- 8- Salazar, C. (1996) Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. Revista Educación. 20(1)
- 9- Salazar, C. Proyecto del curso de Juegos organizados, deportivos y adaptados. Universidad de Costa Rica. Monografía 1998
- 10- Simons- Morton, B. et al. (1991) Prescribir la actividad física para evitar el desarrollo de enfermedades. Enciclopedia de Medicina del Deporte. Editorial Intermed. Colombia. 2:5-10
- 11- Sopko, G., et al (1992) Overview of the National Heart, Lung, and Blood Institute Work- shop on Physical Activity and Cardiovascular Health. Medicine and Science in Sports and Exercise. Official Journal of the American College of Sport Medicine.24(6):192-195
- 12- Vargas, W. " Infecciones y dolencias crónicas flagelan al mundo" Semanario Universidad. San José. Costa Rica. 23 de mayo de 1997.
- 13- Vuori, I. (1987) Ejercicio físico y Salud. Foro Mundial de la Salud. 9:135-159.
- 14- Stensaasen, S. (1983) Educación para la recreación por medio de la actividad física. Boletín Federación Internacional de Educación Física. Vol 51-3,36-49. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica.

ANEXOS 1°



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTES Y RECREACION
PROYECTO DE TITULACIÓN

Título tesis: LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015.

Tesista: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

Objetivo: Determinar si la actividad física recreativa programada, en las personas del grupo etario de 25 a 50 años del barrio Cuarto Centenario, disminuyen el sedentarismo y evita enfermedades crónicas.

ENCUESTA

Objetivo: Conocer si realizan actividad física recreativa programada los moradores del barrio Cuarto Centenario.

Edad..... Sexo.....

Ocupación.....

1) ¿Realiza actividad física deportiva y/o recreativa?

Si (Continuar con la pregunta número 2 hasta la pregunta número 6)

No (Continuar con la pregunta número 7 hasta el final)

2) En caso de contestar Si ¿Por qué? Señale 1

- a) Porque le gusta ()
- b) Porque los demás lo hacen ()
- c) Porque se lo recomendó alguien ()
- d) Por prescripción médica ()
- e) Para ocupar el tiempo libre ()
- f) Otros ()

3) ¿Qué actividad física realiza? Señale 1

- a) Deportes de conjunto ()
- b) Bailo terapia ()
- c) Ciclismo ()
- d) Senderismo ()
- e) Otros ()

4) ¿Con qué frecuencia la realiza? Señale 1

- a) menos de 1 hora por semana ()
- b) entre 1 hora y 3 horas por semana ()
- c) entre 4 horas y 6 horas por semana ()
- d) entre 7 horas y 10 horas por semana ()
- e) más de 10 horas por semana ()

5) ¿Hace cuánto que la realiza? Señale 1

- a) Menos de 2 meses ()
- b) Entre 2 meses y 6 meses ()
- c) Entre 7 meses y 1 año ()
- d) Más de un año ()

6) ¿Percibió algún cambio a nivel físico y/o en su estado anímico desde que comenzó a realizar actividad física?

Sí
No

(Si el entrevistado contestó “SI” en la pregunta Nro. 1, la encuesta termina aquí)
(Si el entrevistado contestó “NO” en la pregunta Nro. 1, se debe continuar desde aquí)

7) ¿Por qué? Señale 1

Por alguna mala experiencia vivida relacionada con la práctica deportiva recreativa.
Por tener o creer tener alguna incapacidad para realizar actividad física.
Falta de tiempo libre.
Otros

8) ¿Tiene conocimiento acerca de los beneficios de la práctica deportiva y recreativa?

Si
No



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTES Y RECREACION
PROYECTO DE TITULACIÓN

Título tesis: LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015

Tesista: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

Objetivo: Determinar si la actividad física recreativa programada, en las personas del grupo etario de 25 a 50 años del barrio Cuarto Centenario, disminuyen el sedentarismo y evita enfermedades crónicas.

ENTREVISTA

Objetivo: Conocer si realizan actividad física recreativa programada los moradores del barrio Cuarto Centenario.

Moradores del barrio, para una mejor realización de este trabajo, necesitamos de toda su colaboración y sinceridad al dar respuesta a las interrogantes que se formulan a continuación:

Ocupación:.....

Años de residencia:.....

¿Considera usted importante el desarrollo de actividades recreativas durante el tiempo libre de los moradores?

Si

No

¿Existen programas de actividad físico recreativo en el Barrio?

Si

No

¿Creen que las actividades que ustedes realizan satisfacen las necesidades para ocupar su tiempo libre

Si

No

¿Cuentan con personas para la realización de estas actividades?

Si

No

A su juicio, cuáles son las actividades recreativas de mayor preferencia en los moradores. Señale 3

a)

b)

c)

Desearía que en su barrio existiera un programa de actividad física.

Si

No



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTES Y RECREACION
PROYECTO DE TITULACIÓN

Título tesis: LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA Y EL SEDENTARISMO, BARRIO CUARTO CENTENARIO AÑO 2015

Tesista: Cristian Geovanny Ramón Villavicencio

Objetivo: Determinar si la actividad física recreativa programada, en las personas del grupo etario de 25 a 50 años del barrio Cuarto Centenario, disminuyen el sedentarismo y evita enfermedades crónicas.

FICHA MÉDICA

Responsable: Tesista y médico responsable del centro de salud N° 2 de la Ciudad De Loja

Objetivo: Diagnosticar el estado Físico actual que tienen los participantes del proyecto de titulación.

Nombre del paciente:.....

Sexo:.....

Edad:.....

Año y mes de nacimiento:.....

Estado Civil:..... Número de

Hijos:.....

Talla:.....

Peso:.....

Tipo de sangre:.....

Hábitos personales:

1. Fuma ()
2. Hace ejercicio ()
3. Consume enervantes ()

Información médica:

| TIPO DE ENFERMEDAD | SI | NO | DESCRIPCIÓN DE ENFERMEDADES | | | | |
|--------------------------------------|----|----|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------|
| | | | Sistema circulatorio | Sistema respiratorio | Sistema digestivo | Sistema muscular | Otras |
| Padece alguna enfermedad sistemática | | | | | | | |
| Padece alguna enfermedad crónica | | | Hipertensión arterial | Diabetes | Cáncer | Enfermedades cardiovasculares | Otras |
| Padece alguna enfermedad aguda | | | Leucemia | Bronquitis | Conjuntivitis | Faringitis | Otras |
| Padece algún tipo de alergia | | | Alimentos | Medicina | Respiratorias | Cutáneas | Otras |
| Padece algún tipo de discapacidad | | | Discapacidad física | Discapacidad intelectual | Discapacidad psíquica | Discapacidad sensorial | Otras |
| Padece algún tipo de molestias | | | Dolor de espalda | Dolor de cabeza | Dolor en las articulaciones | Dolencias musculares | Otras |

Tiene algún tipo de impedimento para realizar actividad física recreativa

SI () NO ()

Especifique:.....

ANEXO 4°

Talleres de baido terapia con los moradores del barrio Cuarto Centenario







Talleres de CICLISMO con los moradores del barrio Cuarto Centenario







ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|------|
| PORTADA..... | i |
| CERTIFICACIÓN..... | ii |
| AUTORÍA..... | iii |
| CARTA DE AUTORIZACIÓN..... | iv |
| AGRADECIMIENTO..... | v |
| DEDICATORIA..... | vi |
| MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO..... | vii |
| MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS..... | viii |
| ESQUEMA DE TESIS..... | ix |
| a. TÍTULO..... | 1 |
| b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY..... | 2 |
| c. INTRODUCCIÓN..... | 4 |
| d. REVISIÓN DE LITERATURA..... | 7 |
| ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA..... | 7 |
| ACTIVIDAD FÍSICA..... | 7 |
| BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA..... | 9 |
| RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA..... | 10 |
| ACTIVIDAD RECREATIVA..... | 11 |
| LA RECREACIÓN..... | 12 |
| CARACTERÍSTICAS SOCIO-PSICOLÓGICAS DE LA RECREACIÓN..... | 13 |
| SEDENTARISMO..... | 14 |
| CAUSAS Y EFECTOS DEL SEDENTARISMO INMERSO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA..... | 16 |
| TIPOS DE ENFERMEDADES CONSECUENTES POR EL SEDENTARISMO..... | 17 |
| SEDENTARISMO Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES..... | 17 |
| SEDENTARISMO Y LA OSTEOPOROSIS..... | 19 |
| SEDENTARISMO, SOBREPESO, OBESIDAD..... | 19 |
| SEDENTARISMO Y EL CÁNCER..... | 20 |
| e. MATERIALES Y MÉTODOS..... | 21 |
| TIPO DE ENFOQUE..... | 21 |
| FASES DE LA INVESTIGACIÓN..... | 22 |
| TIPO DE ESTUDIO..... | 23 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| TIPO DE DISEÑO..... | 23 |
| MÉTODOS TEÓRICOS..... | 24 |
| MÉTODO ANALÍTICO-SINTÉTICO..... | 24 |
| MÉTODO INDUCTIVO – DEDUCTIVO..... | 24 |
| MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO..... | 24 |
| TÉCNICAS E INSTRUMENTOS..... | 25 |
| ENTREVISTA..... | 25 |
| ENCUESTA..... | 26 |
| FICHA MEDICA..... | 26 |
| f. RESULTADOS..... | 28 |
| g. DISCUSIÓN..... | 35 |
| h. CONCLUSIONES..... | 43 |
| i. RECOMENDACIONES..... | 44 |
| PROPUESTA ALTERNATIVA..... | 45 |
| j. BIBLIOGRAFÍA..... | 114 |
| k. ANEXOS..... | 116 |
| a. TEMA..... | 117 |
| b. PROBLEMÁTICA..... | 118 |
| CONTEXTUALIZACIÓN..... | 118 |
| SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA..... | 119 |
| DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA..... | 120 |
| c. JUSTIFICACIÓN..... | 121 |
| JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA..... | 121 |
| JUSTIFICACIÓN SOCIAL..... | 121 |
| d. OBJETIVOS..... | 122 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 122 |
| OBJETIVO ESPECIFICO..... | 122 |
| e. MARCO TEORICO..... | 123 |
| ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA..... | 124 |
| ACTIVIDAD FÍSICA..... | 124 |
| ACTIVIDAD RECREATIVA..... | 128 |
| SEDENTARISMO..... | 133 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| f. METODOLOGÍA..... | 137 |
| MÉTODOS..... | 138 |
| MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO..... | 138 |
| MÉTODO ANALÍTICO-SINTÉTICO..... | 138 |
| ELABORACIÓN CONJUNTA..... | 138 |
| TÉCNICAS..... | 139 |
| g. CRONOGRAMA..... | 142 |
| h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO..... | 143 |
| i. BIBLIOGRAFÍA..... | 144 |
| OTROS ANEXOS..... | 146 |
| ÍNDICE..... | 157 |