



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL
SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO
ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA

790.194

C146a

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

AUTOR

GONZALO ISRAEL CALDERON SILVA

DIRECTOR

Dr. Mg. Sc. LUIS BENIGNO MONTESINOS GUARNIZO

LOJA - ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Docente de la Carrera de Cultura Física y Deportes

CERTIFICA:

Que el presente trabajo investigativo titulado: **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA**, presentado por el postulante Señor Gonzalo Israel Calderón Silva estudiante de la carrera de Cultura Física, previo a optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes, fue dirigido orientado y revisado en todas sus partes por lo que autorizo al mencionado aspirante en presentación para fines legales pertinentes.

Loja 16 de Junio del
2016

Atentamente



.....
Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo Gonzalo Israel Calderón Silva con cedula N° 1104924053 declaro ser autor del presente trabajo de Tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y representantes jurídicos de posibles 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.

Firma:.....

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

Cédula: 1104924053

Fecha: Loja, 07 de Octubre del 2016

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

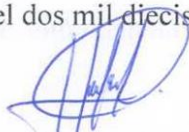
Yo, Gonzalo Israel Calderón Silva, declaro ser autor de la tesis titulada **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA**, como requisito para obtener al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: 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 siete días del mes de Octubre del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma:



Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

Cedula: 1104924053

Dirección: Loja, Cda. San Cayetano Alto, calles Paris y Yanacocha

Correo electrónico: israel_89_26@outlook.com

Teléfono celular: 0986820242

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Tribunal de Grado

PRESIDENTE:

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

PRIMER VOCAL:

Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

SEGUNDO VOCAL

Lic. José Gregorio Picoita Quezada, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja por haberme brindado la oportunidad de superarme y obtener un título profesional y a todos los docentes de la Carrera de Cultura física y Deportes gracias al aporte de los mismos aprendí amar la carrera.

Al Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo director del proyecto de investigación, quien contribuyo con sus valiosos aportes en beneficio del desarrollo y culminación de mi tesis.

Al colegio de bachillerato Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja del Sector el pedestal, al rector y sus directivos quienes me prestaron toda la ayuda y predisposición necesaria para la realización de esta investigación.

A toda mi familia en especial a mi madre por haberme inculcado desde niño la responsabilidad en el estudio a mis hermanos y cada una de la personas que siempre estuvieron conmigo proporcionándome su apoyo incondicional, mis más sinceros agradecimientos para ellos.

Gonzalo Israel Calderón Silva

DEDICATORIA

Con inmenso agrado dedico el presente trabajo primeramente a Dios nuestro señor, por haberme permitido continuar con actitud y esfuerzo con mis estudios y cumplir con esta meta.

Este proyecto le dedico a mi madre que siempre ha sido un pilar fundamental durante toda mi vida de estudio desde pequeño hasta la actualidad un ejemplo en mi vida gracias a ella he podido culminar con éxito cada etapa de mi vida.

Gonzalo Israel Calderón Silva

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

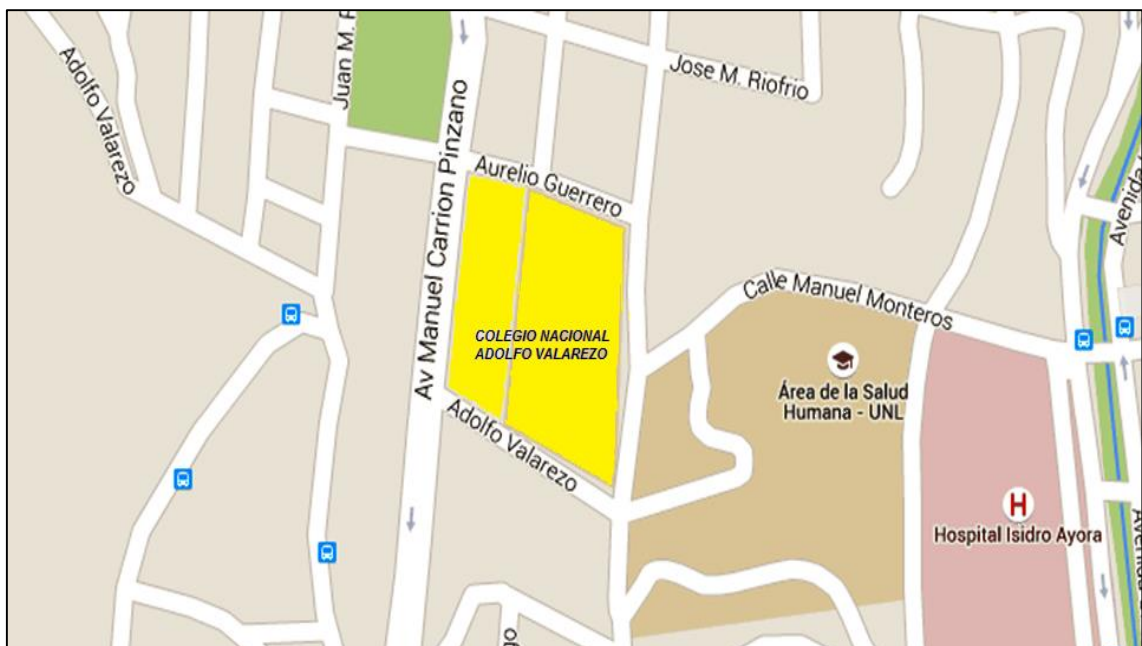
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS O COMUNIDAD		
TESIS	GONZALO ISRAEL CALDERON SILVA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	PEDESTAL	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO



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 CONTENIDOS
 - a. TITULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - ❖ PROYECTO DE TESIS
 - ❖ OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA

b. RESUMEN

El presente trabajo denominado **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA**, posee como deficiencia la escasa actividad diaria de los niños lo cual ha generado un desequilibrio energético generando factores que producen el sobrepeso y otras enfermedades. Por lo tanto el objetivo general es determinar si que los programas de actividades físicas recreativas disminuyan el estado de sobrepeso de los estudiantes, del 8vo año de educación básica del colegio Adolfo Valarezo, la revisión de la literatura esta descrita en las variables: Actividades Físicas Recreativas donde se describen sus propósitos su importancia, en la variable Sobrepeso se realiza su conceptualización y se relaciona con las actividades físicas los juegos. Los métodos utilizados fueron el Analítico Sintético, Inductivo- Deductivo, Descriptivo. Las técnicas utilizadas e instrumentos utilizados: encuestas a los estudiantes, test de valoración física inicial y final. Realizado la discusión y considerando los porcentajes de mayor índice de sobrepeso, la falta de Actividades Fisico Recreativas acompañada de la mala alimentación genera problemas en los estudiantes, por otra parte el docente no planifica o realiza programas recreativos para que haya un incentivo directamente a los estudiantes a la práctica del deporte, considerando estos resultados se llegaron a las conclusiones “ Que la inactividad física acompañada de mala alimentación ocasiona el sobrepeso, como recomendación la planificación de un programa de Actividades Físicas Recreativas relacionadas con una buena alimentación ayudaron notablemente a un porcentaje a disminuir el sobrepeso en las clases de Cultura Física. Se realizó una propuesta alternativa para 9 semanas de trabajo de acuerdo al curriculum en vigencia donde consta habilidades y destrezas, estrategias, métodos, tiempo, recursos y evaluación.

SUMMARY

This work called PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES TO REDUCE THE STUDENTS OF OVERWEIGHT IN SCHOOL 8TH YEAR OF ADOLFO VALAREZO Loja, has as deficiency poor children daily activity which has generated an energy imbalance generating factors occur overweight and other diseases. So the overall goal is to determine whether the physical recreation programs reduce overweight status of students, the 8th year of primary school education Adolfo Valarezo, the literature review is described in the following variables: physical recreation where their purposes are described its importance in varying Overweight conceptualization it is made and physical activities related to the games. The methods used were the Analytical Synthetic, inductive deductive, descriptive. The techniques and instruments used: student surveys test initial and final physical assessment. Made discussion and considering the percentages of higher rates of overweight, lack of recreational activities along with poor diet causes problems in students, on the other hand the teacher does not plan or take recreational programs so that there is an incentive directly to students the sport, considering these results are reached conclusions "that physical inactivity causes poor diet accompanied by overweight, such recommendation planning a physical recreation program related to good nutrition helped to significantly reduce the percentage overweight Physical Education classes. An alternative proposal for 9 weeks of work according to the curriculum which consists effect abilities and skills, strategies, methods, time, resources and evaluation was conducted.

c. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto es acerca de la disminución del Sobrepeso en los niños del 8vo año a través de las actividades físicas recreativas, pues la falta de ella, y conjuntamente con una inadecuada alimentación produce un desequilibrio energético que conlleva a factores que producen el Sobrepeso.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

El problema que se localizó en esta institución educativa fue que los estudiantes del 8vo año de educación básica de ambos sexos, realizan escasa actividad física durante y después de las clases de cultura física produciendo un sedentarismo, conjuntamente relacionado con la mala alimentación produce el sobrepeso en los niños.

La actividad física está estrechamente relacionada con la salud, con los patrones de inactividad física en cambio están ligados al desarrollo de enfermedades crónicas, no transmisibles como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares etc.

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo general: determinar si los programas de actividades físicas recreativas disminuyen el estado de sobrepeso de los estudiantes, del 8vo año de educación básica del colegio Adolfo Valarezo y como objetivos específicos: conocer el estado físico y alimenticio de los jóvenes del 8 año de educación básica del colegio Adolfo Valarezo mediante indicadores antropométricos,

que permitan verificar el IMC que se encuentra el estudiante, Diagnosticar los malos hábitos alimenticios de los estudiantes , poca realización de actividades físicas y quienes presenten problemas de sobrepeso, Planificar programas de trabajos como juegos recreativos y ejercicios físicos en los estudiantes con problemas de obesidad con el fin de incentivar la práctica más seguida de ejercicios para mejorar su salud.

La revisión de la literatura esta descrita en las variables: Actividades Físicas Recreativas donde se describen sus propósitos su importancia, sus beneficios, en la variable Sobrepeso se realiza su conceptualización, consecuencias de la misma, la alimentación en la adolescencia, ejercicios que se relaciona con las actividades físicas los juegos y salud deportiva.

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, la evidencia empírica se basa en el trabajo de campo con el apoyo de diferentes instrumentos entre ellos la encuesta que nos permitió la recolecta de datos. El incremento del sobrepeso a nivel local es el resultado de los cambios radicales en la sociedad, las personas ya no requerimos de la misma actividad que en años atrás; los principales afectados son los niños quien no conocen o entienden del daño a largo plazo que este comportamiento acarrea a la vida adulta.

El sobrepeso no solo es el malo habito alimenticio si no de un entorno de problemas sociales que conlleva al niño a realizar otras actividades como ingerir alimentos ricos en grasas perder su tiempo en videojuegos, televisión, internet y dejar a un lado la práctica deportiva, juegos entre los demás compañeros o en su entorno familiar.

La encuesta se realizó a niños entre los 12 años para lo cual se ha tomado la población de 90 alumnos del colegio ADOLFO VALAREZO de la ciudad de Loja se encuestó los siguientes aspectos, conoce sobre las actividades físicas recreativas, le gusta participar en las clases de Educación Física, el profesor de Educación Física les incentiva a realizar las actividades físicas recreativas, en tu alimentación diaria que alimentos ingieres, tipo de bebidas consumes frecuentemente, cuantas veces a la semana consumes papas fritas, pizzas, hamburguesas; también se aplicó un test de valoración física inicial y final . Al analizar las encuestas refleja las actividades físicas que el niño realiza en la casa y en el colegio, sus hábitos de alimentación y descanso, estos resultados han permitido establecer los patrones de comportamiento de los niños y recomendar un programa de actividades físicas recreativas que promueva e incentiven el movimiento la actividad del juego, pues es bien conocido que las actividades físicas a esta edad se vuelve una costumbre a diario lo que conlleva a mejores posibilidades de éxito en el futuro de las personas.

En la discusión acerca del diagnóstico, los malos hábitos alimenticios, la poca realización de actividades físicas de los estudiantes, permitió proponer una propuesta alternativa relacionada con: un programa de actividades físicas recreativas, diversos juegos con la metodología adecuada para la enseñanza con la finalidad de mejorar su salud, estado físico y mental.

Para lo cual se empleó una propuesta alternativa acerca de actividades físicas recreativas en los alumnos del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo.

Como objetivo general de la propuesta alternativa tenemos: Aplicar un programa de trabajo que estimule la participación de los niños a realizar las Actividades Físicas Recreativas del colegio Adolfo Valarezo que permitan mejorar el estado físico de los

estudiantes la calidad de vida y su bienestar social, objetivos específicos, desarrollar actividades físicas de carácter lúdico deportivo en los niños del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo, incrementar la práctica diaria de Actividades Recreativas en los estudiantes, orientar a los adolescentes para que combinen la práctica de actividad física con una alimentación saludable y balanceada y evaluar a los estudiantes si el programa de actividades físicas recreativas ha mejorado notablemente en los estudiantes con índices de sobrepeso.

En conclusión la inactividad física acompañada de mala alimentación ocasiona problemas graves como el sobrepeso en los estudiantes, de tal manera se recomendó la planificación de un programa de Actividades Físicas Recreativas relacionadas con una buena alimentación, ayudando notablemente a un porcentaje a disminuir el sobrepeso en las clases de Cultura Física. Se realizó una propuesta alternativa para 9 semanas de trabajo de acuerdo al curriculum en vigencia donde consta habilidades y destrezas, estrategias, métodos, tiempo, recursos y evaluación.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

Se entiende por Actividad Física a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. 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, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. (Armenteros)

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad. (Carderin)

Este bloque ofrece varias alternativas de destrezas con criterios de desempeño que orienten al estudiante hacia disciplinas deportivas específicas a través del desarrollo de capacidades (como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la agilidad, el equilibrio, la potencia, etc.), y a través del conocimiento y aprendizajes de juegos recreativos en los diferentes años de educación general básica.

Esta unidad didáctica se inserta en el bloque de contenidos *Los juegos*, para el 2º ciclo de Educación Primaria y pretende incidir de manera concreta en el carácter recreativo y socializante del juego, independientemente de la utilización como elemento motivador y dinamizador para el desarrollo de las capacidades motrices y sirviendo de estrategia metodológica para la enseñanza-aprendizaje de otros bloques de contenido.

El juego es una actividad motivadora que facilita la práctica del ejercicio físico, debiéndose ajustar a los intereses de los alumnos, así como al desarrollo motriz, afectivo y social e intelectual.

Los juegos populares que se desarrollan en esta unidad didáctica deben servir para que el alumnado adquiera conciencia de las grandes posibilidades que les puede brindar el juego como medio de relación y disfrute, además de despertar el interés por conocer y realizar estos juegos como vínculo y parte del patrimonio de nuestro país.

Los juegos populares que se desarrollan en esta unidad didáctica deben servir para que el alumnado adquiera conciencia de las grandes posibilidades que les puede brindar el juego como medio de relación y disfrute, además de despertar el interés por la Educación Física.

En si las Actividades física Recreativas son aquellas actividades que podemos realizar todas las personas de una forma lúdica y armónico con la finalidad de crear un relación de bienestar en sí mismo y entre las demás personas. La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la comprar, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina.

En conclusión se puede deducir que las Actividades Físicas Recreativas son de mucha importancia en la enseñanza aprendizaje ya que ayuda a la formación integral de los niños a poder expresarse relacionarse entre sus compañeros y demás personas a su alrededor, e incluso permite mejorar el estado físico su salud a quemar calorías por incremento de sobrepeso en si beneficia al organismo a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Posibles alternativas a desarrollar

Todas estas ventajas hacen muy recomendables la inclusión de unidades didácticas de actividades físico - recreativas en la programación de Educación Física tanto en primaria como en secundaria

Características de las actividades físicas recreativas.

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

Es voluntaria, no es compulsada.

Es de participación gozosa, de felicidad.

No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

En conclusión manifiesta La dedicación a la actividad físico- recreativa, mejora el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza.

Clasificación de las actividades recreativas:

Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).

Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.

Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.

Asistencia a espectáculos: asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.

Visitas: realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.

Actividades socio-familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.

Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos, etc.

Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (Sánchez, Septiembre de 2014.)

Según Sánchez manifiesta que existen una serie de variables de Actividades Recreativas que influyen en el comportamiento de los alumnos, para su mejoramiento como son el nivel escolar (enseñanza primaria o secundaria (Sánchez, Septiembre de 2014.)

Tipos de actividad física recreativa.

Actividad ligera

No se practica deportes, ni ejercicio en forma regular

Mayor actividad se realiza sentado/a

Sedentarismo

Actividad moderada

Se practica un deporte al menos 3 veces por semana durante 2 horas

Caminata rápida una hora al día

Se realiza actividad física moderada durante el trabajo (Ej.: agricultura)

Actividad intensa

Se practica algún deporte de competencia (fútbol o atletismo) en forma regular.

El trabajo exige realizar un gran esfuerzo físico

Las actividades las podemos clasificar en varios grupos para realizarlas, en esta investigación solamente trataremos estas tres.

Actividades recreativas

Actividades deportivas

Actividades lúdicas

Los encargados de estas actividades deben tener muy claras las diferentes características del adolescente en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, en los más jóvenes y a partir de la consideración de las características particulares de cada adolescente, buscar las variantes óptimas para organizar las actividades. A partir de estas consideraciones profundizaremos en los adolescentes de 11 a 12 años.

La adolescencia es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9 a 10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19 a 20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario), algunos autores llaman adolescencia temprana al período de los años de estudio en los últimos grados de la primaria, y adolescencia tardía a los años de estudio en el preuniversitario e inicio de los estudios universitarios. En el caso que nos ocupa se realiza el acercamiento al período adolescente de los años de estudio, en el nivel de Educación de Secundaria Básica (11 — 15 años).

Salud y actividad física en adolescentes

Según Caicedo (2008)

Los estilos de vida personales evolucionan notablemente con el paso de los años, así mismo son consecuencia de los cambios producidos en las sociedades modernas. Muchos de los hábitos relacionados con la salud y calidad de vida cambian en función del entendimiento que tengamos sobre ellos.

En las últimas décadas ha aumentado el número de practicantes de actividades físicas, e incluso podemos ver como hoy son cada vez más los jóvenes, en edades tempranas, interesados/as en realizar dichas actividades físicas, variando la funcionalidad que quieran conseguir con ellas (mejoras personales, mejoras competitivas, mejoras físicas). (Caicedo, La salud y la actividad física durante la adolescencia, mayo de 2008)

Para poder tener un buen estilo de vida saludablemente físicamente lo recomendable será hacer ejercicios moderadamente sin excesos ni cargas, lo adecuado para nuestro cuerpo para que así se convierta en una rutina diaria que podamos realizar adecuadamente.

La OMS define a la adolescencia como el grupo de edad comprendido entre los 9 y los 18 años de edad, en el que se presentan cambios físicos y emocionales, es un proceso de maduración psicosocial que conlleva una serie de cambios de identidad del individuo, en esta etapa el desarrollo emocional e intelectual es relativamente rápido. La nutrición juega un papel importante en el desarrollo, ya que influye sobre el crecimiento mental y físico. Los hábitos alimentarios durante la infancia pueden afectar las preferencias y prácticas alrededor de la alimentación en etapas posteriores como la adolescencia.

Beneficios de la actividad física en adolescentes.

Mejorar la capacidad funcional y reducir la fatiga en las actividades de la vida diaria, disminuir enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, mejorar la capacidad funcional, disminuir el colesterol y mejorar la tolerancia a la glucosa, evitar las pérdidas de

masa ósea (osteoporosis), estimular la motilidad del colon y prevenir el estreñimiento, ayudar a mantener el equilibrio físico y psíquico, disminuyendo el insomnio, la ansiedad, la depresión y favoreciendo el desarrollo social, especialmente en jóvenes. (Actividad física para todos los días. mejor moverse antes que nada, 2011)

“La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud”.

Principios de las Actividades Físico – recreativas.

Debe ser realizada en Tiempo libre.

Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)

El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.

Función educativa y auto educadora.

Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.

Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.

Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.

Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.

Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.

Estabilización o recuperación de la salud.

Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.

Fomento de las relaciones sociales.

Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

Contacto social alegre en las experiencias colectivas.

Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

Regulación y orientación de la conducta.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: Reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endocrino: Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.

A nivel del sistema nervioso: Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.

A nivel gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Factores producidos por la actividad física.

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan sobrepeso ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, 4 que incluye el deporte y la educación física (Actividad física en el niño y adolescente)

En conclusión nos dice que la actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total. El sedentarismo en la actualidad presente un problema en la sociedad lo que genera pérdida de interés por las actividades recreativas, los deportes lo cual a largo plazo se convierte en un factor perjudicial para la salud de las personas.

Efectos de la actividad física:

Metabolismo basal: La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

Apetito: La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso 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.

Grasa corporal: La reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

El término actividad física incluye:

Deporte.

Educación física.

Consecuencias de la inactividad física

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

Influencia psicológica de la actividad física en los adolescentes.

“La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico”. (Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres).

Las Actividades Físicas no solamente nos ayudan a un buen estado físico también influye psicológicamente al reducir el estrés nos ayuda a mejorar cada día nuestra confianza, autoestima para seguir realizando diferentes actividades cotidianas.

El sobrepeso en la adolescencia puede tener efectos psicológicos importantes. Los jóvenes obesos pueden verse expuestos al rechazo o las burlas de sus compañeros, tener dificultades para encontrar amigos o pareja... Todo esto puede reducir su autoestima, provocarles ansiedad, trastornos del sueño, aislamiento social, disminución del rendimiento escolar... Todos estos problemas pueden conducir a un caso grave de depresión, a desarrollar problemas de ansiedad o trastornos obsesivo-compulsivos o incluso conductas autodestructivas. (Obesidad en la adolescencia)

En conclusión un problema actual como el sobrepeso puede darse por diferentes circunstancias una de ellas la mala alimentación y falta de ejercicios que conllevan a padecer de enfermedades crónicas sin embargo se puede solucionar si nos enfocamos en cambiar este estilo de vida por una vida saludable manteniendo a diario un programa de actividades físicas y consigo una buena alimentación acorde con los ejercicios a realizar.

Según Hernández (1989), señala cuales son los efectos que el ejercicio físico produce sobre el organismo:

Mejora de la concentración. Para todo estudiante la concentración y la capacidad de atención son fundamentales.

Establecimiento de un buen equilibrio psico-físico, como respuestas a las agresiones de la sociedad del estrés (angustias, estados de ansiedad, agresividad, excesivo temperamento,...).

Mejora de la participación, de comunicación, integración en el medio, fomento del ejercicio de la responsabilidad,...

Se facilita, además, la asunción (asumir) de las obligaciones y tareas sociales, con mayor ánimo y entereza. Además favorece la liberación o descarga de tensiones emocionales acumuladas.

Actividades físicas en los adolescentes.

Los adolescentes pueden integrar la actividad física en las rutinas diarias; por ejemplo, caminar hasta la escuela, hacer tareas del hogar o encontrar un trabajo activo de medio tiempo. Pueden ser consejeros en campamentos o colonias de vacaciones, cuidadores de niños o asistentes del entrenador en equipos deportivos de jóvenes. Todos ellos son trabajos que permiten mantenerse activo. (La actividad física y su hijo de 13 a 18 años)

Se recomienda que los adolescentes realicen 1 a 2 hora de actividad física la mayoría de los días (preferentemente todos) de la semana. Sin embargo, la actividad física tiende a disminuir durante la adolescencia. Muchos adolescentes abandonan los deportes organizados y la participación en clases diarias de educación física quedando en el pasado.

Los resultados encontrados por Hernández y col. (2010) ponen de manifiesto que el tiempo libre de los menores de entorno urbano en edad escolar es muy sedentario. Además dedican la mayor parte del tiempo a actividades de bajo gasto energético (televisión, Internet...), no tienen hábitos de actividad física ni muestran adherencia hacia el ejercicio físico. (Actividad física para todos los días.mejor moverse antes que nada, 2011)

En la actualidad los jóvenes se ven llevados por el sedentarismo, el cual dejan a un lado las actividades físicas recreativas lo cual se pone en manifiesto el bajo autoestima, una mala conducta en el estudio que conllevan en el fracaso.

Consecuencias de la inactividad física.

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.

Disminuye el nivel de concentración.

Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.

La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.(htt1)

En conclusión La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

SOBREPESO

“El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser muy perjudicial para la salud tanto para niños jóvenes y adultos”.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). (SALUD, 2015)

El IMC es el mejor indicador del estado nutricional en adolescentes, por su buena correlación con la masa grasa en sus percentiles más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad es un indicador eficiente que nos ayudara a constatar de manera exacta el grado de sobrepeso en los estudiantes.

Según (Trigueros, 2008)

La Obesidad y Sobrepeso se define usualmente como el aumento en la acumulación de tejido adiposo. Cuando la acumulación de tejido adiposo es muy grande, el

diagnóstico es fácil, y comúnmente se le llama obesidad mórbida. (6) Las medidas para diferenciar la obesidad del sobrepeso son el peso relativo, los índices estatura-peso, los perímetros corporales y el grosos del pliegue cutáneo. (Trigueros, 2008)

En conclusión el exceso de grasas causado por la mala alimentación no balanceada escasa actividad física producirá sobrepeso, obesidad. Las Medidas Antropométricas permiten saber la talla y edad por lo que es posible establecer el sobrepeso que tiene cada persona.

Sobrepeso en los adolescentes

“El Sobrepeso en la población adolescente ha tenido un alarmante aumento, siendo la dieta uno de los factores que más ha influido en estos cambios. La dieta se caracteriza por una alta ingesta de grasas, azúcares, alimentos procesados, todo esto estimulado por atractivos mensajes publicitarios que aumentan su consumo”.

En el plano emocional es importante comunicarse con el adolescente de forma eficaz, ayudarle a controlar la dieta si él nos lo pide, establecer unos hábitos de alimentación y actividad saludables para toda la familia y prestar mucha atención a los síntomas de depresión o aislamiento que pueda presentar. (Obesidad en la adolescencia)

Las escuelas brindan diversas oportunidades para la educación en nutrición y para la actividad física, pero estos programas raramente se ocupan lo suficiente en enseñar a los adolescentes a controlar el sobrepeso.

En conclusión para poder solucionar el problema del Sobrepeso en la adolescencia, es necesario actuar cuanto antes. En el plano físico psicológico, conviene llevar al joven a la consulta de un profesional que pueda marcarle la dieta adecuada que le permita bajar de peso cuidando de que su desarrollo no se resienta.

La alimentación en el adolescente

Una dieta debe aportar los alimentos necesarios, variados y de buena calidad e higiénicos, lo que va a permitir que todos los miembros de la familia se beneficien desde el punto de vista nutricional y contar con un adecuado estado de salud. En este proceso influyen los ingresos, los horarios, los hábitos alimentarios y los conocimientos nutricionales.

Con el fin de que la ingesta de alimentos de resultados nutritivos deseables, la persona debe estar libre de enfermedades y principalmente de las infecciones a nivel gastrointestinal que dan un impacto negativo en el metabolismo de los nutrientes, los cuales proporcionan energía alimentaria.

En general, la práctica deportiva estimula los procesos vitales y favorece a los sistemas respiratorio y circulatorio, debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las frecuencias respiratoria y cardiaca. También mejora el sistema osteoartromuscular por el aumento en la fuerza y la resistencia muscular, así como la funcionalidad de las articulaciones. La práctica deportiva también incide en nuestro sistema nervioso, porque estimula la formación de endorfinas, que provocan sensación placentera, y también la psiquis, al generar buen ánimo, buen humor.

Cada persona debe adaptar su dieta a sus propias necesidades, consumir alimentos ricos en proteínas y corregir el gasto de potasio, calcio y vitamina C, y principalmente el consumo de líquidos, sobre todo agua después de la competencia.

El efecto de los ejercicios físicos y la relación, el control del apetito, el gasto calórico y las necesidades nutricionales siempre deben evaluarse, de acuerdo con el tipo de actividad, la duración diaria y semanal y los programas de adiestramiento y capacitación.

Consecuencias del Sobrepeso

“El sobrepeso infantil acarrea consecuencias a corto y medio plazo en la infancia y adolescencia, así como a largo plazo en la vida adulta”.

Consecuencias tempranas: alteraciones en la apariencia física; consecuencias psicosociales; ortopédicas (genu-valgum y epifisiolisis de cabeza de fémur), alteraciones metabólicas; hipoventilación nocturna y síndrome de apnea del sueño; alteraciones en la piel, infecciones de las vías respiratorias superiores; incremento en la presión arterial e hipertensión aumento de masa ventricular izquierda; impedimentos físicos.

Consecuencias tardías: persistencia de co-morbilidades tempranas; obesidad en la adultez; enfermedades cardiovasculares, cáncer; problemas respiratorios. Se asocia la obesidad infantil con altos niveles de los lípidos plasmáticos (Apo-A1 Apo-B, colesterol total, LDL y triglicéridos) y con bajo nivel de HDL, que constituye un riesgo de enfermedad coronaria.

Según (Saltus 2005).

Así como también hay un creciente aumento de diabetes a nivel mundial. Esto crea escenarios que conducen a problemas devastadores como la enfermedad isquémica del corazón, insuficiencia renal, ceguera y amputación de miembros en los diabéticos”. (Saltus 2005).

Según Rivera:

“La imagen corporal es el conjunto de percepciones y representaciones que nos sirven para evocar nuestro cuerpo no solo como objeto con propiedades físicas sino como sujeto a parte de nosotros mismos”. (Rivera., Agosto 2009)

Al mantenernos en el estado físico adecuado una alimentación rica en proteínas podremos asegurar un bienestar no solo corporalmente también el aspecto intelectual, moral, socialmente relacionarlos con las demás personas.

Los efectos del Sobrepeso en el adolescente.

El incremento del uso del transporte motorizado; por ejemplo, hasta el centro escolar.

La reducción de las oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio.

El aumento del ocio sedentario.

La existencia de múltiples canales de televisión en todas las franjas horarias.

La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico.

El incremento de los niveles de promoción y de comercialización de alimentos con un alto contenido energético.

El aumento de las oportunidades para comprar alimentos.

El incremento del uso de restaurantes y tiendas de comida rápida.

El mayor tamaño de las raciones que ofrecen un “valor” mejor por su dinero.

El aumento de la frecuencia de las ocasiones para comer.

El incremento de los refrescos en sustitución del agua, por ejemplo en los centros escolares.

Evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutritivo forma parte de la evaluación de la salud del adolescente y debe incluir:

Encuesta alimentaria o historia dietética

Examen físico, incluyendo antropometría

Evaluación de algunos parámetros de laboratorio

La historia dietética no se utiliza como medio diagnóstico, sino como fuente complementaria de información, para ser estudiada conjuntamente con el resto de los datos.

Esta técnica tiene muchas limitaciones ya que es muy difícil conocer exactamente la composición de cada uno de los alimentos ingeridos y la incapacidad para recordar los tipos y cantidades de alimentos ingeridos.

Medidas Antropométricas

Es la técnica más usada en la evaluación nutricional, proporciona información fundamentalmente acerca de la suficiencia del aporte de macro nutrientes.

Medidas directas

Peso y altura

Medidas indirectas

Índice peso altura

Porcentaje de grasa corporal.

Peso: el peso como parámetro aislado no tiene validez, debe expresarse en función de la edad y de la talla.

Talla: la talla también debe expresarse en función de la edad y del desarrollo puberal. El crecimiento lineal continuo es el mejor indicador de dieta adecuada y de estado nutricional a largo plazo.

Índice de masa corporal: es el mejor indicador del estado nutritivo en adolescentes, por su buena correlación con la masa grasa en sus percentiles más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad.

Los puntos de corte sugeridos para el diagnóstico nutricional son los siguientes:

IMC menor al percentil 5 es indicativo de desnutrición

IMC mayor al percentil 85 se considera riesgo de sobrepeso. Se reserva la clasificación de obeso para aquellos adolescentes que además de tener un IMC mayor al percentil 85 tengan un exceso de grasa subcutánea objetivada por la medición de pliegues cutáneos.

IMC entre el percentil 5 y el 15 requiere evaluación clínica complementaria para identificar aquellos adolescentes en riesgo nutricional.

IMC entre el percentil 15 y 85 corresponde en general a estado nutricional normal.

Ejercicios aconsejables para mejorar o reducir el Sobrepeso.

Según (Núñez, 2015)

Los juegos pre deportivos adaptados que se utilizan para la disminución del sobrepeso corporal en este trabajo, provienen del libro juegos menores se incluirán juegos con pelotas que no tengan carácter competitivo y de mediana a larga duración, con modificación de la regla para evitar que la intensidad del juego esté por encima de las posibilidades de los niños. (Núñez, 2015).

Objetivos de los ejercicios para combatir el sobrepeso:

Normalizar nuestro peso reduciendo la cantidad de grasa acumulada.

Reducir factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Mejorar la resistencia física.

Preparar nuestro corazón y sistema cardiovascular para tolerar mejor los esfuerzos.

Mejorar nuestra capacidad respiratoria.

Mejorar la fuerza y la funcionalidad de nuestro cuerpo para afrontar mejor nuestras tareas cotidianas.

Aumentar la confianza física.

Consideraciones especiales:

Es muy importante una valoración inicial y la supervisión periódica por parte de un médico para evitar complicaciones.

Es indispensable un cambio en hábitos de vida tales como llevar una alimentación adecuada.

Evitar aguantar la respiración (maniobra de Valsalva) Llevar una respiración continua en todos los ejercicios.

En este programa vamos a priorizar las actividades aeróbicas para desensibilizar la disnea y los ejercicios de la musculatura respiratoria.

El proceso de normalización del peso es, si se hace de forma correcta y saludable, relativamente lento.

Debemos valorar positivamente los progresos en cuanto a mejora de nuestro estado de forma física y, por lo tanto, a lo mejora en nuestra calidad de vida más que a la pérdida de peso (sin restarle importancia, claro está). Si empezamos a percibir esto, nuestra motivación para continuar aumentará.

Pautas para realizar ejercicios para adolescentes:

Estos ejercicios lo realizaremos en CIRCUITO haciendo una serie de 15 a 25 repeticiones de cada ejercicio (salvo excepciones indicadas) sin dar descanso hasta completarlos todos.

Descansaremos 3 minutos y repetiremos este circuito 2 veces más.

La intensidad de trabajo debe ser tal que si lo valoramos de 1 a 10 donde 1 es ningún esfuerzo y 10 es esfuerzo extremadamente duro, debemos encontrarnos entre 4-5.

Es muy importante hidratarnos antes, durante y después del ejercicio.

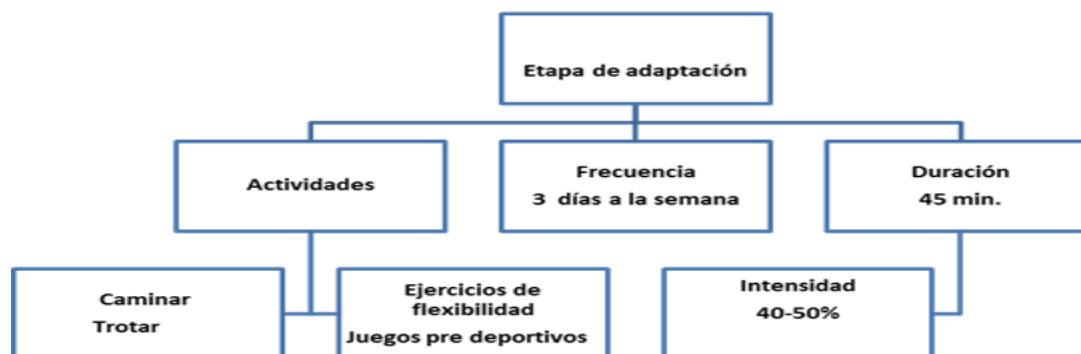
Antes y después del circuito andar a paso ligero durante 15 minutos cada vez a una intensidad de entre 4-5 y aumentaremos este tiempo en 3 minutos a la semana hasta que consigamos hacer 30 minutos en cada caminata a esa misma intensidad. Vamos a hacer hincapié en la duración más que en la intensidad.

Es recomendable realizar un calentamiento de movilidad de las articulaciones al comienzo de la sesión.

Realizar los ejercicios de estiramiento al final, después de hacer la segunda caminata.

Este programa lo realizaremos entre 4 y 5 veces por semana el deporte y a través de su práctica.

Estructura de las Actividades Físicas para la etapa Adaptación



Cuadro e Imagen tomado de. (Leon)

Indicaciones Metodológicas de Ejercicios a Realizar

Según León: explica

Las actividades se realizan en tres frecuencias en días alternos durante 4 semanas.

Presentación, información y orientación de los objetivos a cumplirse.

Toma de signos vitales (tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria).

Realizar medidas antropométricas: (Edad, Peso, Talla, Índice de masa corporal).

Explicación y demostración de las actividades.

Las actividades deben ejecutarse al 45% de la frecuencia cardiaca máxima. (Leon)

Salud en los Adolescentes.

El deporte para la salud es algo que influye positivamente en el ser humano. La práctica del deporte se valora como un aspecto esencial de la calidad de vida de las personas.

El cuidado de la salud requiere que se haga un plan de mantenimiento físico y otro

nutricional. Cada uno debe rendir sus posibilidades físicas a su edad, sexo, ocupación y actividad diaria, pues no es la misma situación física la de una persona con mucho sobrepeso, por ejemplo de más de 100 kilos, a otra con tan solo 56.

Las personas que se dedican profesionalmente al cuidado de la salud de los demás consideran que la actividad física moderada y adecuada a cada persona es necesaria para vivir bien. Para los adolescentes es muy importante la práctica de ejercicios y la dedicación de algo de tiempo libre a esta actividad, ya que la juventud es la etapa de la vida en la cual el cuerpo se desarrolla más intensamente. (SALUD Y BIENESTAR)

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Para la presente Investigación se utilizó los siguientes materiales: hojas, esferos, lápiz, computadoras, internet cámara de fotografía Implementos deportivos, material reciclable, conos, aros, pito, balones de futbol, indor, baloncesto entre otros estos materiales son de gran importancia ya que permitió realizar el trabajo de investigación.

1. Tipo de enfoque

Cualitativo: es la descripción de las cualidades de un fenómeno busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un determinado acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible; se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de **¿Cómo disminuir el sobrepeso en los alumnos del 8 año del colegio Adolfo Valarezo atreves de las actividades físicas recreativas?** Requieren un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan con bases de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y elaborar a base de 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 acabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presento características de investigación pre experimental durante el periodo 2015 y de ella pudieron determinarse 4 fases que engloban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido.

Estas fases fueron:

2. Fases de la Investigación

1. Fase:

Precisión del Problema

Una vez declarada la problemática acerca del mejoramiento físico mediante la disminución del sobrepeso que presentan algunos alumnos del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo se profundizo en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la metodología del 3 bloque curricular por parte de los profesores y alumnos atreves de encuestas para nuestra investigación lo cual permitió delimitar el problema científico.

2. Fase:

Diagnostico actual sobre un programa de actividades físicas-recreativas para disminuir el sobrepeso en los alumnos del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja.

Se diagnosticó el desarrollo de las Actividades Físicas de los alumnos del colegio a través de la encuesta del grado de conocimiento que tienen acerca de las actividades físicas recreativas a una muestra de 20 alumnos.

3. Fase:

Elaboración y planificación de una propuesta alternativa atreves de un programa de ejercicios metodológicos para le enseñanza aprendizaje del 3 bloque de la malla curricular.

4. Fase:

Valoración final de resultados una vez aplicada la propuesta alternativa.

3. Tipo de Estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por Hernández (2011).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o establecimientos de relaciones entre conceptos es decir están dirigidos a responder por la causas de eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica su interés se centra en la descripción porque el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas (Pág. 66)

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

Tipo de Diseño:

El diseño que se utilizó en la investigación es pre experimental. Se denomina 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 dependiente, por lo cual este tipo de diseño consiste diseñar un tratamiento o estímulo en la modalidad de solo pos prueba o en la de pre prueba- pos prueba.

MÉTODOS

Para la investigación se emplearon los siguientes métodos:

Análisis Síntesis “Anónimo. Es un método que consiste en la separación de las partes en un todo para estudiarlas en forma particular (análisis y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad (síntesis) se utilizó la bibliografía de consulta,

documentación especializada así como la elaboración de la información obtenida relacionando con las Actividades Físicas.

Inductivo Deductivo

Liz Gdeon (2012)

Método deductivo parte de lo general a lo particular. Pasos que sigue el método deductivo observación, hipótesis, deducción, y experimentación.

El método deductivo se basa en ir encadenando conocimientos que se suponen verdaderos de manera tal que se obtienen de nuevos conocimientos. Se valida de la lógica. Combina principios necesarios y simples.

Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos anexos y relaciones con los conocimientos obtenidos significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Histórico Lógico “Anónimo” histórico estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el cursar de la historia. Lógico, investiga las leyes generales del desarrollo de los fenómenos.

Este método se refiere que en la sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa sino que es el resultado de un largo proceso que los origina motivo o 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 ayudan a interpretarlos de una manera secuencial.

La lógica se refiere entonces 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.

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

Técnicas e Instrumentos

Test: este test de valoración física permitió constatar el IMC de los estudiantes por medidas antropométricas, edad, talla y peso a demás se aplicó el test físico donde se tomaron las pruebas de fuerza de abdomen, brazos, piernas, flexibilidad, velocidad, salto y resistencia y test físico final lo que permitió valorar el mejoramiento obtenido con las clases prácticas del proyecto realizado.

Encuesta: Esta encuesta tiene como finalidad recolectar información que permita identificar el estado físico, nutricional, los hábitos alimentarios, niveles de actividad física de los niños de 12 a 13 años, del 8vo año de la Institución Educativa “ADOLFO VALAREZO”.

Población y Muestra

La población de los estudiantes del 8vo Año fue de 90 alumnos

INTITUCION EDUCATIVA	POBLACION ALUMNOS
Colegio Nacional Adolfo Valarezo	90

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL 8vo AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO

Tabla 1

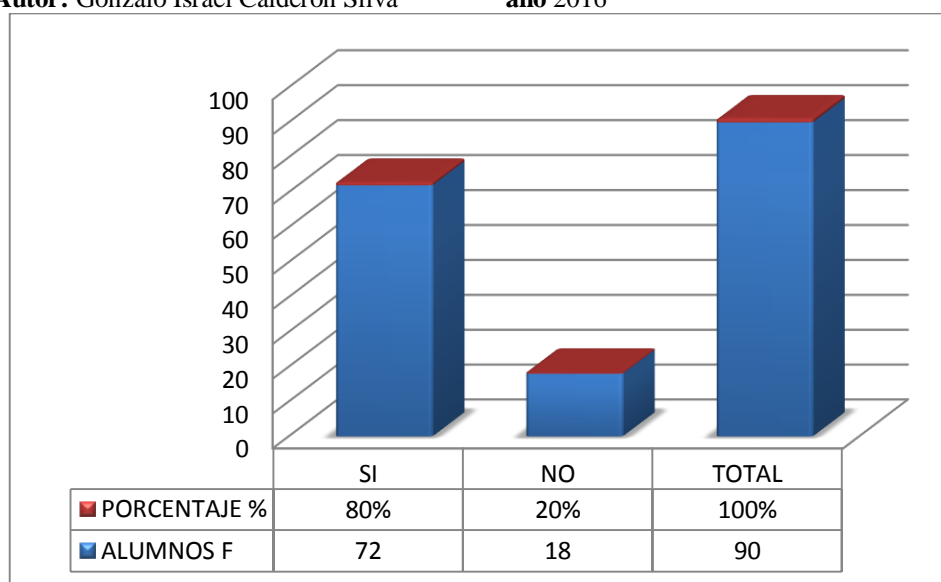
1. ¿Conoce usted algo sobre las Actividades Físicas Recreativas?

CUADRO N° 1

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	72	80
2	NO	18	20
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva año 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACION

La recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de forma voluntaria y opcional, al producir placer, diversión o enriquecimiento, que cumple una función educativa y de auto educación, a la vez que su ejecución conlleva al desarrollo psíquico físico social de la personalidad del hombre, por lo que debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad

Analizando los resultados del cuadro estadístico el 80% de los estudiantes tiene conocimiento de lo que son las Actividades Físicas Recreativas y el otro 20 % carece de conocimiento acerca de lo que son estas Actividades Físicas Recreativas.

En conclusión la mayoría como es el 80% de los estudiantes si ha obtenido un conocimiento acerca de la Actividades Físicas Recreativas y en cuanto al 20% se debe hacer conocer en las clases de Cultura Física para luego poder trabajar correctamente.

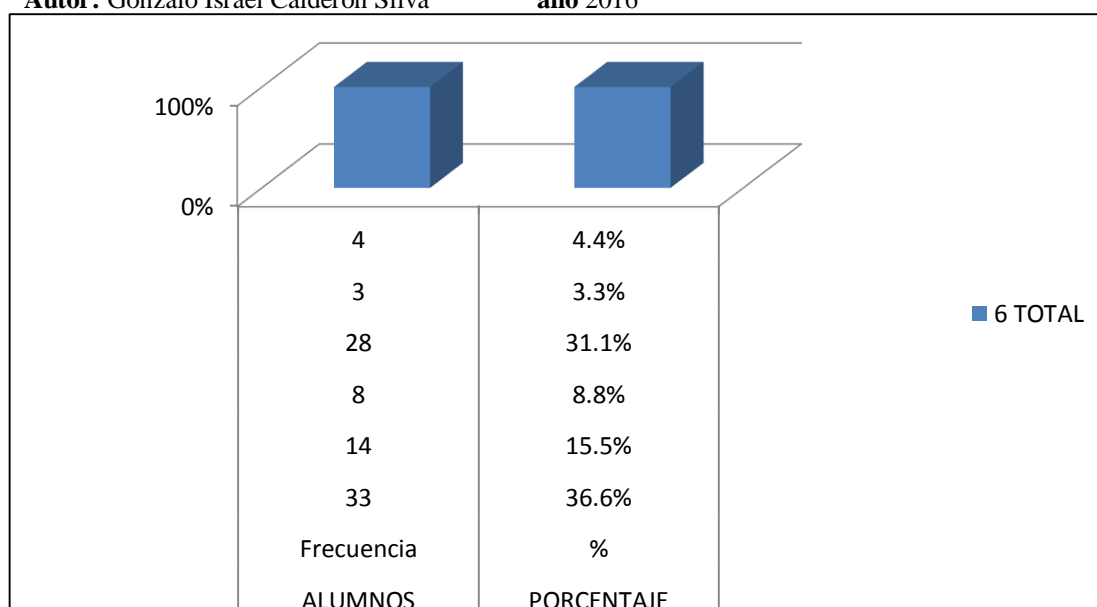
TABLA N° 2

2¿Qué Tipo de Deporte te gustaría Practicar y porque?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	Futbol	33	36.6
2	Baloncesto	14	15.5
3	Voleibol	8	8.8
4	Natación	28	31.1
5	Atletismo	3	3.3
6	Lucha	4	4.4
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANALISIS E INTERPRETACION

Son actividades que se realizan mediante reglas establecidas y tienen sus límites de participantes, así como la limitación del terreno, todo esto está controlado por un árbitro central para que se hagan valer las reglas establecidas y en ocasiones hay árbitros asistentes.

Al realizar el analizando el 36.6% le gusta futbol; en cambio el 15.5% baloncesto ; el 8.8% voleibol; el 31.1% natación; 3.3% atletismo; y finalmente el 4.4% lucha libre.

En conclusión todos los estudiantes del 8vo año les gusta practicar algún deporte especial como la mayoría les incentiva el futbol, seguido del baloncesto, voleibol, natación, atletismo y lucha se reflejó que todos escogieron un deporte de preferencia.

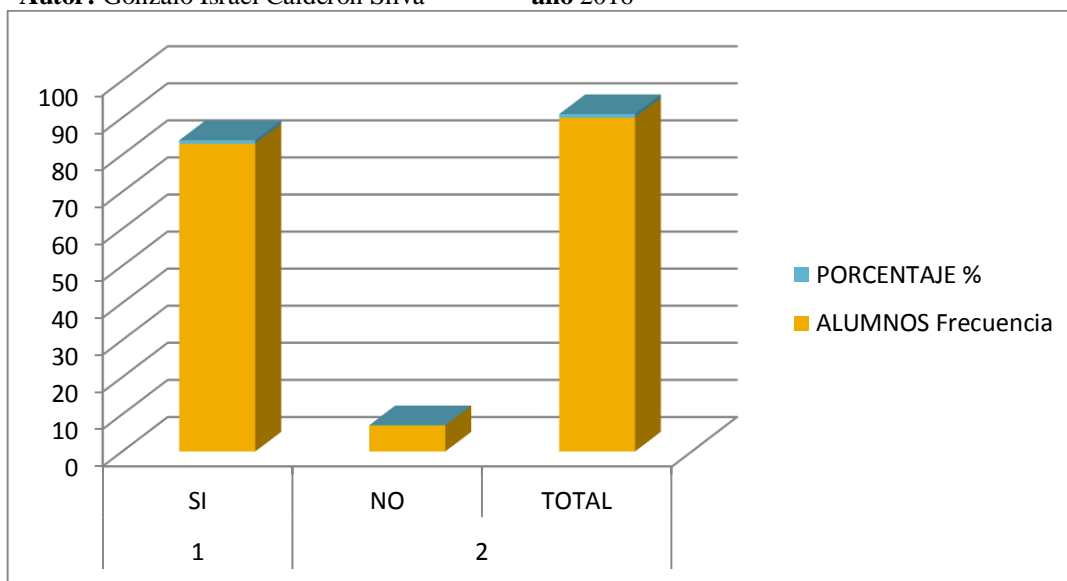
TABLA N° 3

3. ¿Le gusta participar en las clases de Educación Física?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	83	92
2	NO	7	8
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANALISIS E INTERPRETACION

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad. Determinamos que el 92% les gusta participar en las clases de educación física mientras que el 8% restante no le gusta.

La mayoría de alumnos les gusta ser participativos en las clases de cultura física demostrando juegos nuevos, participación individual, grupal, en cuanto por otra parte se debe dialogar, realizar ejercicios con ellos y relacionarles con el grupo para que haya participación total de todos en las clases.

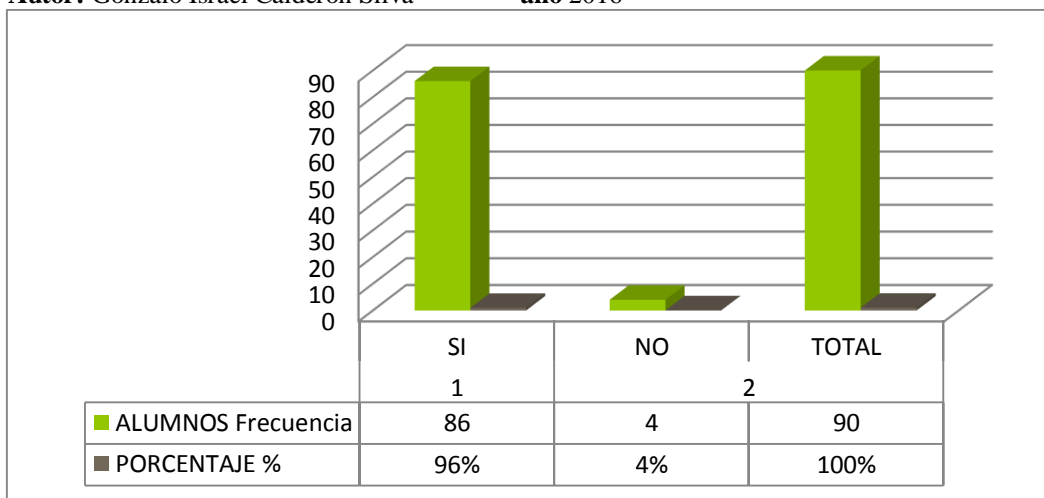
TABLA N° 4

4. ¿El profesor de E.F. les incentivan para que realicen Actividad física Recreativas?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	86	96
2	NO	4	4
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las actividades físico- recreativas son de gran importancia para el hombre, ya que las mismas contribuyen a la formación de un individuo sano, aumenta la calidad de vida de los mismos, se forman desde el punto de vista social, cultural; ayudan a la utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva, en sus dimensiones como disciplina.

Analizando los datos encuestados nos dice que el 96% si les incentiva el profesor de educación física a la práctica de las actividades físicas recreativas mientras tanto que el 4% nos manifiesta que no lo hace.

Se encontró que una parte pequeña de estudiantes no son incentivados por parte del docente en las clases de cultura física, por tanto se debe trabajar con todo el grupo realizando cualquier actividad recreativa y dándoles ejemplos de superación que sientan interés cada día para que realicen deportes y no se sientan alejados de los demás compañeros.

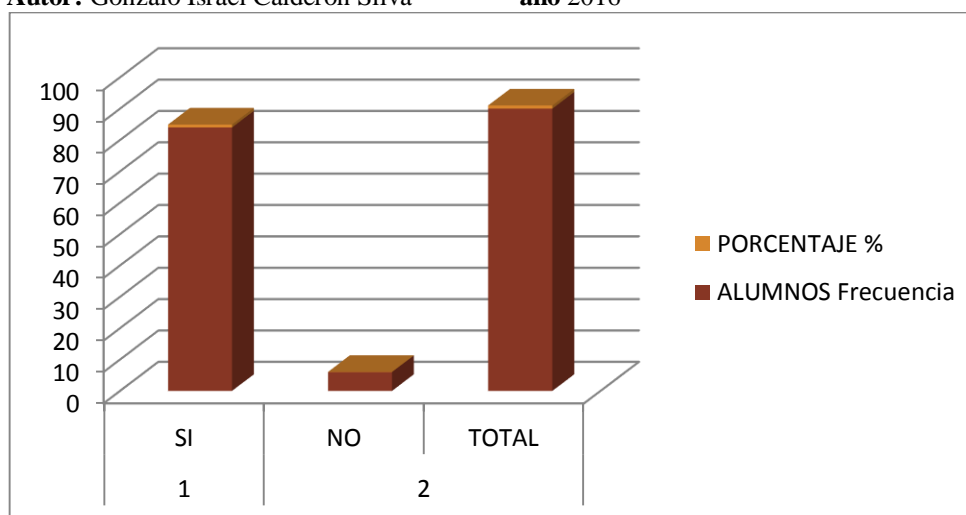
TABLA N° 5

5. ¿Realiza Actividades Física Recreativas?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	84	93
2	NO	6	7
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANALISIS E INTERPRETACION

La actividad físico recreativa puede desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatoria, deportivas, competitivas) sin importar el espacio en que se desarrolla el número de practicantes y el cuadro o nivel de organización.

De acuerdo al cuadro nos dice que el 93% si realiza actividades físicas recreativas en cambio el 7 % no lo realiza.

La mayor parte de los estudiantes durante las clases o después de clases de cultura física si realizan Actividades Físicas Recreativas durante la mañana o tarde pero otra parte no las realiza por lo tanto se debe trabajar todos los días con ellos para que se haga una actividad diaria que deben trabajar al menos 20 o 30 minutos.

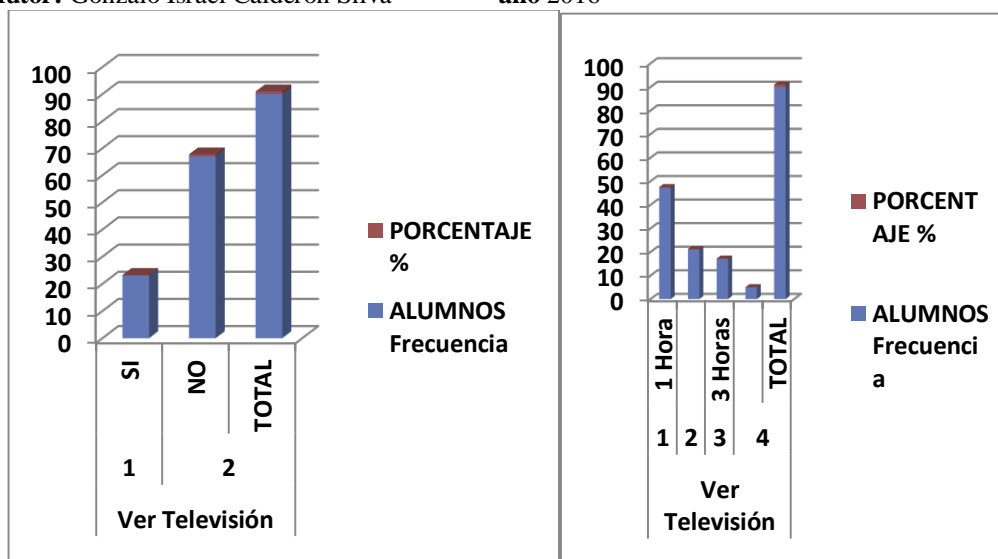
TABLA N° 6

6. En tus horas libres que actividades realizas? Y cuantas horas aproximadamente.

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Ver Televisión	1	SI	23	26
	2	NO	67	74
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Ver Televisión	1	1 Hora	47	52
	2	2 Horas	21	23
	3	3 Horas	17	19
	4	4 Horas	5	6
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



Análisis e Interpretación

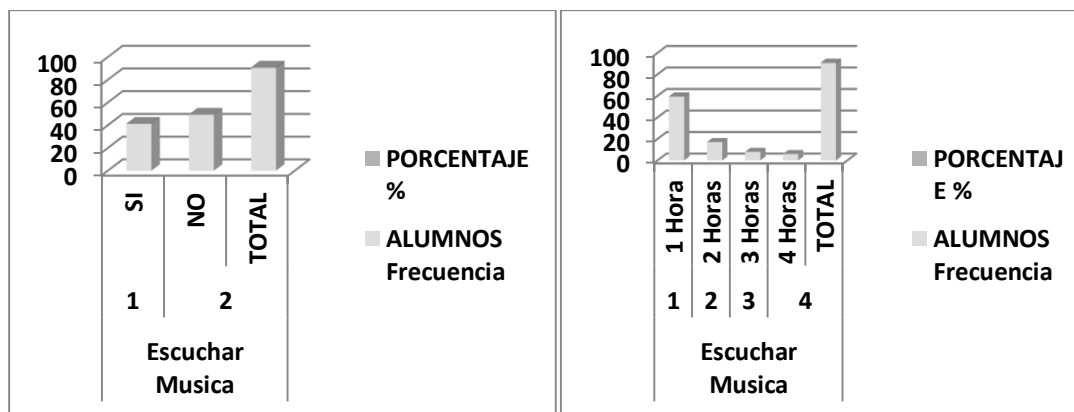
Al realizar el análisis correspondiente nos dice que en su tiempo libre durante la semana la actividad que realizan es Ver televisión con 26% de los estudiantes si hacen observan televisión en su tiempo libre entre 1 hora el 52%, 2 horas el 23%, 3 horas 19% y horas con el 6%, mientras que el 74% no lo hace en su tiempo libre.

En conclusión una gran parte de estudiantes les gusta ver televisión durante varias horas en sus horas libres lo cual genera sedentarismo en ellos y la otra parte emplean bien su tiempo libre realizando cualquier actividad o deporte en especial.

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Escuchar Música	1	SI	41	46
	2	NO	49	54
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Escuchar Música	1	1 Hora	59	65
	2	2 Horas	17	19
	3	3 Horas	8	9
	4	4 Horas	6	7
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva año 2015



Análisis e Interpretación

Al realizar el análisis correspondiente nos dice que en su tiempo libre durante la semana la actividad que realizan es Escuchar Música con 46% de los estudiantes si escuchan música en su tiempo libre entre 1 hora el 65%, 2 horas el 19%, 3 horas 9% y horas con el 7%, mientras que el 54% no lo hace en su tiempo libre.

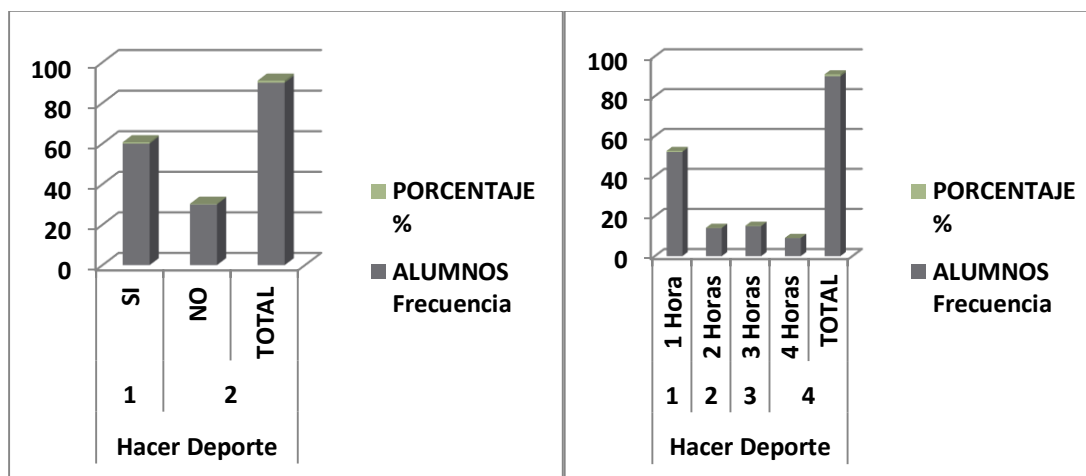
Casi la mitad del grupo encuestado les gusta escuchar música en su tiempo libre durante 1 hora a 4 horas y al otro parte no les gusta esta actividad.

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Hacer Deporte	1	SI	60	67
	2	NO	30	33
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Hacer Deporte	1	1 Hora	52	57
	2	2 Horas	14	16
	3	3 Horas	15	17
	4	4 Horas	9	10
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACION

Las actividades recreativas de los fines de semanas son escasas y esporádicas. Generalmente se limitan a las anteriormente citadas que son emprendidas a partir de iniciativas individuales de los propios adolescentes o de entes adultos que les consienten y alientan a implicarse. En ellas se producen los lógicos enfrentamientos personales, problemas de salud, de malas conductas, trastornos psicológicos, negatividad a mejorar sus expectativas en la vida.

Al realizar el análisis correspondiente nos dice que en su tiempo libre duran te la semana la actividad que realizan es Hacer Deporte con 67% de los estudiantes si hacen deporte en su tiempo libre entre 1 hora el 57%, 2 horas el 16%, 3 horas 17% y horas con el 10%, mientras que el 33% no lo hace en su tiempo libre.

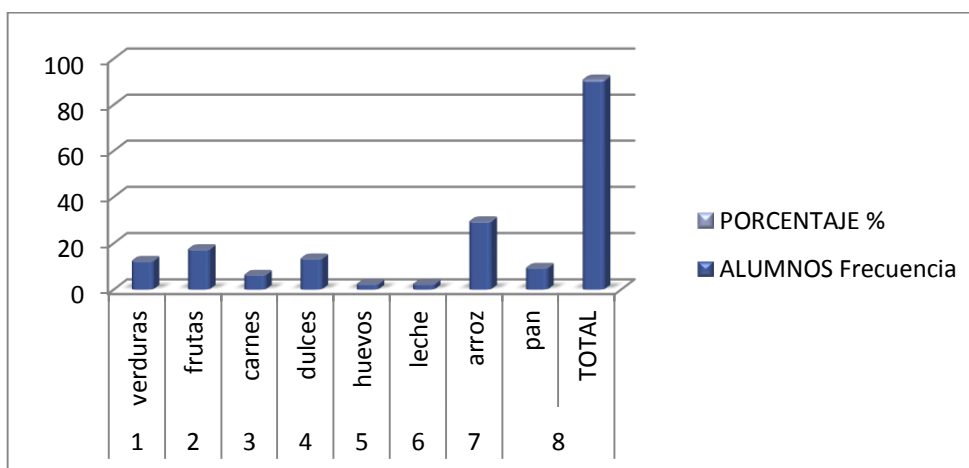
En la mayor parte de estudiantes si emplea su tiempo libre realizando deporte al aire libre por lo que es bueno para su salud física y mental mientras que otra parte no siente interés por realizar actividades físicas recreativas que les ayuden a mejorar su salud por tanto se debe trabajar con ellos incentivándolos diariamente.

TABLA N° 7

7. ¿En tu alimentación diaria que alimentos ingieres?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	verduras	12	13
2	frutas	17	19
3	carnes	6	7
4	dulces	13	15
5	huevos	2	2
6	leche	2	2
7	arroz	29	32
8	pan	9	10
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.
Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANALISIS E INTERPRETACION

Comer demasiado o comer poco puede afectar negativamente a la composición corporal. Comer en exceso como carbohidratos, azúcares durante el transcurso de un día probablemente aumentará el almacenamiento de grasa. Además que ciertos nutrientes son muy importantes en el metabolismo de las personas; al realizar un programa de ejercicio físico adecuado podrá quemar grasas, calorías.

En el análisis de los datos de la encuesta inicial, los estudiantes manifiestan que su alimentación diaria es el arroz con el 32 %,seguido de un 19% que consume frutas,15% consume dulces,13% verduras, 10% pan, 7% carnes, 2% leche, 2 huevos.

La mayoría de los estudiantes en su alimentación diaria consumen más carbohidratos por lo que se puede generar un desbalance energético produciendo un sobrepeso lo cual se recomienda consumir alimentos ricos en proteínas y vitaminas.

TABLA N° 8

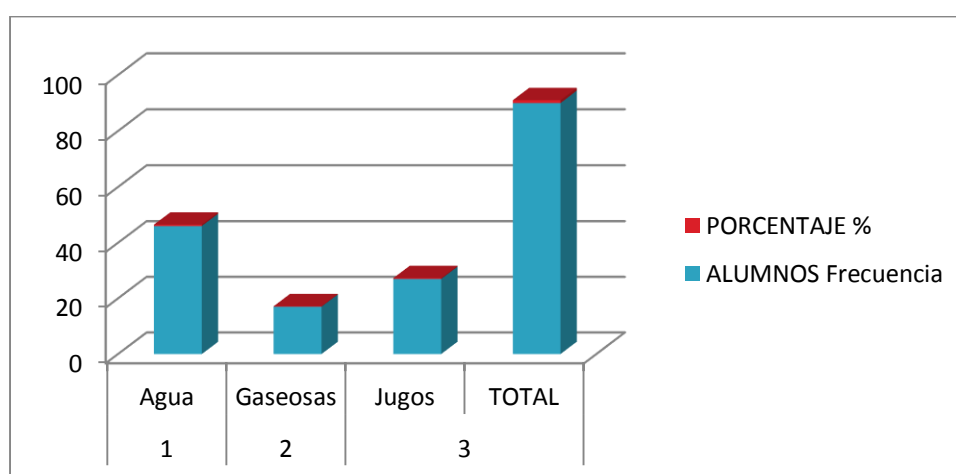
8. ¿Qué tipo de bebidas consumes frecuentemente?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	Agua	46	51
2	Gaseosas	17	19
3	Jugos	27	30
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Al hacer ejercicio, se pierden líquidos a través de la transpiración y al exhalar el aire. Así pues, beber adecuadamente es esencial para evitar la deshidratación y el cansancio.

Consumir un determinado tipo de alimentos y líquidos en el momento adecuado permite realizar el ejercicio físico de una manera más eficiente y posibilita asimismo una rápida recuperación.

De acuerdo a la encuesta podemos analizar que el 51% el tipo de bebida que consumen a diario es agua, con un 30% que ingiere jugos y el 19% bebidas gaseosas.

En conclusión una parte de estudiantes consumen bebidas gaseosas frecuentemente lo cual no es muy recomendable para la salud lo cual atrae problemas a largo plazo para el organismo lo que se recomienda es tomar jugos naturales de frutas ya que ayudan al organismo a recuperarse del desgaste físico diario.

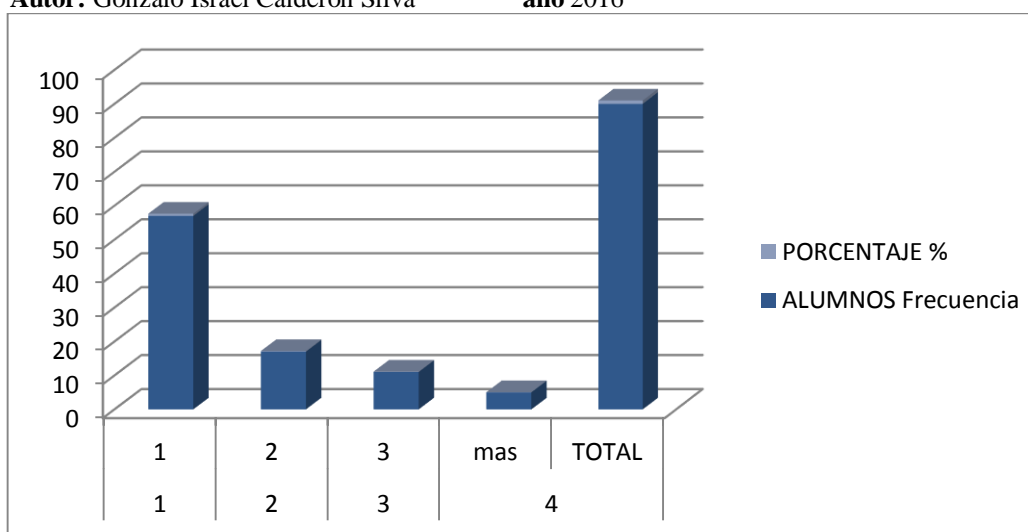
TABLA N° 9

9. ¿Cuántas veces a la semana consumes comidas como papas fritas, pizza, hamburguesas?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	1	57	63
2	2	17	19
3	3	11	12
4	mas	5	6
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El estilo de vida actual es sedentario la mayoría de actividades giran en torno a la televisión, el ordenador y los videojuegos, y con frecuencia se realizan consumiendo alimentos calóricos como papas fritas, pizzas hamburguesas, salados. Los niños han disminuido considerablemente la actividad física en juegos al aire libre, excursiones, deportes, etc., además de las pocas horas destinadas en los colegios a la educación física.

Da acuerdo al análisis nos da a conocer que 63% ingiere comida chatarra una vez a la semana mientras que el 19% 2 veces a la semana, el 12% ingiere 3 veces a la semana y con el 6% más veces. Como conclusión se pudo analizar que la mitad de los alumnos consumen comida chatarra altos en grasas aunque sea una vez a la semana el resto consume de 2 a 3 y más veces por lo tanto esto a traerá consecuencias relacionado con la inactividad física ocasionara el sobrepeso seguido de la obesidad.

TABLA N° 10

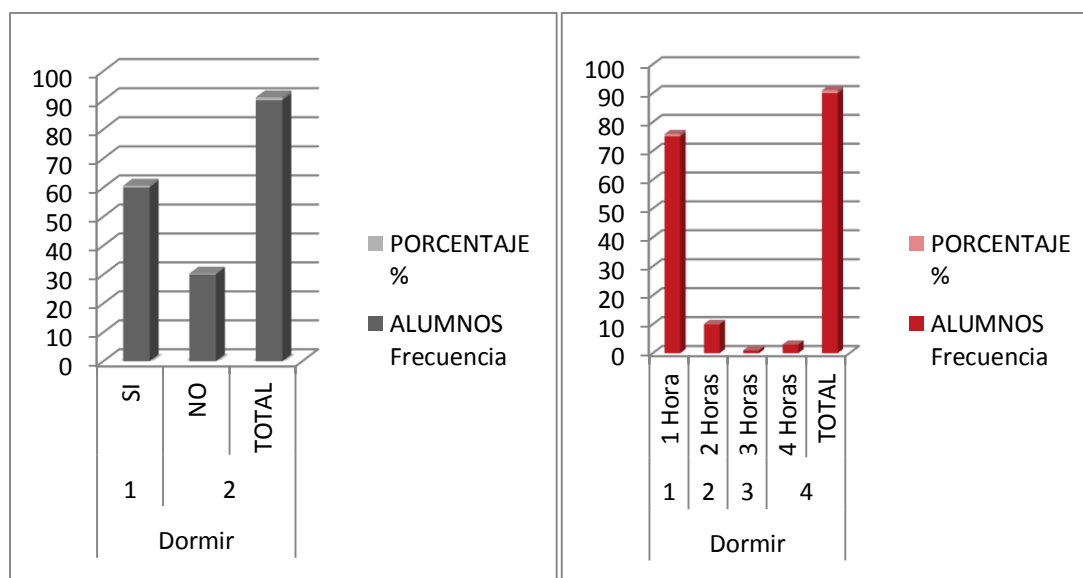
10. ¿Qué actividades realizas el fin de semana? Y cuantas horas aproximadamente

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Dormir	1	SI	60	67
	2	NO	30	33
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Dormir	1	1 Hora	75	84
	2	2 Horas	10	11
	3	3 Horas	1	1
	4	4 Horas	3	3
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



Análisis e Interpretación

Al realizar el análisis correspondiente nos dice que la actividad que realizan el fin de semana es dormir con 67% de los estudiantes si duermen en su tiempo libre entre 1 hora el 84%, 2 horas el 11%, 3 horas 1% y 4 horas con el 3%, mientras que el 33% no lo hace en su tiempo libre.

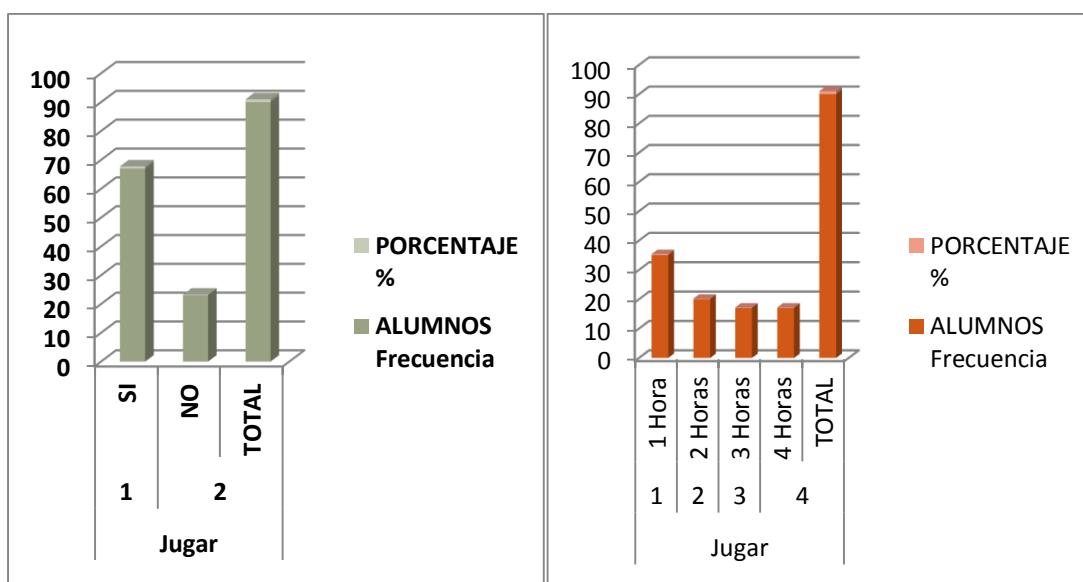
Como conclusión más de la mitad de los alumnos encuestados nos dicen que la actividad que ellos realizan es dormir durante 1 hora la mayoría y el resto que es el 33% emplea sus horas libres en otras actividades.

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Jugar	1	SI	67	74
	2	NO	23	26
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Jugar	1	1 Hora	35	40
	2	2 Horas	20	22
	3	3 Horas	17	19
	4	4 Horas	17	19
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



Análisis e Interpretación

Al realizar el análisis correspondiente nos dice que la actividad que realizan el fin de semana es Jugar con 74% de los estudiantes si juegan en su tiempo libre entre 1 hora el 40%, 2 horas el 22%, 3 horas 19% y 4 horas con el 19%, mientras que el 26% no lo hace en su tiempo libre.

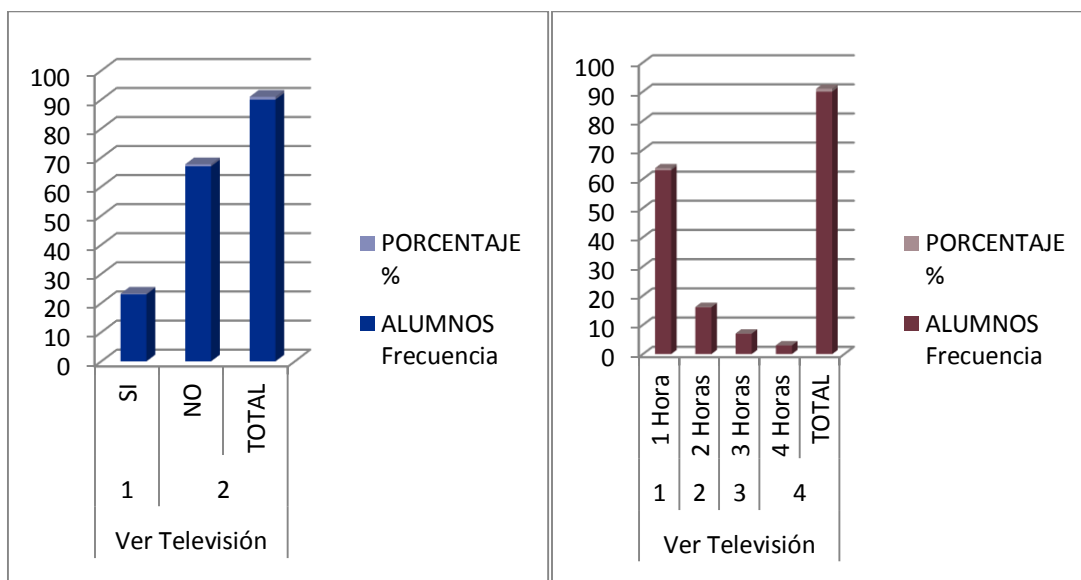
Por esta parte concluimos que a la mayor parte de los alumnos les gusta realizar deportes en su tiempo libre en el fin de semana mientras la otra parte se dedica hacer otra actividad.

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Ver Televisión	1	SI	23	26
	2	NO	67	74
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Ver Televisión	1	1 Hora	63	71
	2	2 Horas	16	18
	3	3 Horas	7	8
	4	4 Horas	3	3
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



Análisis e Interpretación

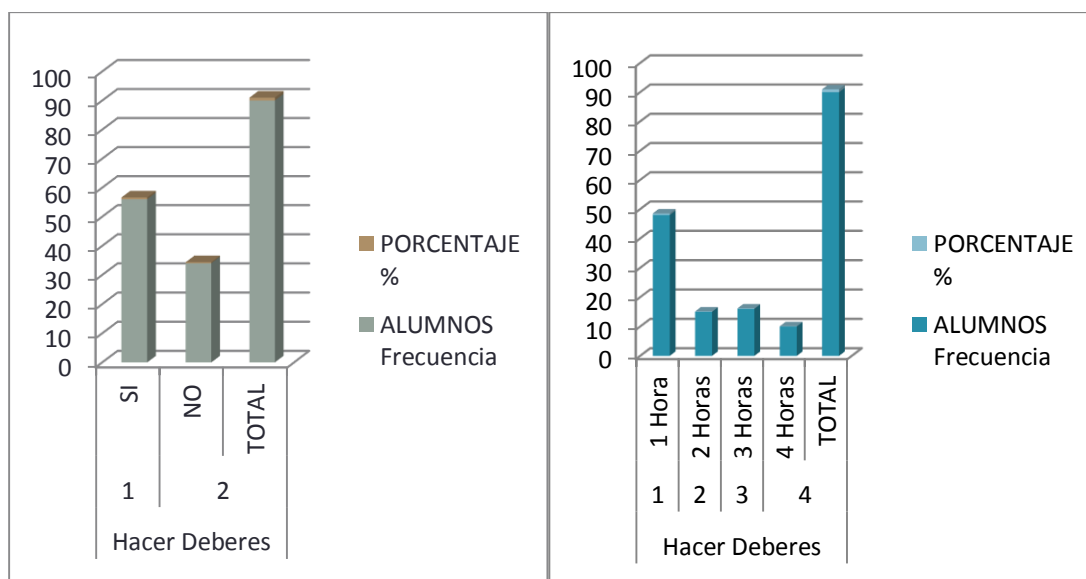
Al realizar el análisis correspondiente nos dice que la actividad que realizan el fin de semana es Ver Televisión con 26% de los estudiantes si Ven televisión en su tiempo libre entre 1 hora el 71%, 2 horas el 18%, 3 horas 8% y 4 horas con el 3%, mientras que el 74% no lo hace en su tiempo libre.

Llegamos a la conclusión que un bajo porcentaje observa televisión en el fin de semana y el otro se dedica hacer otras actividades planificadas por ellos.

OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Hacer Deberes	1	SI	56	62
	2	NO	34	38
		TOTAL	90	100
OPCIONES	N°	ALTERNATIVAS	f	%
Hacer Deberes	1	1 Hora	48	54
	2	2 Horas	15	17
	3	3 Horas	16	18
	4	4 Horas	10	11
		TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva año 2015



Análisis e Interpretación

Al realizar el análisis correspondiente nos dice que la actividad que realizan el fin de semana es hacer deberes con 62% de los estudiantes si hacen deberes en su tiempo libre entre 1 hora el 54%, 2 horas el 17%, 3 horas 18% y horas con el 11%, mientras que el 38% no lo hace en su tiempo libre.

Se tuvo la conclusión que la mayor parte de los alumnos se dedica a realizar sus deberes en el fin de semana mientras que la otra parte dedica su tiempo en otras actividades cotidianas.

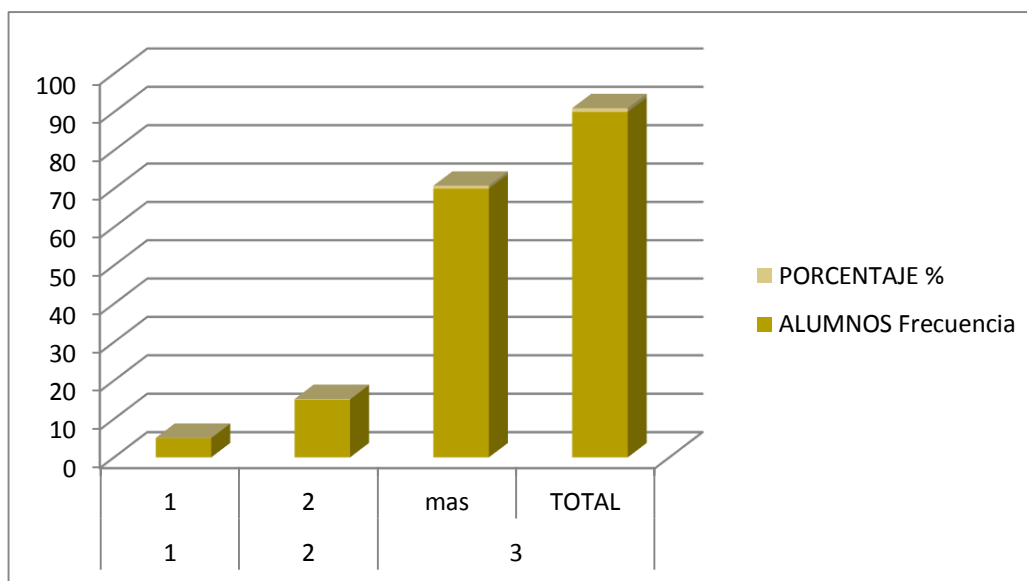
TABLA N° 11

11. ¿Cuántas horas a la semana tienes Cultura Física?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	1	5	6
2	2	15	17
3	mas	70	77
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

“La **Educación Física** es la única asignatura que prepara a los niños para un estilo de vida saludable y se centra en su desarrollo físico y mental”. Pero lo que se observa es la reducción del tiempo dedicado a esta asignatura en los colegios. Crece el sedentarismo, la alimentación no es lo adecuada que debería ser en general y el deporte se margina. El resultado son unas cifras escandalosas de sobrepeso y obesidad infantil.

De acuerdo al análisis realizado nos dice que 6% de los estudiantes tienen una sola hora a la semana mientras que el 17% tienen 2 horas a la semana y con un 77% tienen más horas a la semana.

Como conclusión algunos estudiantes no reciben todas las horas completas como están planificadas en las clases de cultura física por parte del docente esto se debe por diferentes circunstancias lo que ocasiona pérdidas de clases y un poco de desinterés en los alumnos lo cual se recomienda recuperar las clases en la tarde realizando diferentes actividades físicas.

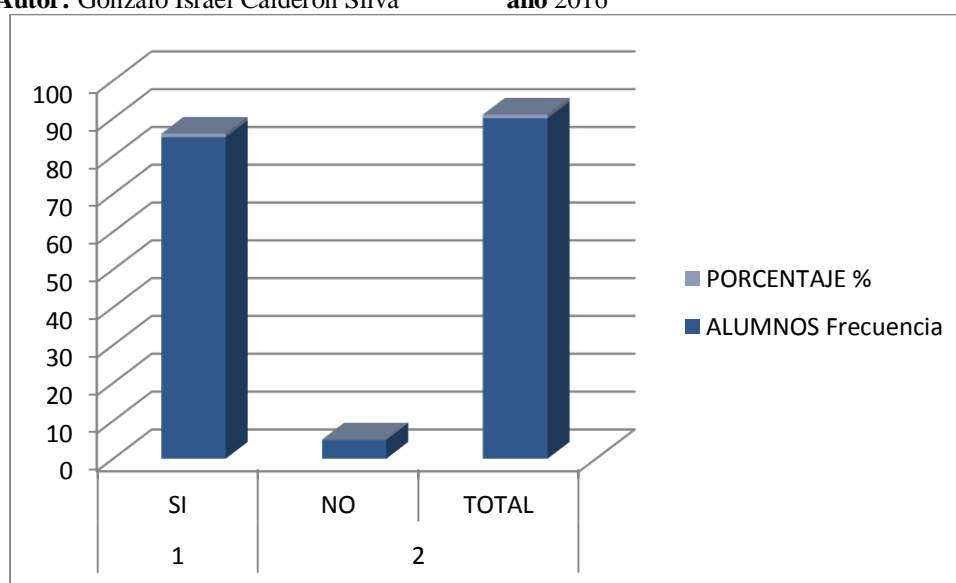
TABLA N° 12

12. ¿Te gustaría tener más horas de Cultura Física?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	85	94
2	NO	5	6
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto para el mantenimiento del estado de salud. Favoreciendo el desarrollo del individuo.

Analizando la encuesta nos dice los estudiantes del 8vo año que el 94% le gustaría tener más horas de cultura física mientras que el 6% no le gustaría tener más horas.

En general los estudiantes quieren tener más horas de cultura física lo cual sienten un gran interés al querer realizar algún deporte o actividad que ellos requieran.

TABLA N° 13

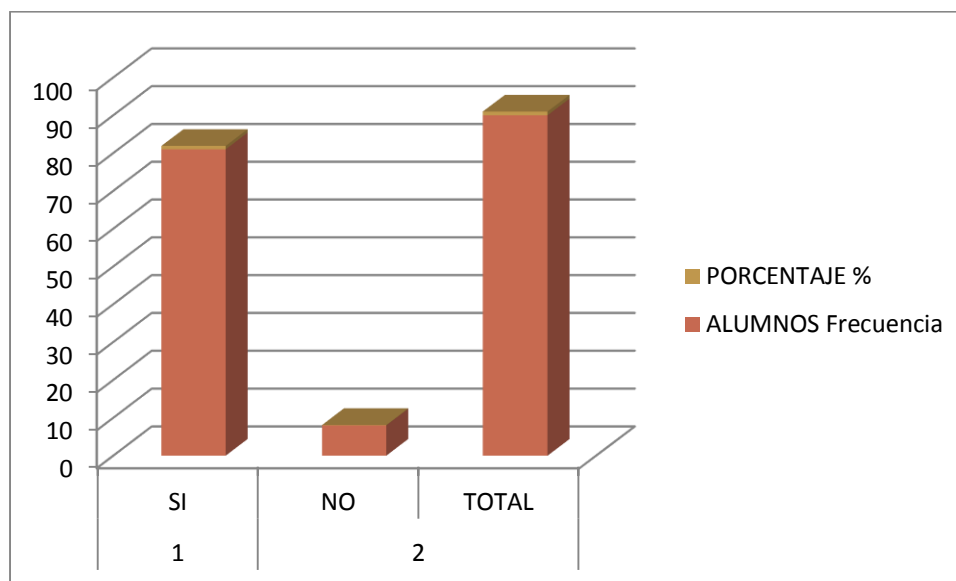
13. ¿Quisiera ser parte de un programa de Actividades Físicas que le ayuden a mejorar su salud?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	81	90
2	NO	9	10
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

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. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

Analizando la pregunta los estudiantes encuestados nos dicen que el 90% si quieren ser parte de un programa de a actividades físicas recreativas mientras que el 10% restante no.

En consideración la mayor parte de estudiantes quieren formar parte para realizar cualquier actividad física en las clases de cultura física que les ayude a mejorar su calidad de vida su salud y su relación entre las demás personas.

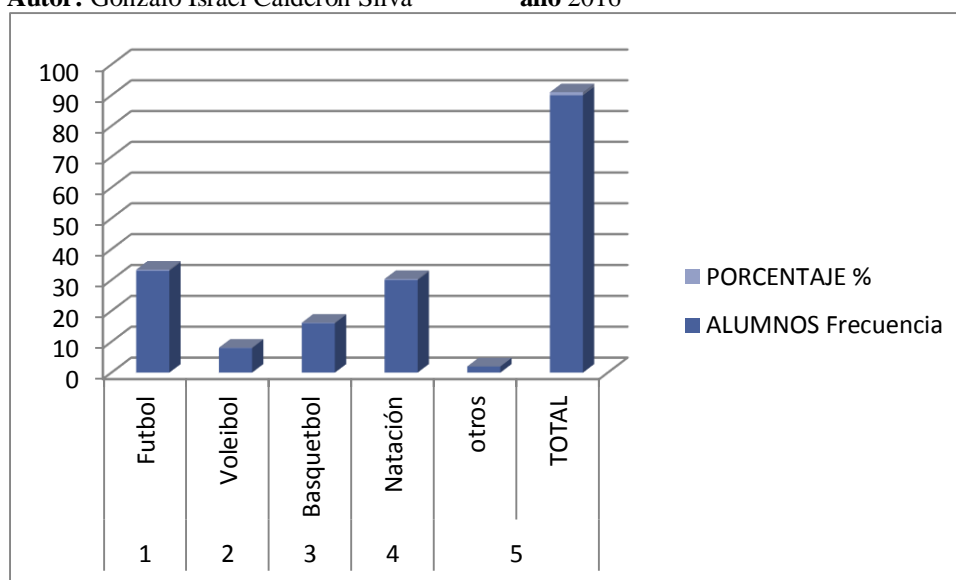
TABLA N° 14

14. ¿Qué deporte o actividad física te gusta practicar en las clases de Cultura Física y porque?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	Futbol	34	38
2	Voleibol	8	9
3	Basquetbol	16	18
4	Natación	30	33
5	otros	2	2
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El juego es la actividad física más común de los niños y niñas, pero, existen otras oportunidades en la vida diaria; así como actividades físicas espontáneas o dirigidas que se adaptan a todas las preferencias y edades.

De acuerdo a la información obtenida por parte de los estudiantes nos dicen que el deporte favorito que practican con un 38% le gusta en futbol, el 9% voleibol, el 18% el basquetbol, el 33% natación, y el 2% otros deportes.

En conclusión hemos obtenido que la mayor parte de los alumnos se sienten atraídos más por el futbol en las clases de cultura física mientras que a otros estudiantes se interesan por el voleibol, basquetbol, natación y otros deportes.

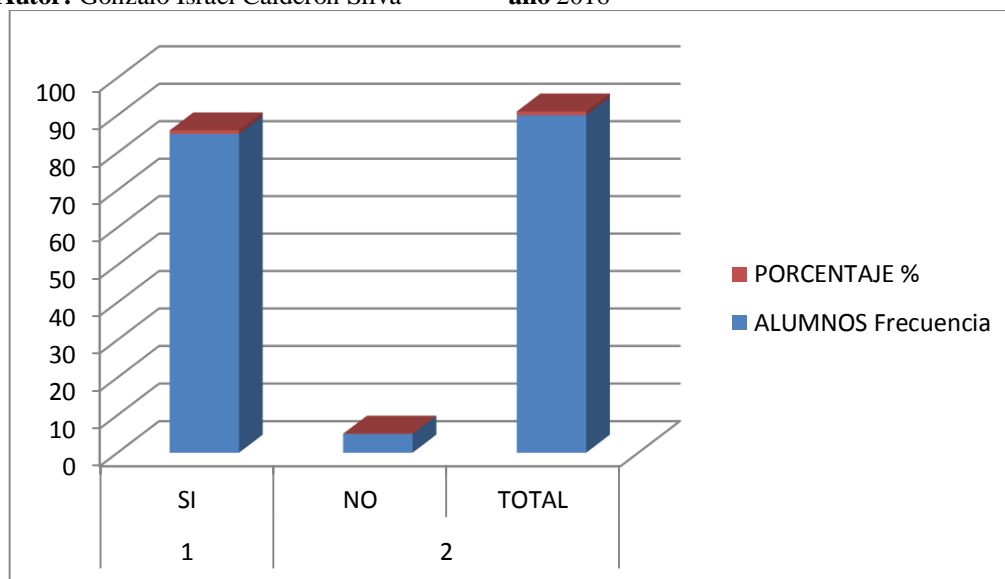
TABLA N° 15

15. ¿Le gustaría participar en juegos recreativos, caminatas, paseos en bicicleta etc.?

N°	ALTERNATIVAS	f	%
1	SI	85	94
2	NO	5	6
	TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



ANÁLISIS E INTERPRETACION

Actividad que se planifica o estructura, implicando movimientos corporales repetitivos hechos para mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física (ej. Aptitud aeróbica, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y/o composición corporal).

Al realizar el análisis nos dice que el 94% Si le gustaría participar juegos recreativos, caminatas, paseos en bicicleta mientras que el 6% no le gustaría formar parte de este programa.

En conclusión una gran parte de los alumnos quieren participar en juegos recreativos, caminatas, paseos lo que se ve que hay interés en los estudiantes a formar parte de cualquier actividad en las clases o después de las clases de Cultura Física.

TEST INICIAL Y FINAL APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO.

TABLA # 16

TEST DE ANTROPOMETRIA (edad, estatura, peso)

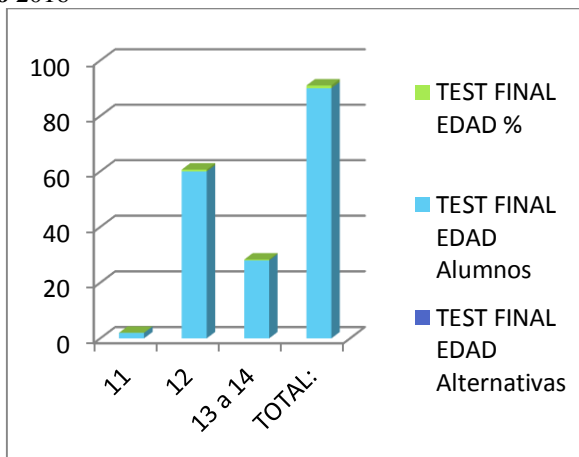
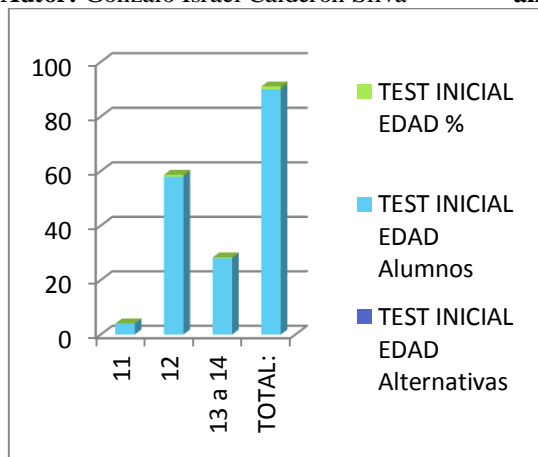
EDAD

TEST INICIAL			
EDAD			
Alternativas		f	%
11	Antes de la edad	4	5
12	Durante la edad	58	64
13 a 14	Después de la edad	28	31
TOTAL:		90	100

TEST FINAL			
EDAD			
Alternativas		f	%
11	Antes de la edad	2	2
12	Durante la edad	60	67
13 a 14	Después de la edad	28	31
TOTAL:		90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



Análisis e Interpretación

En la **Tabla # 16** se observa que la mayoría de adolescentes investigados al inicio se encuentran en el grupo de edad de 12 años, seguido por el grupo de 13 a 14 años y otro de 11 años. La mayoría de ellos son de género masculino (64 %). Sin embargo, se observó al final del test el 2% de estudiantes de 11 años habían cumplido los 12 años con un 67%.

Tabla # 17

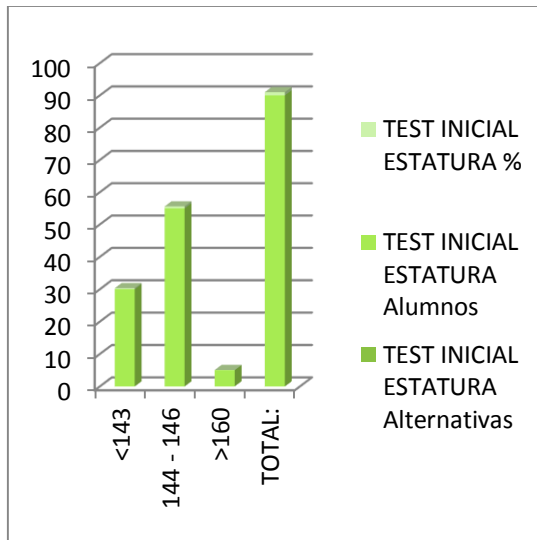
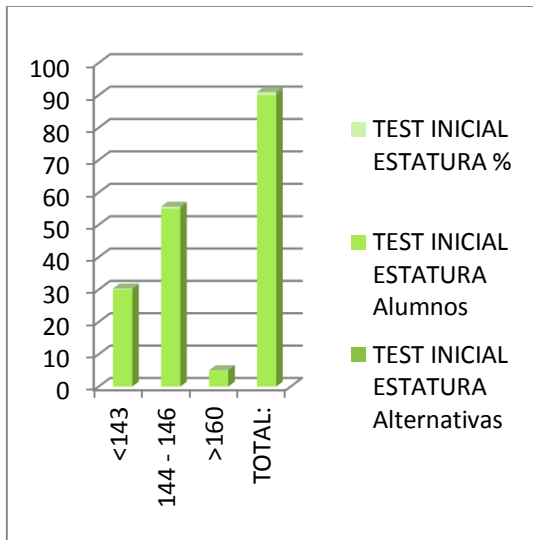
ESTATURA

TEST INICIAL			
ESTATURA			
Alternativas		f	%
<143	Antes de los 12	30	33
144 - 146	Durante los 12	55	61
>160	Después de la edad	5	6
TOTAL:		90	100

TEST FINAL			
ESTATURA			
Alternativas		f	%
<143	Antes de los 12	30	33
144 - 146	Durante los 12	55	61
>160	Después de la edad	5	6
TOTAL:		90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año 2016**



Análisis e Interpretación

Estatura: distancia que existe entre la planta de los pies al extremo superior de la cabeza de una persona. Se colocó a los alumnos de pie descalzo y sin medias

Al realizar la medición de la estatura a los estudiantes se observó que el 61% de los alumnos tenían la estatura adecuada entre los 144 y 146 cm, mientras que el 33% tenía estatura baja y el 6% con la estatura alta. Por lo tanto no hubo una variación en cuanto a la estatura de todos los estudiantes analizados.

Tabla # 18

PESO

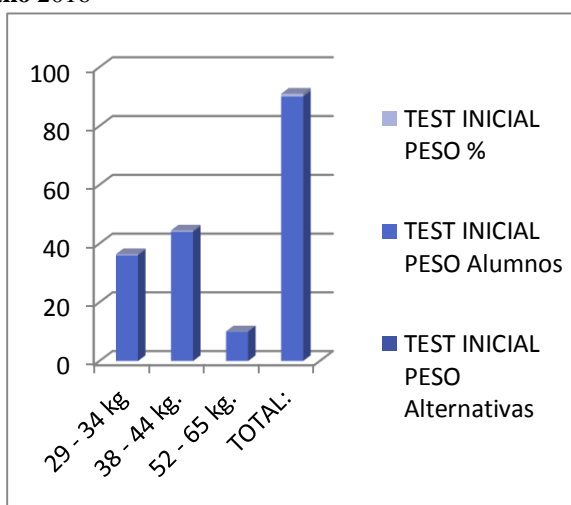
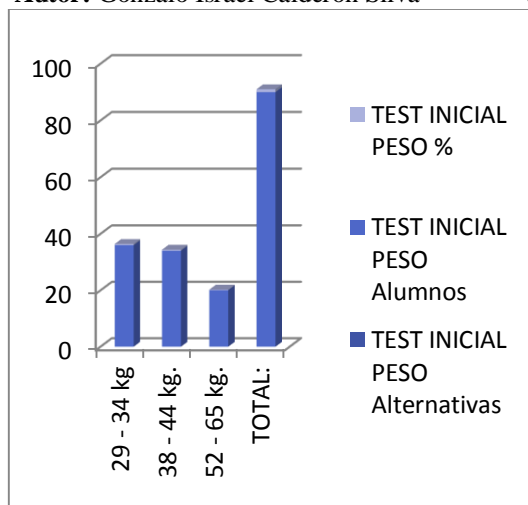
TEST INICIAL			
PESO			
Alternativas		f	%
29 - 34 kg	Bajo	36	40
38 - 44 kg.	Normal	34	38
52 - 65 kg.	Sobrepeso	20	22
TOTAL:		90	100

TEST FINAL			
PESO			
Alternativas		f	%
29 - 34 kg	Bajo	36	40
38 - 44 kg.	Normal	44	49
52 - 65 kg.	Sobrepeso	10	11
TOTAL:		90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016



Análisis e Interpretación

Peso: (P) es la fuerza que ejerce el cuerpo de una persona sobre la tierra, en este caso sobre una balanza, el cual nos dio como resultado el peso de la persona en Kg.

Se midió en una balanza portátil, se pesaron sin calzado y sin ropas pesadas. Al realizar con el test inicial en cuanto a la medición del peso de los estudiantes de logro observar que el 22% de los alumnos entre niños y niñas tenían índices de sobrepeso, a diferencia del 40% que tienen bajo peso y el 38% con un peso normal. Al concluir con el test final se determinó que los estudiantes con índices de sobrepeso lograron mejorar con un 11% manteniéndose el 40% con el peso bajo y aumentar el 49% con el peso adecuado obteniéndose una mejoría en los alumnos son sobrepeso

Tabla # 19

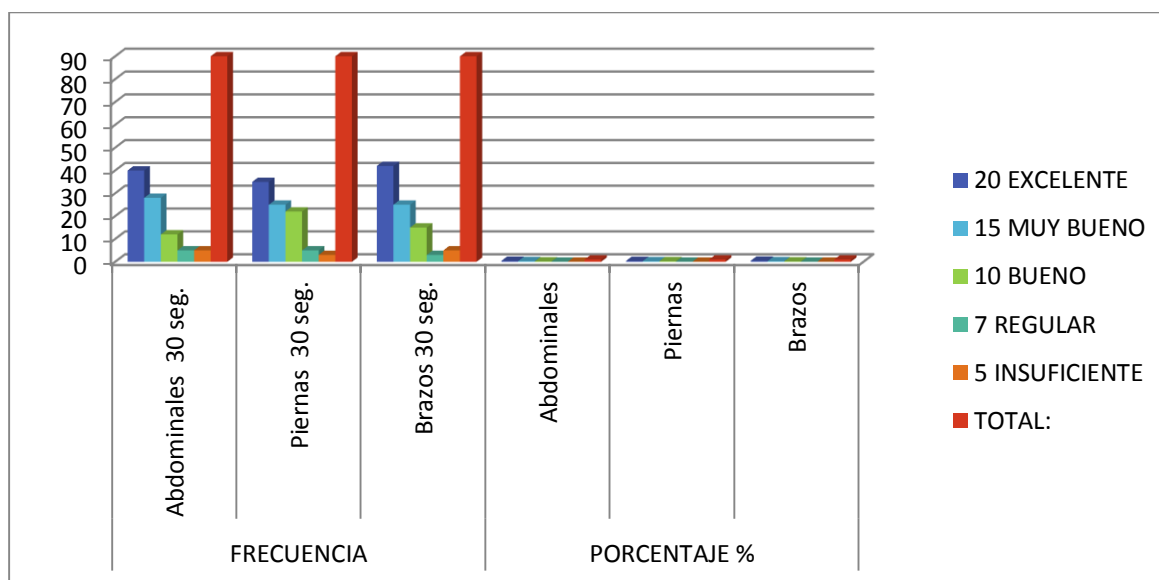
Fuerza corporal (abdomen, piernas, brazos)

TEST INICIAL							
VALORACIÓN		F			%		
		Abdominales 30 seg.	Piernas 30 seg.	Brazos 30 seg.	Abdominales	Piernas	Brazos
20	EXCELENTE	40	35	42	44	39	47
15	MUY BUENO	28	25	25	31	28	28
10	BUENO	12	22	15	13	24	16
7	REGULAR	5	5	3	6	6	3
5	INSUFICIENTE	5	3	5	6	3	6
TOTAL:		90	90	90	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016

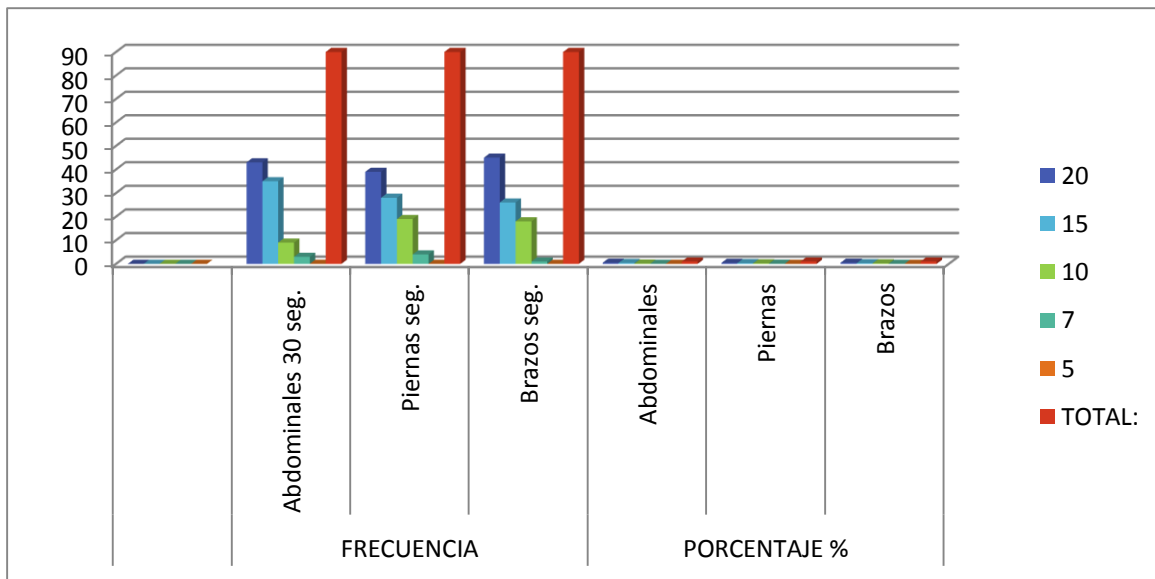


Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva

año 2016

TEST FINAL							
VALORACIÓN		f			%		
		Abdominales 30 seg.	Piernas seg.	Brazos seg.	Abdominales	Piernas	Brazos
20	EXCELENTE	43	39	45	48	43	50
15	MUY BUENO	35	28	26	39	31	29
10	BUENO	9	19	18	10	21	20
7	REGULAR	3	4	1	3	5	1
5	INSUFICIENTE	0	0	0	0	0	0
TOTAL:		90	90	90	100	100	100



Análisis e Interpretación

La encuesta inicial a los alumnos nos arroja el siguiente resultado, del test realizado en los siguientes pruebas en las cuales tenemos: abdominales comparando con el test inicial y el final mejoraron el 24% en el test final, en piernas mejoraron un 13%, y en brazos con el 16%.

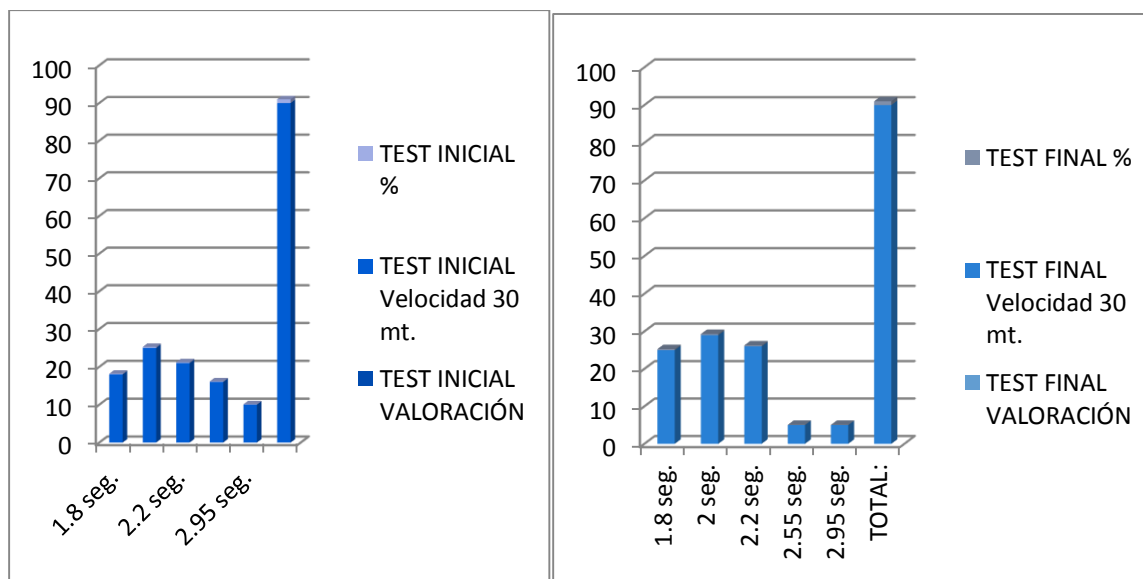
En conclusión se pudo mejorar la fuerza corporal mediante ejercicios específicos realizados aplicados con todos los alumnos ya que había deficiencia de actividad por parte de los estudiantes.

Tabla # 20
TEST DE VELOCIDAD 30 metros

TEST INICIAL				TEST FINAL			
VALORACIÓN		Velocidad 30 mt.	%	VALORACIÓN		Velocidad 30 mt.	%
1.8 seg.	EXCELENTE	18	21	1.8 seg.	EXCELENTE	25	28
2 seg.	MUY BUENO	25	28	2 seg.	MUY BUENO	29	32
2.2 seg.	BUENO	21	23	2.2 seg.	BUENO	26	28
2.55 seg.	REGULAR	16	17	2.55 seg.	REGULAR	5	6
2.95 seg.	INSUFICIENTE	10	11	2.95 seg.	INSUFICIENTE	5	6
TOTAL:		90	100	TOTAL:		90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



Análisis e Interpretación

En cuanto a la prueba de velocidad aplicada a los alumnos al realizar el test inicial permitio establecer en cuanto se encontraban en el test de velocidad al inicio, mediante la aplicación del test final determino los siguientes datos estadisticos en velocidad nos dice que el 30% de los alumnos en el test final mejoraron notablemente.

En conclusión si se mejoró notablemente en cuanto a la velocidad lo que sirvió de mucha importancia en comparación como estaban anteriormente.

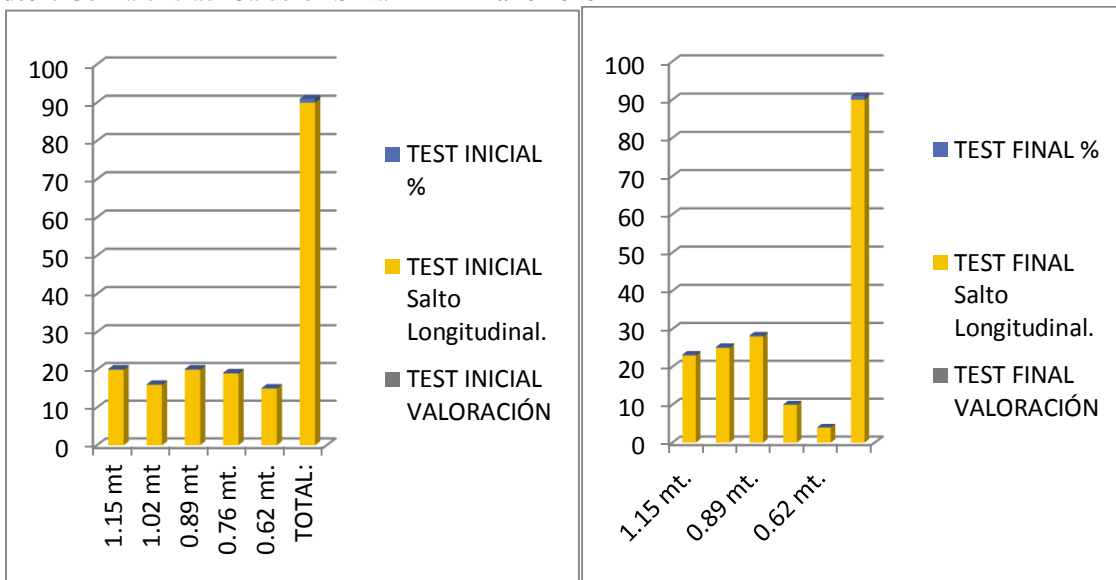
Tabla # 21

Test de salto

TEST INICIAL				TEST FINAL			
VALORACIÓN		Salto Longitudinal.	%	VALORACIÓN		Salto Longitudinal.	%
1.15 mt	EXCELENTE	20	22	1.15 mt.	EXCELENTE	23	26
1.02 mt	MUY BUENO	16	18	1.02 mt.	MUY BUENO	25	28
0.89 mt	BUENO	20	22	0.89 mt.	BUENO	28	31
0.76 mt.	REGULAR	19	21	0.76 mt.	REGULAR	10	11
0.62 mt.	INSUFICIENTE	15	17	0.62 mt.	INSUFICIENTE	4	4
TOTAL:		90	100	TOTAL:		90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



Análisis e Interpretación

Al realizar el test inicial permito establecer en cuanto se encontraban en el salto al inicio, mediante la aplicación del test final determino los siguientes datos estadísticos en el salto nos dice que los alumnos en el test final han mejorado el 46 % en el salto longitudinal.

Se determino que hubo mejoría en el salto en todos los estudiantes se diferencia al test inicial que estaban muy bajos en el salto de longitud,

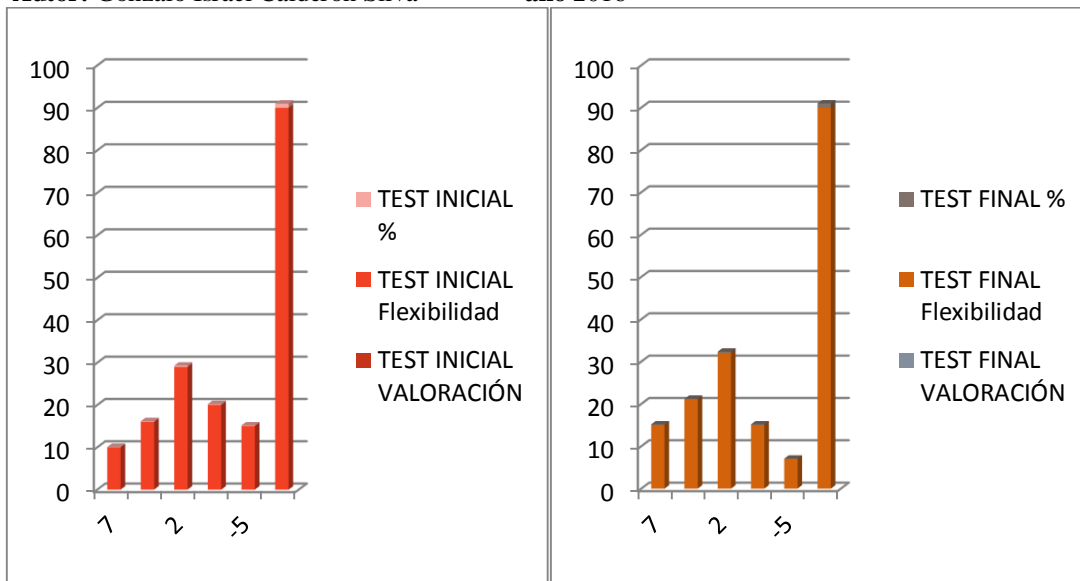
Tabla # 22

Test de Flexibilidad

TEST INICIAL				TEST FINAL			
VALORACIÓN		Flexibilidad	%	VALORACIÓN		Flexibilidad	%
7	EXCELENTE	10	11	7	EXCELENTE	15	17
5	MUY BUENO	16	18	5	MUY BUENO	21	23
2	BUENO	29	32	2	BUENO	32	35
-3	REGULAR	20	22	-3	REGULAR	15	17
-5	INSUFICIENTE	15	17	-5	INSUFICIENTE	7	8
TOTAL:		90	100	TOTAL:		90	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del 8vo año del Colegio Adolfo Valarezo.

Autor: Gonzalo Israel Calderón Silva **año** 2016



Análisis e Interpretación

Al realizar el test inicial permitio establecer en cuanto se encontraban en flexibilidad al inicio, mediante la aplicación del test final determino los siguientes datos estadísticos en flexibilidad nos dice que los alumnos en el test final han mejorado el 29 % en flexibilidad.

En conclusion se logro bajar un porcentaje de alumnos que tenían problemas de flexibilidad no en su totalidad pero se obtuvo buenos resultados al final del test de evaluación.

g. DISCUSIÓN

Objetivo. 2

- Diagnosticar los malos hábitos alimenticios de los estudiantes, poca realización de actividades físicas y quienes presenten problemas de sobrepeso.

Informante	Criterios	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
ESTUDIANTES	ALUMNOS			
	Conoce sobre las Actividades Físicas Recreativas			
	EL 20% No conoce sobre las Actividades Físicas Recreativas	Insuficiente información acerca de las actividades físicas recreativas.	El docente carece de conceptos sobre que son las actividades físicas recreativas, el juego, deporte.	Poner en práctica los diferentes métodos específicos de enseñanza aprendizaje para la educación física.
	Conclusión Las clases deben ser de forma espontánea, interesante, con conceptos claros sobre lo que son las actividades físicas recreativas hacer conocer el tema de trabajo de las clases.			
Les gusta participar en las clases de Educación Física				
El 8% No Les gusta participar en las clases de E. F.	El docente no emplea una interrelación profesor alumno-alumno	Ausencia de comunicación y dialogo. Metodología tradicional	Utilizar y planificar un conjunto de juegos recreativos que puedan participar y relacionarse entre compañeros.	

		profesor		
<p>Conclusión: El docente no es dinámico con todos ya que la variación de ejercicios físicos, juegos entre otro ya que favorece a que alumno cada vez adquiera nuevos conocimientos, mejore su desarrollo integral, capacidades y destrezas y así las clases no sean más rutinarias ayudando así a que el niño mejore su rendimiento.</p>				
<p align="center">El profesor de E.F. les incentivan para que realicen Actividad física Recreativas</p>				
El 4% afirman que el profesor de E.F No les incentivan	Insuficiente interés para que realicen Actividades recreativas para todos los estudiantes.	Escasa motivación en las clases al realizar la práctica de las actividades físicas recreativas.	Crear planificar juegos y darle más interés a la práctica de la Educación Física.	
<p>Conclusión: La Falta de motivación en las clases de educación física desarrolla en el estudiante un bajo interés y lo lleva a ir por otras actividades que pueden afectar al estudiante en su desarrollo durante su niñez convirtiéndose en un sedentario.</p>				
<p align="center">En tu alimentación diaria que alimentos ingieres</p>				
Los Alimentos que más ingieren los estudiantes son dulces 15% huevos 2% leche 2% arroz 32% pan 10%	deficiente conocimiento sobre una buena y mala alimentación durante su etapa.	Deficiente información sobre la una alimentación equilibrada durante la niñez y al realizar actividades físicas.	Indicar y explicar sobre lo que es una alimentación saludable relacionado con los ejercicios y actividades apropiadas para los alumnos de 12 años.	

<p>Conclusión: durante su desarrollo el niño necesita una buena alimentación equilibrada al no haber un conocimiento, permite que los niños ingieran toda clases de alimentos sin saber sus beneficios una ingesta en exceso puede producir complicaciones a futuro en su organismo como el aumento de grasa corporal.</p>			
<p>tipo de bebidas consumes frecuentemente</p>			
<p>El 19% de estudiantes toman frecuentemente gaseosas.</p>	<p>Carecen de conocimientos por parte de los alumnos sobre una buena hidratación consumo de bebidas buenas para el organismo.</p>	<p>Falta de información sobre las bebidas que son buenas al realizar actividades físicas, por parte de los docentes y los padres de familia.</p>	<p>Mejorar el estilo diario de alimentación con los alumnos.</p>
<p>Conclusión: el docente debe utilizar información sobre una buena hidratación especialmente en el momento de realizar ejercicios, es importante antes, durante y después de realizar algún deporte o cualquiera de las actividades físicas.</p>			
<p>Cuántas veces a la semana consumes comidas como papas fritas, pizza, hamburguesas</p>			
<p>1 vez 63% 2 veces 19% 3 veces 12% más veces 6%</p>	<p>Consumo frecuente de comida chatarra por parte de los estudiantes.</p>	<p>Poco interés por los alimentos saludables ricos en nutrientes, proteínas y vitaminas.</p>	<p>Falta de desarrollar en los estudiantes un hábito de alimentación sana.</p>
<p>Conclusión la mala alimentación llena de grasas conlleva a problema sedentario lo cual genera sobrepeso en la</p>			

<p>persona y un desinterés por las actividades físicas para lo cual el docente debe incentivar a una buena alimentación que ayude a los estudiantes a mejorar su estilo de vida.</p>			
<p>Indicadores del Test Inicial Edad</p>			
<p>Test inicial 5% menor de 12 años 64% normal 31% mayores de los 12 años</p>	<p>No todos los estudiantes cumplen con la edad adecuada.</p>	<p>La falta o mayoría de la edad se genera durante su vida diaria.</p>	<p>Controlar al inicio y final de cada planificación la edad adecuada de los niños de acuerdo a su género, talla y peso.</p>
<p>Conclusiones: La Edad e un factor importante durante la niñez, acompañada de la talla y peso</p>			
<p>Indicadores del Test Inicial Estatura</p>			
<p>Test inicial 33% estatura baja 61%estatura normal 6% estatura alta</p>	<p>La baja o alta estatura se puede producir por aspectos hereditarios o los cambios genéticos durante su crecimiento.</p>	<p>Al no realizar ejercicios diariamente puede contribuir a su bajo crecimiento y no tener la estatura adecuada.</p>	<p>Desarrollar en los alumnos el hábito y la práctica de ejercicios para su desarrollo en el crecimiento en la estatura.</p>
<p>Conclusiones: la estatura depende del crecimiento normal de la persona la cual va relacionada con una buena alimentación y el ejercicio físico diariamente.</p>			
<p>Indicadores del Test Inicial Peso</p>			

	test inicial 40% peso bajo 38% peso normal 22% sobrepeso	Falta de conocimiento acerca del estado de peso IMC, en lo que se refiere al sobrepeso.	Poco interés sobre su peso actual, el grado de IMC de cada estudiante.	Realizar un test de diagnóstico físico hacia los estudiantes por parte del docente para conocer su estado corporal y de actividad física en que se encuentran al inicio los estudiantes.		
Conclusiones: el peso va relacionado con la talla, la falta o el incremento de peso depende la alimentación diaria de la persona un incremento de grasa corporal genera el sobrepeso.						
Test Inicial Fuerza Corporal(Abdomen, Piernas, Brazos)						
	Abdominales	Piernas	Brazos	El porcentaje actual tomado en el test inicial se observa la baja fuerza en abdomen, piernas, y brazos.	Inadecuadas clases de cultura física genera un bajo rendimiento en el estado físico de los niños	Desarrollo de un programa actividades físicas recreativas que ayuden a mejorar, disminuir la grasa corporal en alumnos con sobrepeso y mantener el estado físico adecuado en los niños.
Excelente	44%	39%	47%			
Muy Bueno	31%	28%	28%			
Bueno	13%	24%	16%			
Regular	6%	6%	3%			
Insuficiente	6%	3%	6%			
Conclusiones: se logró verificar que hay un porcentaje que carece de fuerza en abdomen, piernas y brazos, debido a falta de actividades físicas y el desarrollo de las habilidades y destrezas motoras.						
Test Inicial Prueba De Velocidad						
	Velocidad	Baja prácticas de actividades físicas relacionadas con la velocidad.	Mala realización de la prueba producida por falta de actividad.	La falta de habilidad y desarrollo de la capacidad física en cuanto a la velocidad.		
Excelente	21%					
Muy Bueno	28%					
Bueno	23%					
Regular	17%					
Insuficiente	11%					

	Conclusiones: se observó que hay un porcentaje que no realiza correctamente la prueba de velocidad debido a una mala ejecución al realizar la prueba.			
	Test Inicial Prueba de Salto			
	Salto	Insuficiente practica de estas actividades sobre todo en el salto.	Inadecuada posición al realizar la acción del salto.	Deficiente destreza, habilidad en las actividades físicas, en relación a la ejecución correctamente al salto.
Excelente	22%			
Muy Bueno	18%			
Bueno	22%			
Regular	21%			
Insuficiente	17%			
	Conclusiones: se identificó que un porcentaje no realiza correctamente el salto por la mala posición y ejecución al realizar la prueba.			
	Test Inicial Prueba De Flexibilidad			
	Flexibilidad	Insuficiente flexibilidad en los niños.	inadecuada posición al realizar la flexibilidad	Falta de ejercitación de la flexibilidad al iniciar y culminar las clases de educación física
Excelente	11%			
Muy Bueno	18%			
Bueno	32%			
Regular	22%			
Insuficiente	17%			
	Conclusiones: la deficiencia de los alumnos en la prueba de flexibilidad es causada por no realizar ejercicios de flexibilidad durante y al final de las clases de educación física para su desarrollo.			

Conclusión es muy importante tener en cuenta que el docente debe conocer y hacer conocer los diferentes bloques curriculares especialmente en las Actividades Físicas Recreativas a sus estudiantes y hacer uso de ellas mediante ejercicios, juegos, ya que ayuda a mejorar la enseñanza aprendizaje en los alumnos, además estas actividades ayudan a mejorar su estado físico mental.

Interpretación: se debe trabajar más con los alumnos en cuanto a las actividades recreativas ya que estas actividades son muy importantes en el desarrollo integral del niño, ayuda a desarrollar sus capacidades físicas, los docentes deben conocer estos principios metodológicos y didácticos en la enseñanza de esta materia ya que esto es lo primordial que el docente debe conocer en la enseñanza aprendizaje, estos les ayuda mejorar su estado físico participar individual y colectivamente la relación profesor alumno – alumno profesor. Además al hacer estas actividades se podrá prevenir a los niños a futuro enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso, obesidad en los niños en la actualidad.

Objetivos 3, 4,5,

- Planificar programas de trabajos como juegos recreativos y ejercicios físicos en los estudiantes con problemas de sobrepeso con el fin de incentivar la práctica más seguida de ejercicios para mejorar su salud.
- Aplicar diferentes métodos de trabajos que conlleven a mejorar su estado físico.
- Evaluar al final el IMC de los estudiantes y su estado de salud y físico.

Informante	Criterios	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovaciones	Satisfacciones
ESTUDIANTES	ALUMNOS			
	Conoce sobre las Actividades Físicas Recreativas			
	Si 100%	Planificación de métodos actuales programas recreativos de enseñanza aprendizaje para las clases de educación física.	Se implementó nuevos métodos en el proceso y enseñanza de la educación física a través de las actividades físicas recreativas.	Se desarrolló la atención en las clases, ponen en práctica sus destrezas motoras y capacidades y obtienen nuevos conocimientos.

<p>Conclusión: Las clases se trabajaron de forma espontánea, interesante, con juegos llamativos capaz que todos los alumnos puedan distraerse, disfrutar, experimentar nuevas experiencias al realizar las actividades recreativas aprender de la misma manera sin dificultad alguna en un ambiente de alegría y gusto por la educación física.</p>			
<p>Le gusta participar en las clases de Educación Física</p>			
Si 95%	El docente de Cultura Física ayuda al estudiante que haya una interrelación profesor alumno- alumno profesor	Permite el dialogo la comunicación y que haya participación de todos los alumnos sin discriminación alguna raza o sexo	Utiliza y planifica de acuerdo a los temas de clases un conjunto de ejercicios Metodológicos acordes a la edad que ellos están.
<p>Conclusión: se planifico las clases dinámicas con todos la variación de ejercicios físicos, juego entre otros ayuda a que los alumnos cada vez adquiera nuevos conocimientos, mejore su desarrollo integral, capacidades y destrezas y así las clases no sean rutinarias ayudando así a que el niño mejore su rendimiento.</p>			
<p>El profesor de E.F. les incentivan para que realicen Actividad física Recreativas</p>			
Si 97%	Aplica el docente en el estudiante la confianza eleva el autoestima el interés para que realicen todos los estudiantes las actividades	Aplica juegos de motivación, confianza, relacionarse con los compañeros para la práctica de las actividades físicas recreativas.	Se realizó correctamente los nuevos planes de actividades físicas acordes para los alumnos y darle más interés a la práctica del juego

		físicas		
<p>Conclusión: se permitió incentivar a la práctica del juego ayudando al niño a relajarse, desarrollar la coordinación de su cuerpo a través del movimiento, además les permite estar en constante actividad física, poder expresar sus emociones alegrías tristezas, a ser más creativos y más sociables. La actividad física recreativa ya que ayuda a que el niño desarrolle sus capacidades físicas también beneficia en cuanto a su salud mental y personal.</p>				
<p>En tu alimentación diaria que alimentos ingieres</p>				
<p>dulces 3% huevos 2% leche 2% arroz 10% pan 5%</p>	<p>El docente debe tener en cuenta sobre la buena alimentación en ejercicio para que le permita tener un buen desarrollo mediante una dieta balanceada.</p>	<p>Dialogo e información sobre los beneficios de la alimentación equilibrada durante la niñez y al realizar actividades físicas.</p>	<p>Permitió llevar a cabo información y ejecutar ejercicios y actividades apropiados acompañados de una alimentación saludable.</p>	
<p>Conclusión Se informó y planifico una dieta adecuada para los estudiantes que van a realizar las actividades físicas recreativas que vayan acordes a su edad para mejorar su estilo de vida desarrollar en ellos el entusiasmo el interés por las actividades recreativas, deportes y así ser cada día mejor.</p>				
<p>tipo de bebidas que consumes frecuentemente</p>				

Gaseosas 3%	Explicación sobre la buena hidratación de jugos, agua, leche en beneficio a la salud del estudiante.	Se brinda información sobre las bebidas que son buenas al realizar actividades físicas, por parte de los docentes y padres de familia.	Se logra mejorar el estilo de hidratación con los alumnos y no ingerir otras bebidas que perjudiquen a la salud.
Conclusión: se utilizó información sobre una buena alimentación hidratación antes, durante y después de realizar algún deporte o cualquiera de las actividades físicas.			
Cuántas veces a la semana consumes comidas como papas fritas, pizza, hamburguesas			
1 vez 95% 2 veces 5% 3 veces 0% más veces 0%	Permite el docente concientizar al alumno el mal consumo de comidas chatarra ya que con el tiempo causa problemas en el organismo al consumir frecuentemente.	Se concientizo el interés por su aspecto físico su imagen y que realicen a la vez las actividades físicas aumentando disminuyendo el sedentarismo en su totalidad.	Con los trabajos realizados aplicados y con compromiso de ellos desarrollaron en los estudiantes un hábito de alimentación sana.
Conclusión: se aplicó la información la necesaria para una buena alimentación en beneficio de su salud y mejorar cada día más dejar el problema del sedentarismo lo cual genera sobrepeso en los estudiantes y un desinterés por las actividades físicas para lo cual el docente debe incentivar a una buena alimentación que ayude a los estudiantes a mejorar su estilo de vida.			

	Indicadores del Test Final			
	Edad			
	test final 2% menor de 12 años 67% normal 31% mayor a 12 años	Todos los estudiantes en general no cumplen con la edad adecuada.	La falta o mayoría de edad se genera durante la vida diría.	En el test final se logró mejorar y verificamos que un 2% cumplió con la edad adecuada.
	Conclusiones: en cuanto a este parámetro el 36 % no cumple con la edad adecuada durante los 12 años establecidos.			
	Indicadores del Test Final			
	Estatura			
	Test inicial 33% estatura baja 61% estatura normal 6% estatura alta	Verificación Final de la estatura adecuada de los alumnos.	Se implementó en las clases el hábito del ejercicio para su crecimiento y desarrollo corporal.	En cuanto a la estatura hubo no mucha variación tuvieron la misma.
	Conclusiones:			
	Indicadores del Test Final			
	Peso			
	Test inicial 40% peso bajo 49% peso normal 11% sobrepeso	Lograron mejorar un porcentaje considerable en cuanto al sobrepeso.	Incrementar la práctica de las actividades físicas Recreativas para mejorar su calidad de vida de los estudiantes.	Se logra ver un cambio en los estudiantes que tuvieron índices de sobrepeso y mantener el peso normal de los demás.
	Conclusiones: se puede diferenciar en el porcentaje la mejoría que tuvo las actividades físicas no en su 100% pero si en su 50% ayudando acoger mucho más a las clases de cultura física y a realizar la práctica del juego y el deporte en			

	los estudiantes.					
	Test Final Fuerza Corporal(Abdomen, Piernas, Brazos)					
	Abdominales	Piernas	Brazos	Realización correctamente de las pruebas donde se incrementó la mejoría por parte de los estudiantes.	Incentivo y mejoró su volumen en la actividad física.	Se realizaron actividades donde se desarrolló la fuerza en abdomen, piernas y brazos en los estudiantes desarrollando sus capacidades.
Excelente	48%	43%	50%			
Muy Bueno	39%	31%	29%			
Bueno	10%	21%	20%			
Regular	3%	6%	1%			
Insuficiente	0%	0%	0%			
	Conclusiones: Al realizar la propuesta de ejercicios recreativos se logró mejorar notablemente en el desarrollo físico en la fuerza para realizar cualquier actividad.					
	Test Final Prueba De Velocidad					
	Velocidad	Desarrollo de una buena ejecución de la prueba de velocidad	Aplicación de una buena técnica al realizar esta actividad.	Se mejoró un porcentaje en la acción de la prueba aplicando la rapidez, la reacción, coordinación correctamente.		
Excelente	28%					
Muy Bueno	32%					
Bueno	29%					
Regular	6%					
Insuficiente	6%					
	Conclusiones: Los ejercicios empleados permitieron su mejoramiento de la rapidez, coordinación, durante la prueba de la velocidad.					
	Test Final Prueba de Salto					
	Salto	Realizaron y mejoraron en la realización de la prueba de salto.	Implementación de la técnica para la ejecución correcta del salto.	Pusieron en práctica lo aprendido en las actividades realizadas en el proyecto realizado anteriormente.		
Excelente	26%					
Muy Bueno	28%					
Bueno	31%					
Regular	11%					
Insuficiente	4%					

	Conclusiones: con el trabajo constante al realizar las actividades físicas recreativas se logró mejorar el salto mediante los juegos propuestos en la planificación de la propuesta alternativa obteniendo resultados.			
	Test Final Prueba De Flexibilidad			
	Flexibilidad	Se aplicó la prueba y se pudo analizar una mejoría en un grupo de estudiantes.	Desarrollo correctamente de las destrezas y habilidades para la ejecución de la prueba.	Persistencia, ejecución en el cumplimiento correcto de los ejercicios propuestos los cuales mejoraron en la flexibilidad.
Excelente	17%			
Muy Bueno	23%			
Bueno	36%			
Regular	17%			
Insuficiente	8%			
	Conclusiones: al realizar las actividades físicas recreativas se logró mejorar en un grupo la flexibilidad en los estudiantes obteniendo resultados favorables beneficiando en su desarrollo.			

Interpretación: como resultado luego de la alternativa nos deja una buena satisfacción ya que se a logrado un resultado positivo, ya que se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios de fuerza corporal (Abdominales, Piernas, Brazos); coordinación, juegos relacionados a la velocidad, salto, flexibilidad, juegos sensoriales, entre otros y la participación por parte de los estudiantes dejando como evidencia una efectividad muy buena ya que ayudo a que los alumnos demuestren y tengan mayor interés por las Actividades Físicas Recreativas mejorando su IMC el sobrepeso que presentaban un grupo de estudiantes se mejoró también su estado físico, mental, social con las demás personas el rendimiento académico de los niños.

h. CONCLUSIONES

Al terminar el presente trabajo de tesis y analizando detalladamente los resultados obtenidos al inicio y después del proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones.

- Que a los estudiantes del 8vo Año del colegio Adolfo Valarezo de la provincia de Loja existe poco interés hacia las clases de Cultura Física, insuficiente información sobre las Actividades Físicas Recreativas lo cual genera problemas de sobrepeso en algunos estudiantes evaluados con los datos recogidos.
- En las clases dirigidas de cultura física los estudiantes como el mismo docente no emplean una interrelación profesor alumno- alumno profesor debido a esto algunos alumnos no se sienten motivados al realizar las actividades planificadas lo que produce un bajo interés para realizar las Actividades Recreativas, no ejecuta un método adecuado lo cual la clase se hace rutinaria, la falta de clases teóricas para que los estudiantes conozcan relacionadas a las actividades físicas, conjuntamente con una buena alimentación sus beneficios, el deporte y su importancia, consecuencias de la inactividad física salud deportiva etc.
- La mayoría de adolescentes no consumen alimentos que aportan proteínas, tampoco existe un consumo diario de verduras 13% y frutas 19%, carnes 7% y su alimentación es predominantemente basada en el consumo de hidratos de carbono tales como el arroz 32%, dulces 15%, pan 10%, leche 2%, huevos 2% en cuanto a la comida chatarra como papas, pizza, hamburguesas el consumo semanal 1 sola vez el 63%, 2 veces el 19%, 3 veces el 12% y más veces con el 6%; también se determinó la carencia de conocimiento por parte de los alumnos sobre una buena hidratación consumo de bebidas saludables para el organismo el consumo diario de agua es el 51%, gaseosas 19% y jugos 30%.

- Se determinó que no todos los alumnos cumplen con la edad adecuada ya que la baja o alta estatura en los niños puede ser producida por aspectos hereditarios o cambios genéticos durante su crecimiento, el docente no lleva un análisis personal de cada estudiante sobre el estado físico de cada uno de ellos, la falta de conocimiento acerca de la salud que lleva el niño y de actividad física, o si se encuentran con índices de sobrepeso o desnutrición la falta tabla de IMC de acuerdo a la edad.
- Al realizar el análisis a los 90 estudiantes un porcentaje realizado a través del test se identificó una deficiente práctica de actividades físicas en las clases de Cultura Física no tienen suficiente fuerza corporal, velocidad, salto, flexibilidad determinado sedentarismo en algunos estudiantes y con problemas de sobrepeso.

i. RECOMENDACIONES

- Se debe poner en práctica diferentes métodos específicos de enseñanza aprendizaje para lograr un mejor desempeño en las actividades dirigidas a los alumnos. Utilizando y planificando un conjunto de juegos recreativos que puedan participar y relacionarse entre compañeros.
- Se debe planificar, crear juegos conjuntamente con los alumnos para que haya una vinculación de trabajo con todos que tengan más interés a la práctica de la Educación Física, indicar y explicar sobre lo que es una buena alimentación saludable relacionado con los ejercicios y actividades apropiadas para los alumnos de 12 años.
- Llevar un control al inicio y final del estado de salud actividad física de cada estudiante mejorando el estilo diario de vida en los alumnos, desarrollar en los estudiantes un hábito de alimentación sana.
- Controlar al inicio y final de cada planificación la edad adecuada de los niños de acuerdo a su género, talla y peso, incentivando en los alumnos el hábito y la práctica de ejercicios para su desarrollo en el crecimiento en la estatura del niño.
- Realizar un test de diagnóstico físico hacia los estudiantes por parte del docente para conocer su estado corporal y de actividad física en que se encuentran al inicio los estudiantes. Para lo cual se pueda desarrollar un programa de actividades físicas recreativas que ayuden a mejorar el estado físico y disminuir la grasa corporal en alumnos con problemas sobrepeso manteniendo el estado físico adecuado en los niños.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA DISMINUIR
EL INDICE DE SOBREPESO Y MEJORAR LA SALUD.**

AUTOR

Gonzalo Israel Calderón Silva

DIRECTOR Dr. Luís Benigno Montesinos Guarnizo

Loja - Ecuador

2016

TÍTULO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL INDICE DE SOBREPESO Y MEJORAR LA SALUD

INTRODUCCIÓN

En la actualidad hablar de los niños, adolescentes es un ámbito muy importante, ya que se trata de una de las etapas más importantes en el desarrollo de los seres humanos, esto más que nada por los múltiples cambios fisiológicos, biológicos y psicológicos que ocurren los cuales condicionan a las necesidades de actividades como, las actividades físicas, el deporte, los hábitos de alimentación y comportamiento psico- social; mucho más cuando está científicamente comprobado que inactividad física y la mala alimentación tienen repercusión en la salud de la persona en la etapa generalmente adulta.

El proyecto a la cual se dirige la presente investigación es la que tiene que ver con las Actividades Físicas en la etapa adolescente, considerando que los problemas de sobrepeso debido a la falta de actividad física y mala nutrición se produce en las diferentes etapas del ciclo de la vida y son afectados por múltiples factores, tales como el sedentarismo exceso en los alimentos grasos, educación de los padres, ingresos socioeconómicos, contexto sociocultural entre otras.

Espinoza (2012) manifiesta:

Para un niño el juego es la máxima expresión, a través de él desarrolla su imaginación, experimenta situaciones nuevas, supera acontecimientos pasados y sobre todo siente una gran satisfacción y placer hay que respetar el hecho de que para el niño el juego es como su trabajo. (Espinoza, 2012) (pág. 95).

La Propuesta de elaboración de un programa de Actividades Físicas Recreativas busca establecer un mejoramiento en su salud como en el estado físico, cognitivo, psicológico, social de los estudiantes del colegio Adolfo Valarezo ya que les brinda a los niños una buena utilización del tiempo en las clases de cultura física y durante su tiempo libre.

JUSTIFICACIÓN

El juego es una actividad motivadora que facilita la práctica del ejercicio físico, debiéndose ajustar a los intereses de los alumnos, así como al desarrollo motriz, afectivo y social e intelectual.

Según Ariel Ruiz Aguilera.

La educación física es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, formación y mejoramiento de las habilidades motrices, adquisición de conocimiento y desarrollo de las cualidades motoras volitivas de forma tal que el individuo esté en condiciones de cumplir con todas las tareas de la sociedad.

Entre los principales problemas inmersos en los adolescentes del Colegio Adolfo Valarezo de la provincia de Loja se encontró sobrepeso, el 8.13% en los estudiantes de acuerdo al IMC/edad, indicador del grado de sobrepeso.

El problema radica que en la sociedad actual, el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna en la que los medios de comunicación hacen vivir el tiempo libre de los niños como algo sin importancia y sin valor llevándolos a un

sedentarismo que afecta a la mayoría de niños en los diferentes establecimientos educativos.

Estimular la participación cada vez mayor a realizar las actividades físicas recreativas entre los niños es uno de los propósitos planteados a través de esta propuesta promoviendo así los tipos de actividad física.

Es un objetivo a alcanzar que cada niño practique al menos 30 minutos o más de actividad física moderada entre 3 a 5 veces en la semana pero de ser posible todos los días de la semana. Ya que las actividades físicas producen beneficios en la salud mejorando la condición física de las personas.

OBJETIVOS GENERAL

Aplicar un programa de trabajo que estimule la participación de los niños a realizar las Actividades Físicas Recreativas del colegio Adolfo Valarezo que permitan mejorar el estado físico de los estudiantes la calidad de vida y su bienestar social.

ESPECIFICOS

- ❖ Desarrollar actividades físicas de carácter lúdico. Deportivo en los niños del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo.
- ❖ Incrementar la práctica diaria de Actividades Recreativas en los estudiantes.
- ❖ Orientar a los adolescentes para que combinen la práctica de actividad física con una alimentación saludable y balanceada.
- ❖ Evaluar a los estudiantes si el programa de actividades físicas recreativas ha mejorado notablemente en los estudiantes con índices de sobrepeso.

METODOS

Métodos Teóricos:

Histórico-Lógico: Al analizar los elementos relacionados con la ocupación del tiempo libre, las semejanzas con estudios similares y planes recreativos anteriores, de incidencia positiva en la conformación de la presente investigación.

Nos permite estudiar la trayectoria real del fenómeno y el acontecimiento del problema recreativo de los estudiantes, funcionamiento y desarrollo de la recreación del mismo. También nos permite conocer elementos generales en cuanto a análisis de los programas recreativos existentes, necesidades recreativas y antecedentes del problema o situación concreto del objetivo de estudio a investigar.

Análisis-Síntesis: A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades física-recreativas a desarrollar.

Para el proceso y desarrollo del conjunto de ejercicios metodológicos primero describiremos los tipos de métodos y técnicas que el docente debe emplear o aplicar para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del tercer bloque curricular y la educación física en general, existen algunos métodos para el proceso de enseñanza aprendizaje, pero los métodos específicos y adecuados para el área de cultura física tenemos:

Método directo

El procedimiento de este método es: Explicación y demostración exclusiva del docente, Demostración del docente, organización casi siempre del maestro, practica

(entrenamiento), ejercicios exactos y fijos, corrección del maestro a sus alumnos, evaluación con criterios, de decisiones y prescripciones del docente.

Método indirecto

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

Procedimiento: Explicación de la tarea, reglas de organización, actividad de ayuda y corrección mutuas, demostración de los juegos por parte del docente, de un estudiante o del grupo de acuerdo a las circunstancias, ejemplificaciones (como facilitar la actividad)

Aplicación de ejercicios, individualmente, en grupo, intra y extraescolares.

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.

El juego

Es una actividad motivadora, mediante la cual el profesor enseña y el alumno aprende, por si solo o con ayuda, los objetivos planteados, la práctica de muchos juegos favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y

trabajo en equipo ayuda un buen desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad del individuo (capacidad cognitiva, motriz, afectiva y social).

El docente utilizará los juegos recreativos para potenciar la creatividad y espontaneidad de la persona.

Inductivo: Permiten que los niños asimilen los contenidos de estudio desde lo particular a lo general de lo simple a lo complejo de lo fácil a lo difícil.

Deductivo: Facilita que los niños se apropien la asimilación del conocimiento de estudio de lo fácil a lo difícil.

Fue utilizado para abordar el objeto y el campo de acción, descomponer los elementos esenciales encaminados a organizar el plan de actividades en función de los niños objeto de investigación, además elaborar el objetivo del mismo que contribuya a la recreación física en los estudiantes del 8vo año del colegio "ADOLFO VALAREZO".

Científico: Facilita que los estudiantes mediante actividades académicas comprueben la veracidad de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

Trabajo con Documentos: Es utilizado con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo plan de actividades para la ocupación del tiempo libre de los niños, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

Métodos empíricos

Para desarrollar este plan de actividades se aplicó un **test físico** y una **encuesta inicial** para determinar los objetivos propuestos y necesidades recreativas de la muestra seleccionada en cuanto a:

- Principales actividades recreativas que ellos han recibido.
- Con que frecuencia se realiza.
- Como es su alimentación diaria
- Opinión de las actividades físicas o deportes que a ellos les gusta.
- Principales momentos del día para la realización de las actividades.

Métodos estadísticos:

Cálculo porcentual

Es el análisis realizado basado en % para interpretar cualitativa y cuantitativamente los instrumentos aplicados a la investigación. Para el procesamiento se utilizó una regla de 3 los Programas de Excel y Word.

Test final

Se aplicó un Test final para determinar la efectividad y aceptación del plan de actividades físico – recreativo – deportivo aplicado a las muestras en cuanto a: la evaluación de las actividades, horarios planificados para la realización de las mismas, mejoramiento de la fuerza recreativa y preferencia recreativa que más lo motivaron, entre otras.

Observación participativa



Esta se desarrolló sistemáticamente por parte del investigador en cada actividad recreativa con la muestra seleccionada.

CRONOGRAMA DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

MESES	Mayo																Junio																Julio			
	Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana 4				Semana 5				Semana 6				Semana 7				Semana 8				Semana 9			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Conocer las medidas antropométricas (sexo, edad, peso, talla, IMC).Aplicación: técnicas de medición, control antropométrico utilizando balanzas, Tallímetro. Test Físico - Encuesta				X																																
Desarrollo de ejercicios y Juegos Recreativos Sensoriales y de conocimientos Corporales para potenciar el movimiento en los alumnos y ayudar a la formación corporal.					X	X		X																												
Perfeccionamiento de Juegos de Reacción y Coordinación para mejorar el velocidad en los alumnos expresar sus movimientos coordinativos.									X	X		X																								
Aplicación de ejercicios y Juegos de Motricidad y Pre deportivos para mejorar y perfeccionar sus movimientos mediante la agilidad, velocidad con balones cuerdas etc.										X	X		X																							
Conocimiento y ejecución de los Juegos Tradicionales y deportivos permite desarrollar habilidades y destrezas utilizando la fuerza, rapidez en los alumnos.														X	X		X																			
Desarrollo de ejercicios y Juegos deportivos individuales y en conjunto afianza su confianza en sí mismo su capacidad de actuar en grupo.																		X	X		X															
Aplicacion de juegos deportivos de recreación permite mejorarla los movimientos al correr saltar mediante los juegos deportivos.																					X	X			X											
Aplicación de ejercicios y Juegos de velocidad, flexibilidad y salto desarrollo motriz de todo el cuerpo empleando todas sus destrezas y habilidades adquiridas.																									X	X			X							
Evaluación del estado físico, IMC del estudiante.Se procederá a la aplicación final del test de valoración física mediante la utilización de pruebas físicas a los 90 estudiantes y alumnos con índice de sobrepeso.																													X	X			X			

PROPUESTA ALTERNATIVA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE SOBREPESO Y OBTENER UN BUENA

SALUD

PROGRAMA ESCOLAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS			
MESES MAYO JUNIO Y JULIO	Caracterización de las Clases	Actividades Físicas	VALIDACION
SEMANA 1 (11-15 de mayo)	<p>DIA 1: Análisis del estado físico de los estudiantes. Información de plan de Actividades. DESARROLLO: Conocer las medidas antropométricas (sexo, edad, peso, talla, IMC) de todos los estudiantes del 8vo año del colegio Adolfo.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>APLICACIÓN: Técnicas de Medición</p>	<p>Aplicación: técnicas de medición, control antropométrico utilizando balanzas, Tallímetro. Encuestas.</p>	<p>Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la aplicación del test.</p>

	<p>A) Medida del peso corporal: El paciente deberá estar en ropa interior, siendo preferible medirlo en ayunas, luego de haber evacuado el recto y la vejiga. La balanza deberá ser de uso clínico, con sensibilidad de 0-150 kg. El sujeto permanece de pie inmóvil en el centro de la plataforma con el peso del cuerpo distribuido entre ambos pies.</p> <p>B)Talla: Se tomará de pie con los talones juntos, cuidando que el mentón se ubique recogido de manera que el borde inferior de la cavidad orbitaria se encuentre en línea horizontal con la parte superior del trago de la oreja./ Plano de Frankfurt (Se utilizarán Altímetros de precisión, controlados por el operador a través de una cinta métrica.</p>		
	<p>DIA 2: Socialización con el grupo. Conociendo tu cuerpo. Información sobre una buena alimentación durante la niñez y adolescencia.</p> <p><u>DESARROLLO:</u> PASO 1 1.1 Constatación de la asistencia. Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase. 1.2 Tema. “Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase. 1.3 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes. 1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p>	<p>Juegos de presentación. Juegos Sensoriales y de conocimiento corporales.</p>	<p>Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.</p>

	<p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas? ¿Qué son los juegos físicos sensoriales? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p> <p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios.</p> <p>PASO 2</p> <p style="text-align: center;">2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Extremidades superior e inferior ➤ Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción ➤ Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás ➤ Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás ➤ Rodillas: flexión de piernas ➤ Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño. <p>Ejercicios de estiramiento Extensibilidad de sus miembros. Traten de encontrar diferentes maneras de crecer con el cuerpo, de estirarse hacia</p>		
--	--	--	--

distintas direcciones.

CALENTAMIENTO ESPECIFICO

Predisposición para el Desarrollo de la Clase:

Tema: Dinámica del juego (LA PESCADILLA)



PASO 3

DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

3.1.CONCEPTUALIZACIÓN

3.2.Organización de trabajo

3.3. Desarrollo del Juego

PASO 1:

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

PASO 2:

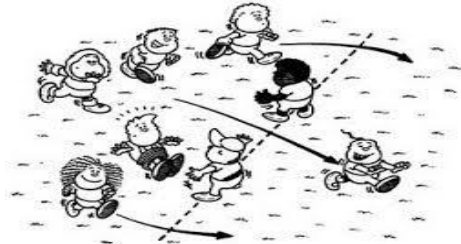
Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

PASO 3:

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

La Cadena



(Velocidad, resistencia)

Número de jugadores: indeterminado

Material: No aplica

Organización: todos los conejos corren por el campo de juego y son perseguidos por el cazador. Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena. El resto de los jugadores atrapados se unirán a la cadena y solamente los extremos de los eslabones podrán atrapar a los demás con la mano libre.

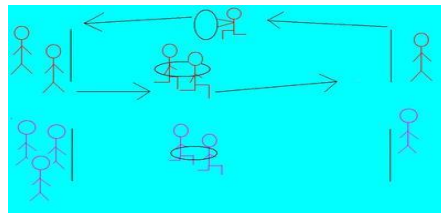
Variantes:

a) Si una cadena de tres toca a otro jugador, se formarán dos cadenas de dos eslabones.

b) Equipo de cadenas contra equipo de jugadores libres con tiempo cronometrado.

Nota: si una cadena se rompe no podrá seguir atrapando y el juego comenzará desde el principio.

Los Aros Locos



Número de jugadores: indefinido

	<p>Material: Aros de gimnasia</p> <p>Organización: en grupos de 4, los jugadores formarán varios equipos, los cuales se colocarán uno de tras de otro haciendo una línea, se pone un Aro frente a cada equipo a una distancia de 10m.</p> <p>Cada jugador tendrá que correr hasta el aro, pasar el aro por su cuerpo de arriba abajo y dejarlo en el suelo, para regresar corriendo a su fila tocar la mano de su otro jugador y así sucesivamente. El primer equipo que termine de pasar dentro del aro, será el ganador.</p> <p>Idea del juego: correr lo más rápido posible hasta el aro para pasarlo de arriba abajo por el cuerpo y regresar a la fila para que el siguiente jugador haga lo mismo.</p>		
<p>SEMANA 2 (18-22 de mayo)</p>	<p>DIA 3: Desarrollar en los estudiantes el autoestima motivación para triunfar.</p> <p>DESARROLLO: PASO 1</p> <p>1.4 Constatación de la asistencia. Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase.</p> <p>1.5 Tema. “Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase.</p> <p>1.6 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</p> <p>1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p> <p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas?</p>	<p>Juegos Recreativos. Juegos de afirmación y de confianza. “Juegos Reacción y Coordinación”</p>	<p>Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.</p>

	<p>¿Qué son los juegos de Reacción y Coordinación? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p> <p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios .</p> <p>PASO 2</p> <p style="text-align: center;">2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Extremidades superior e inferior ➤ Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción ➤ Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás ➤ Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás ➤ Rodillas: flexión de piernas ➤ Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño. <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p style="text-align: center;">Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego (“A morder la cola”)</p>		
--	--	--	--



PASO 3

DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

3.1.CONCEPTUALIZACIÓN

3.2.Organización de trabajo

3.3. Desarrollo del Juego

PASO 1:

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

PASO 2:

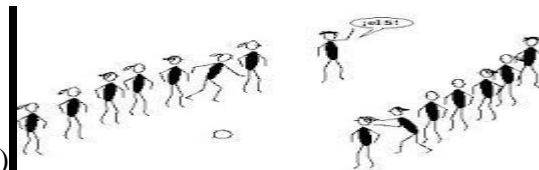
Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

PASO 3:

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

Los números



(Velocidad, Reacción)

Número de jugadores: indeterminado

Material: un balón u otro objeto.

Organización: formamos 2 grupos de 10 o más estudiantes van a estar separados a una distancia de 10 metros o más depende del instructor luego van a formar en fila y se enumeran las dos filas del 1 al 10 en el centro del campo se va a colocar el balón o cualquier otro objeto al saber cada estudiante su número correspondiente, al indicar el instructor a la voz de “numero 1 saldrán a coger el balón del centro lo más rápido posible los jugadores del grupo que lo agarren más rápido el balón serán los que ganen.

Variantes:

- a) El mismo juego de realizará pero con los estudiantes acostados en el piso .
- b) Se realizara con los estudiantes sentados espalda contra espalda.

Carrera de Coordinación.



Número de jugadores: indefinido

Material: ninguno

Organización: en grupos de 10, los jugadores formarán 2 equipos, los cuales se colocarán sentados uno alado del otro haciendo una línea, cada jugador deberá abrir las piernas para que el compañero pueda pasar rápidamente por ellas.

Cada jugador tendrá que correr pasando por las piernas del compañero sin pisarlas hasta llegar al lugar donde salió y sentarse para que el siguiente jugador pase así mismo.

<p>El primer equipo que termine de pasar todos los jugadores, será el ganador. Idea del juego: correr levantar las rodillas lo más rápido posible con coordinación de pies y brazos por toda la fila.</p>		
<p>DIA 4: Desarrollo e información acerca de los beneficios de estos ejercicios. Consecuencias sobre la inactividad física en niños. DESARROLLO: PASO 1</p> <p>1.7 Constatación de la asistencia. Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase.</p> <p>1.8 Tema. “Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase.</p> <p>1.9 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</p> <p>1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p> <p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas? ¿Qué son los juegos físicos Motrices y pre deportivos? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p>	<p>Ejercicios físicos de intensidad baja, media y alta. Juegos Motrices Juegos pre deportivos.</p>	<p>Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.</p>

	<p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios . PASO 2</p> <p style="text-align: center;">2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Extremidades superior e inferior ➤ Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción ➤ Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás ➤ Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás ➤ Rodillas: flexión de piernas ➤ Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño. <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p style="text-align: center;">Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego</p> <p style="text-align: center;">"Ardillas en la jaula"</p>		
--	--	--	--



PASO 3

DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

3.1.CONCEPTUALIZACIÓN

3.2.Organización de trabajo

3.3. Desarrollo del Juego

PASO 1:

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

PASO 2:

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

PASO 3:

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

Carreras de sacos



(Psicomotricidad, condición física general)

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

Organización: cada jugador se introduce en el interior del saco (que preferible que llegue a la altura de la cintura). Se marca una línea de salida y otra de llegada y lógicamente gana el que llegue primero a la meta.

Variantes: esto también se puede hacer en equipos y bajo tiempo cronometrado.

Idea del juego: tratar de llegar primero a la meta o zona señalada sin salirse del saco.

Balón Mano



Objetivo: Pre deportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

<p>Nº de participantes: 2 Equipos de 10 o más jugadores.</p> <p>Material: 1 Balón y 2 porterías.</p> <p>Organización: Los integrantes de cada equipo se colocan en el campo de juego un jugador en el centro para que agarre el balón al lanzar hacia arriba.</p> <p>Desarrollo: quien atrape el balón con la mano primero deberá realizar 10 toques pasando el balón a sus compañeros cuando hayan pasado los 10 toques se acercara a la portería a notar el gol solo el gol será válido cuando el balón pase de la cintura para abajo.</p> <p>El equipo quien anote más goles será el ganador; el juego tiene una duración de 15 minutos.</p>		
<p>DIA 5: Dialogo sobre los diferentes juegos que existen en el Ecuador. Fomentar en los niños la formación de valores entre los de más.</p> <p><u>DESARROLLO:</u> PASO 1</p> <p>1.10 Constatación de la asistencia. Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase.</p> <p>1.11 Tema. “Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase.</p> <p>1.12 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</p> <p>1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p> <p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas?</p>	<p>Juegos Tradicionales. Juegos Deportivos en conjunto.</p>	<p>Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.</p>

	<p>¿Qué son los juegos físicos sensoriales? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p> <p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios .</p> <p>PASO 2</p> <p style="text-align: center;">2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Extremidades superior e inferior ➤ Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción ➤ Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás ➤ Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás ➤ Rodillas: flexión de piernas ➤ Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño. <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p style="text-align: center;">Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego</p> <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p style="text-align: center;">Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p>		
--	---	--	--

Tema: Dinámica del juego

El ratón y el gato



PASO 3

DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

3.1.CONCEPTUALIZACIÓN

3.2.Organización de trabajo

3.3. Desarrollo del Juego

PASO 1:

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

PASO 2:

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

PASO 3:

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

FUTBOL CON PAREJAS



Objetivo: Pre deportivo. Fundamentos técnicos del fútbol y desarrollo de la cooperación.

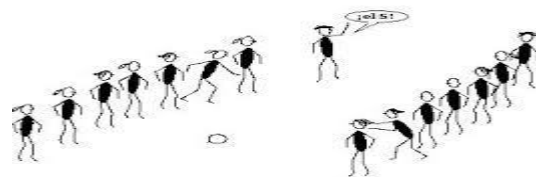
Nº de participantes: 2 Equipos.

Material: Balón y 2 porterías.

Organización: Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano.

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

Pelota Al Centro:



Tipo: pre deportivo.

Materiales: pelota de béisbol o baloncesto.

	<p>Organización: Un círculo sencillo y el instructor colocado en el centro.</p> <p>Desarrollo: se colocan los jugadores en un círculo en cuyo centro se situará el instructor: los jugadores han de ser pares y se dividen en dos bandos. Los jugadores serán obligados a realizar el lanzamiento en la misma forma que lo ha efectuado el instructor. Pierde el equipo que cometa diez falta.</p> <p>Reglas: Ningún jugador realizara un lanzamiento que no haya realizado antes por el instructor.</p>		
<p>SEMANA 4 (1-5 de junio)</p>	<p>SEMANA 6: Fomentar en los estudiantes el espíritu competitivo, el trabajo en equipo, la voluntad, interés por el deporte.</p> <p>DESARROLLO: PASO 1</p> <p>1.13 Constatación de la asistencia. Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase.</p> <p>1.14 Tema. “Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase.</p> <p>1.15 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</p> <p>1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p> <p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas? ¿Qué son los juegos físicos sensoriales?</p>	<p>Juegos deportivos individuales y en conjunto.</p> <p>pre todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.</p>	<p>Muy bueno:</p>

	<p>¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p> <p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios .</p> <p>PASO 2</p> <p style="text-align: center;">2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Extremidades superior e inferior ➤ Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción ➤ Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás ➤ Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás ➤ Rodillas: flexión de piernas ➤ Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño. <p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p style="text-align: center;">Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego</p> <p style="text-align: center;">“Carrera de gusanos”</p> <p style="text-align: center;">PASO 3</p>		
--	---	--	--

	<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE 3.1.CONCEPTUALIZACIÓN</p> <p>3.2.Organización de trabajo</p> <p>3.3. Desarrollo del Juego</p> <p>PASO 1: Indicar el nombre del juego. Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.</p> <p>PASO 2: Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.</p> <p>PASO 3: Aumentar el grado de dificultad. Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.</p> <p style="text-align: center;">La Vuelta al Tronco</p> <p>Tipo: Competencia colectiva relevo.</p> <p>Materiales: distintivos de colores.</p> <p>Organización: los jugadores estarán separados en dos bandos, en formación de hilera; frente a cada equipo se sitúa un niño.</p> <p>Desarrollo: al sonar el silbato, el jugador número 1 de cada bando corre hacia su compañero que hace de tronco. al llegar a el, debe dar dos vuelta y colocarle un distintivo al segundo jugador que había avanzado al primer lugar de cada hilera.</p> <p>Regla: Es necesario esperar el distintivo en su lugar.</p>		
--	---	--	--

Las Frutas



Tipo: Pre deportivo de béisbol.

Materiales: pelota de goma.

Organización: se formaran los niños en un círculo sencillo, situándose uno en el centro con una pelota en la mano.

Desarrollo: cada niño tendrá el nombre de una fruta cubana incluyendo el que se haya en el centro.

Ejemplo: mango el niño que tiene este nombre corre al centro y trata de coger la pelota ante que caiga al suelo, si lo logra, vuelve a puesto y el que estaba en el centro repite el juego como antes

Regla: no se puede ir al centro a coger la pelota hasta que sea mencionado el nombre de la fruta que le corresponde.

DIA 7:

Estimular al estudiante a participar con los demás a ser activo y recreativo, interactuar con sus compañeros y los demás.

DESARROLLO:

PASO 1

Juegos deportivos de recreación.

Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los

	<p>1.16 Constatación de la asistencia. Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase.</p> <p>1.17 Tema. “Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase.</p> <p>1.18 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</p> <p>1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p> <p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas? ¿Qué son los juegos físicos sensoriales? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p> <p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios .</p> <p>PASO 2</p> <p>2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <p>➤ Extremidades superior e inferior</p>		<p>ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.</p>
--	--	--	--

- Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción
- Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás
- Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás
- Rodillas: flexión de piernas
- Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño.

CALENTAMIENTO ESPECIFICO

Predisposición para el Desarrollo de la Clase:

Tema: Dinámica del juego

“Lucha de espaldas”



PASO 3

DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

3.1.CONCEPTUALIZACIÓN

3.2.Organización de trabajo

3.3. Desarrollo del Juego

PASO 1:

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.

PASO 2:

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

PASO 3:

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

El Silbato Avisa



Tipo: Sensorial.

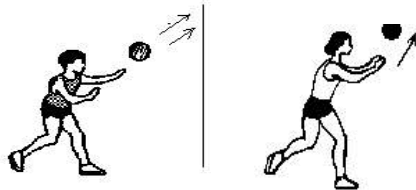
Organización: se colocaran los jugadores en un círculo menos uno, que se situara en el exterior de éste.

Desarrollo: A la señal del silbato el jugador que se encuentra en el exterior corre alrededor del círculo y en cualquier momento toca a un compañero y emprende en seguida una carrera. el que ha sido tocado corre también inmediatamente pero en dirección contraria al otro debiendo ambos al cruzarse.

Reglas: Se debe cruzar por su derecha.

Se tocara a un solo jugador.

JUEGOS PARA VOLEYBALL



Objetivo: Dominar de la técnica del toque de dedos y antebrazo.

Nº de participantes: Desde dos hasta un grupo numeroso.

Material: Balón por persona.

Desarrollo: Cada jugador tiene un balón, a la señal, comienzan a realizar toques de dedos dejando que el balón de un bote en el suelo detrás de cada ejecución. Gana el que consiga más toques consecutivos. Puede realizarse también con el toque de antebrazos.

DIA 8: Transporte del propio cuerpo durante periodos prolongados de tiempo (correr, caminar, andar en bicicleta).

DESARROLLO:

PASO 1

1.19 Constatación de la asistencia.

Se tomará lista y se registra la asistencia de los alumnos que van a participar en la clase.

1.20 Tema.

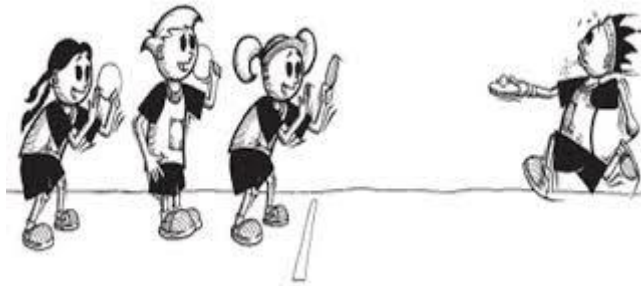
“Juegos Recreativos sensoriales pasos a seguir para su ejecución de los mismos, se explicará a los alumnos en que consiste la clase.

- Juegos de velocidad.
- Juegos de saltos.
- Juegos de Flexibilidad.

Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la práctica de los ejercicios y juegos recreativos planificados para esta clase.

	<p>1.21 Los Ejes Se explica a los alumnos acerca del Eje Transversal. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.</p> <p>1.4. Objetivo del Tema .Lograr que los niños realicen una buena ejecución de los juegos.</p> <p>1.5..SABERES PREVIOS: Técnica del Interrogatorio: ¿Qué son las actividades físicas recreativas? ¿Qué son los juegos físicos sensoriales? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Ud., ha jugado estos juegos?</p> <p>1.5. EXPERIENCIAS CONCRETAS: ¿Ha observado jugar estos juegos? ¿Para qué nos sirve la práctica de estos juegos? ¿Cómo lo considera a estos juegos?</p> <p>1.6. MOTIVACIÓN: se realizara una explicación y sus beneficios .</p> <p>PASO 2</p> <p style="text-align: center;">2. CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>* Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno al lado del otro, en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al mismo.</p> <p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno: así como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Extremidades superior e inferior ➤ Cabeza, afirmaciones y negaciones y circunducción ➤ Hombros: rotación hacia adelante y hacia atrás ➤ Cintura: girar de un lado al otro, circunducción, inclinarse adelante y hacia atrás ➤ Rodillas: flexión de piernas ➤ Pie: arriba y abajo (talón-metatarso) y circunducción en el aire; para ello se tomará en consideración que son niños pequeños y se necesita 		
--	---	--	--

	<p>motivarlos a cada momento a través de canciones, evocación de palabras, versos, en sí es aquí en donde se extrae el movimiento del propio niño.</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego</p> <p>“ Carrera de Caballos”</p> <p>PASO 3</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE</p> <p>3.1.CONCEPTUALIZACIÓN</p> <p>3.2.Organización de trabajo</p> <p>3.3. Desarrollo del Juego</p> <p>PASO 1:</p> <p>Indicar el nombre del juego.</p> <p>Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego escuetamente.</p> <p>PASO 2:</p> <p>Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.</p> <p>PASO 3:</p> <p>Aumentar el grado de dificultad.</p> <p>Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.</p> <p>CARRERA LOCA.</p>		
--	--	--	--



(velocidad)

Tipo de juego: Motor de locomoción de carrera.

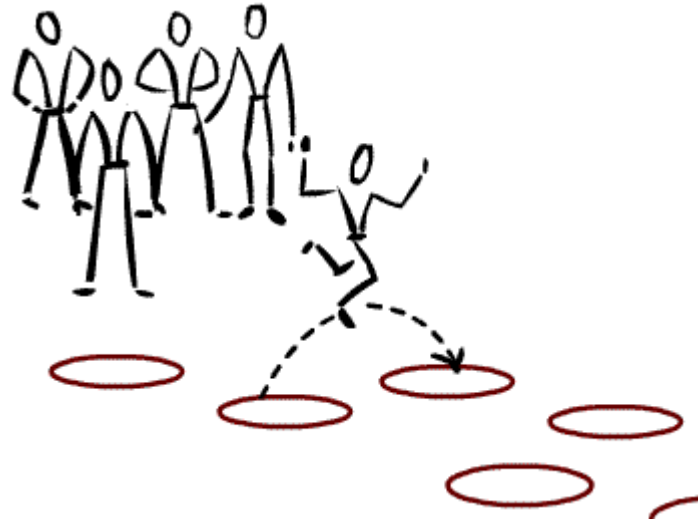
Efectos del juego: Mejora de la velocidad de desplazamiento.

Nivel requerido: 1.

- N° de participantes: Veinte participantes.
- Material necesario: Cuatro conos, banderas o picas.
- Desarrollo del juego: Se reparten los jugadores en cuatro equipos de igual número cada uno. Con los banderines, conos o el material que se vaya a utilizar se delimitan cuatro esquinas. Cuando se dé la salida un miembro de cada equipo debe salir y dar una vuelta completa cuando esto lo haga da el relevo al siguiente hasta que corran todos los miembros de su equipo. Cada vez que pasa por una esquina tiene que pasar por donde están los otros equipos, no vale atajar por dentro del banderín.

Gráficamente:

PLATILLO VOLADOR.



(saltos)

- Tipo de juego: Habilidades básicas: saltos.
- Efectos del juego: Desarrollar la velocidad y agilidad en el salto.
- Nivel requerido: 2.
- Nº de participantes: Varios grupos pequeños.
- Material necesario: Aros.
- Desarrollo del juego: Los alumnos se colocan en círculo por grupos, uno de ellos pasa al centro. Cada alumno pone un aro delante de él. A la voz de “ platillo volante”, van saltando a pies juntos de aro en aro; el alumno

que está en el centro tratará de ocupar uno de los aros. Los del círculo tendrán que ir siempre a saltos, el del centro puede correr a ocupar el lugar. Él que queda sin lugar pasa para el centro.


Gráficamente:

Movimiento de tronco y piernas



(Flexibilidad).

- Tipo de juego: Capacidad motora de flexibilidad.
- Efecto de juego: Mejora de la flexibilidad.
- Nivel requerido: 1.
- Nº de participantes: Grupo numeroso.
- Material necesario: Balones.
- Desarrollo del juego: Sentados en el suelo con las piernas extendidas uno detrás de otro, el primero con el balón entre los pies. Apoyando la espalda sobre el suelo, elevar las piernas y llevar el balón detrás de la cabeza al suelo, donde es recogido por los pies del siguiente compañero que realiza la misma tarea.
- **Gráficamente:**

<p>DIA 9: Evaluación del estado físico, IMC del estudiante.</p>  <p>DESARROLLO: Se procederá a la aplicación final del test de valoración física mediante la utilización de pruebas físicas a los 90 estudiantes y alumnos con índice de sobrepeso.</p> <p>APLICACIÓN: Se procederá a tomar lista a los estudiantes lo cual a cada alumno procederá a realizar el test de valoración física que consiste en las siguientes</p> <p>PRUEBAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Abdominales en 30 seg. ❖ Piernas en 30 seg. ❖ Velocidad 30metros. ❖ Salto Longitudinal. ❖ Brazos 30 seg. ❖ Flexibilidad. 	<p>TEST DE FINAL VALORACION FISICA</p>	<p>Muy bueno: todos los estudiantes colaboraron en la aplicación del test.</p>

j. BIBLIOGRAFIA

1. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de <http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>
2. (2010). En *ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA* (1 ed.). Cantabria: Edicion General de Salud Publica.
3. (27 de 12 de 2010). *El sobrepeso y la obesidad, un problema social*.
4. Actividad fisica para todos los dias.mejor moverse antes que nada. (2011). *Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.
5. *Actividad Física y salud en la infancia y adolescencia*. (s.f.).
6. Angustias, M. (13 de 09 de 2008). Recuperado el 29 de 10 de 2014, de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd124/sedentarismo-y-niveles-de-obesidad-en-las-etapas-de-ensenanza.htm>
7. Armenteros, L. B. (s.f.). *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*.
8. Bouchard y cols., 1. (2001). *American College of Sports Medicine*. usa: American College of Sports Medicine.
9. Caicedo, R. M. (23 de MAYO de 2008). <http://www.efdeportes.com/>. Recuperado el 23 de 10 de 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd120/la-salud-y-la-actividad-fisica-durante-la-adolescencia.htm>
10. Caicedo, R. M. (23 de MAYO de 2008). <http://www.efdeportes.com/>. Recuperado el 23 de 10 de 2014
11. Caicedo, R. M. (mayo de 2008). La salud y la actividad física durante la adolescencia.
12. Carderin, R. A. (s.f.). *Programa de actividades Físico-Recreativas dirigidas a la ocupación del tiempo libre en niños de 6 a 12 años*.
13. Carla. (2008). *Grafico 1* (Vol. XXV).
14. Castillo, G. (2013). Ecuador enfrenta al sedentarismo.
15. Garcia, Z. (2010). En Z. Garcia, *EVALUACIÓN DEL ESTADO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL*. Ibarra.
16. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>. (s.f.). Recuperado el 21 de 10 de 2014
17. Isela, A. M. (Julio2009). OBESIDAD EN ADOLESCENTES COMO PROBLEMA SOCIAL. En A. M. Isela.
18. Ley del Deporte Ecuador (11 de 08 de 2010).
19. Luperon, J. (s.f.). *Los niveles de obesidad y sedentarismo en la población estudiantil de la UTB*. (J. Luperon, Productor) Recuperado el 29 de 10 de 2014, de <http://www.monografias.com/trabajos100/niveles-obesidad-y-sedentarismo-poblacion-estudiantil-utb/niveles-obesidad-y-sedentarismo-poblacion-estudiantil-utb.shtml>

20. Montero, M. M. (s.f.). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*.
21. (2006). NUTRICION HOSPITALARIA.
22. OPS/OMS. (2006). Situación de salud en Ecuador, 2006.
23. ORDOÑEZ, R. (2009). EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL COLEGIO HERLINDA TORAL. En *EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS QUE ASISTEN AL COLEGIO HERLINDA TORAL*. CUENCA.
24. *Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. (s.f.).
25. Ponce, R. R. (julio 2011). *ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVA EN LA COMUNIDAD*.
26. Rivera., R. P. (Agosto 2009).
27. Rosa María Faustino Caicedo . (2008). *Revista digital*.
28. Sánchez, J. L. (Septiembre de 2014.). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*.
29. Trigueros, C. U. (2008). CONCEPTOS BÁSICOS DE OBESIDAD. *REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA*.
30. *www.definicionabc.com*. (s.f.). Obtenido de <http://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php#ixzz3ImYjR8dd>
31. *www.monografias.com*. (s.f.). Obtenido de [www.monografias.com](http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml#ixzz3In0HofCu): <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml#ixzz3In0HofCu>
32. Yépez, R. (2004).
33. Zamora, E. (22 de 10 de 2008). La obesidad en los Adolescentes. *La obesidad en los Adolescentes*.
34. (s.f.). Obtenido de http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
35. (s.f.). Obtenido de http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
36. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/fitness_13_18_esp.html
37. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm
38. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/alimentacion/categorias/categoria00006.html>
39. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de <http://www.guiaobesidad.com/obesidad-adolescentes-adolescencia>
40. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de <http://www.guiaobesidad.com/obesidad-adolescentes-adolescencia>
41. (s.f.). Recuperado el 27 de 11 de 2014, de http://saludybienestar.mex.tl/213698_Salud-Deportiva.html

k. ANEXOS



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL SOBREPESO EN LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DEL COLEGIO ADOLFO VALAREZO DE LA CIUDAD DE LOJA

Proyecto de Tesis previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR:

Gonzalo Israel Calderón Silva

DIRECTOR:

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Loja - Ecuador

2015

a. TEMA

Las Actividades Físicas-Recreativas para disminuir el Sobrepeso en los alumnos del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja

b. PROBLEMÁTICA

El Sobrepeso es actualmente un problema de salud pública mundial, esta pandemia afecta no solo a países industrializados sino también a los llamados “en vías de desarrollo”; ha dejado de ser desde hace ya mucho tiempo un problema que afectaba solo a las clases sociales opulentas para extenderse hasta los sectores más desprotegidos de la población. La Organización mundial de la salud (OMS), la ha calificado como la “epidemia en expansión” (Zamora, 2008).

La era moderna trae consigo muchos cambios, estilos de vida de las personas que a la vez pueden afectar mucho a su salud como es el consumo de alimentos altos en grasas, azúcares, comida chatarra lo cual puede ocasionar muchos problemas del ser humano.

La dieta y actividad física durante la infancia y adolescencia cobra una especial importancia; además que debe ser adecuada para asegurar el crecimiento y desarrollo normal, debe propiciar hábitos alimentarios y de ejercicio saludables para prevenir enfermedades crónicas en la vida adulta relacionadas con la dieta. (ORDOÑEZ, 2009)

Siendo la adolescencia una etapa de crecimiento y desarrollo, tomando en cuenta que es importante determinar la existencia de factores de riesgo, pues la obesidad y el sedentarismo conllevan riesgos cardiovasculares y complicaciones metabólicas.

El sobrepeso, en general, supone un incremento importante en la mortalidad y morbilidad por su asociación con enfermedades que afectan a la mayoría de los sistemas del organismo¹⁻³. En nuestro país la prevalencia de exceso de peso está aumentando de

forma alarmante en los últimos años y en la actualidad alcanza aproximadamente al 50% de la población. (NUTRICION HOSPITALARIA, 2006)

La falta de conocimiento e información de los problemas que pueden ocasionar el exceso en las comidas que conllevan conjuntamente con la falta de inactividad física de las personas especialmente en los niños(as) y jóvenes enfermedades a futuro consecuencias muy graves de salud. La actividad física el movimiento corporal, y tiene como resultado un gasto de energía por encima del que se tiene en reposo.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su Informe Anual sobre Enfermedades No Transmisibles 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente”. (Castillo, 2013)

Una adecuada planificación de ejercicios, deportes en conjunto y excelentes hábitos alimentarios será un factor clave para conllevar un buen estilo de vida, buena salud y autoestima combatiendo y eliminado el sedentarismo.

Los niños y jóvenes obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil. (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>).

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad en los niños es un cambio global en la dieta hacia un aumento de la ingesta de alimentos ricos en energía con alto contenido de grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables, y la tendencia hacia menores niveles de actividad física. (Luperon).

Una buena dieta de nuestros niños y jóvenes en la etapa de aprendizaje conllevara a mantenerse física y mentalmente saludables, realizar nuestras tareas y actividades físicas correctamente. Muchos adolescentes dejan el desayuno. Hay que insistir que el desayuno es la comida importante del día, porque luego de un ayuno prolongado de 10-8 horas de sueño es necesario recuperar energías.

La actividad física está en total conexión con el movimiento mientras que el sedentarismo se basa justamente en lo contrario, en la determinación del tiempo dedicado a conductas de carácter sedentario no existe a nivel nacional ni internacional una metodología que defina de forma exacta su evaluación, sin embargo es habitual el análisis del tiempo dedicado a conductas como ver la televisión y a jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o a conectarse a Internet. (Angustias, 2008).

El buen crecimiento, desarrollo físico y mental, de los niños y jóvenes se presentara con una buena nutrición diaria de alimentos ricos en proteínas, vitaminas y carbohidratos con la práctica de un deporte en especial.

El perfil epidemiológico influenciado por factores como la pobreza, alimentación inadecuada, poco conocimiento de conservación de la salud, estilos de

vida inadecuados e ingerencia negativa de los medios de comunicación, migración, industrialización, violencia social, son algunas de las causales que están determinando el incremento de problemas como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, accidentes, violencia, estrés y otras enfermedades psicosomáticas que afectan a un elevado porcentaje de la población ecuatoriana. (OPS/OMS, 2006)

En la actualidad muchos factores contribuyen a una vida desordenada con una mala alimentación y principalmente la carencia de actividades físicas ocasionando problemas saldables que afecta a organismo del niño o adulto.

“En el 50 por ciento de los casos de sobrepeso infantil se presenta antes de los 2 años de vida, mientras que en el resto se desarrolla en los periodos de mayor crecimiento (pubertad y adolescencia)”. (El sobrepeso y la obesidad, un problema social, 2010)

Desde muy temprana edad los niños conllevan a una mala calidad alimenticia que con el tiempo pueden desarrollar enfermedades cardiacas, el sobrepeso entre otras ocasionando la muerte a muy temprana edad.

A nivel fisiológico, los efectos de la actividad sobre el organismo son, fundamentalmente, el aumento del riego sanguíneo, el mayor aporte de nutrientes al músculo, la mejora de la actividad metabólica y funcional, básicamente cardiovascular y locomotora. (Rosa María Faustino Caicedo , 2008)

Una adecuada ingesta de alimentos en las personas conlleva que al organismo produzcan un buen funcionamiento fisiológico relacionado con el ejercicio una buena actividad diaria permitirá una buena salud y calidad de vida.

En el mundo conviven actualmente dos importantes problemas de Salud Pública diametralmente opuestos: altos índices de desnutrición infantil en países en vías de desarrollo y un progresivo aumento de personas con exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en países desarrollados.

El problema es de tal magnitud que la OMS en su Informe de Salud en el Mundo 20021 declara la obesidad como una epidemia mundial, y recoge, que al tiempo que 170 millones de niños de países pobres padecen insuficiencia ponderal más de 1000 millones de adultos en el mundo tienen exceso de peso (de ellos 300 millones son obesos). (ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA, 2010)

Un problema mundial que padece año a año las personas es el incremento de sobrepeso y obesidad ocasionada por problemas actuales como el sedentarismo falta de ejercicio que dan paso al incremento de personas con problemas de sobrepeso.

El inicio del proceso patológico, la obesidad y sobrepeso, se inicia cada vez más frecuentemente en la infancia. De tal magnitud es el problema que se considera que en la población infantil y juvenil, los escolares prepuberales son un grupo de riesgo y clave para la prevención de la obesidad. (Carla, 2008)

“La práctica de actividades físicas y recreativas en los niños y jóvenes disminuirá el estrés que se presenta a diario en la vida cotidiana la integración entre la comunidad el

compañerismo las relaciones entre las demás personas mejorando la comunicación los valores el compañerismo”.

De lo cual surgen preguntas como:

¿Qué tipo de actividades físicas realizan en su tiempo libre?

¿Realiza Actividad física adecuadamente?

¿La mala alimentación conlleva a la falta de actividad física?

¿Quisiera formar parte de un programa de actividades físicas?

¿Ha tenido problemas de discriminación de sus compañeros por su sobrepeso?

¿Le gustaría mejorar su salud realizando actividad física?

¿Las actividades físicas mejoran su salud?

con lo antes mencionado se puede considerar que es prudente encontrar el problema que hay dentro de la institución.

La poca actividad física recreativa aumenta el nivel de Sobrepeso en los jóvenes del 8vo Año de Educación Básica del colegio Adolfo Valarezo del cantón Loja de la provincia de Loja

La presente investigación se realizara en la provincia de Loja en el Colegio “Adolfo Valarezo” ubicado en el cantón Loja, el cual tiene una rica tradición en las artes, y por esta razón es conocida como la capital musical y cultural del Ecuador.

El clima de Loja es temperado-ecuatorial subhúmedo. Con una temperatura media del aire de 16 °C. La oscilación anual de la temperatura lojana es de 1,5 °C, generalmente cálido durante el día y más frío y húmedo a menudo por la noche.

El Colegio Adolfo Valarezo se encuentra ubicado en barrio pedestal de la ciudad de Loja en las calles: al Norte con la calle Aurelio Pinzano, al Sur con la calle Adolfo

Valarezo, al Oriente con la calle Carlos Román, y al Occidente con la Avenida Manuel Carrión Pinzano, cuenta con una población de 1.200 estudiantes entre mujeres y hombres.

En el colegio Adolfo Valarezo se observó que un considerable número de estudiantes presentan sobrepeso lo cual se realizara un programa de Actividades Físicas Recreativas que ayuden a mejorar su estado físico y mental del estudiante.

c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo a realizar es con la finalidad de identificar el estado de Sobrepeso y la actividad física en adolescentes del colegio ADOLFO VALAREZO de la provincia de Loja. El conocimiento inicial de esta realidad facilitará establecer acciones pertinentes al margen con el propósito de disminuir el grado de, sedentarismo a través de la actividad física y modificaciones en los comportamientos en la alimentación, mejorar la calidad de vida en los estudiantes de este establecimiento. En nuestro país el Ecuador, y más específicamente en la población de Loja la mala nutrición los malos hábitos alimenticios y la falta de recreación de los jóvenes ha ido aumentando considerablemente cada año la salud de los estudiantes es un problema que afecta al país.

La promoción de la práctica de actividad físico se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida, Así mismo y, desde una consideración holística de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma, que convierten a la actividad físico deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.

Una alimentación equilibrada permite un mayor rendimiento en el trabajo y en el estudio. La malnutrición y sus condiciones asociadas afectan la productividad y la capacidad intelectual de los pueblos. Esto es especialmente relevante en la calidad de vida de los países del tercer mundo, donde el desarrollo económico encuentra un serio

obstáculo en las limitaciones de los sectores sociales que en la actualidad presentan adversas condiciones socioeconómicas, socioculturales, intelectuales y nutricionales. (García, 2010).

En la actualidad, y en muchos centros educativos, podemos encontrarnos con jóvenes que independientemente de su edad y sexo, dejan de realizar actividades físicas, ellos/as suelen justificarse con excusas que no suelen guardar una cierta concordancia con la realidad.(Caicedo, <http://www.efdeportes.com/>, 2008)

De tal manera como estudiante de la Universidad Nacional de Loja he creído conveniente realizar este proyecto aplicando un test, encuestas que permitan estimar la actividad física realizada por los estudiantes de tal institución.

La importancia de la presente investigación se sustenta en el conocimiento de que en los adolescentes, el rápido crecimiento y desarrollo de Actividades Físicas Recreativas exige mayores demandas nutricionales las cuales no logran ser debidamente cumplidas por la gran influencia cultural y social, además de los deseos de independencias propias de esta etapa.

El presente estudio será de gran importancia para futuras generaciones que permitirá desarrollar estrategias de actuación tendentes a realizar investigaciones de corte experimental, que sean susceptibles en última instancia de elevar los niveles de actividad física habitual en los adolescentes.

“Demostrando que la actividad física no solo es deporte y juegos sino también una oportunidad de superación en ejercicios que requieren de mucho esfuerzo y valentía para mejorar la salud y calidad de vida de las personas.”(Bouchard y cols., 2001)

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar si los programas de actividades físicas recreativas disminuyen el estado de sobrepeso de los estudiantes, del 8vo año de educación básica del colegio Adolfo Valarezo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Conocer el estado físico y alimenticio de los jóvenes del 8 año de educación básica del colegio Adolfo Valarezo mediante indicadores antropométricos, que permitan verificar el IMC que se encuentra el estudiante.
- Diagnosticar los malos hábitos alimenticios de los estudiantes, poca realización de actividades físicas y quienes presenten problemas de sobrepeso.
- Planificar programas de trabajos como juegos recreativos y ejercicios físicos en los estudiantes con problemas de obesidad con el fin de incentivar la práctica más seguida de ejercicios para mejorar su salud.
- Aplicar diferentes métodos de trabajos que conlleven a mejorar su estado físico.
- Evaluar al final el IMC de los estudiantes y su estado de salud y físico.

e. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CATEGORIA 1: Actividad física.

- 1.1. Conceptualización de actividad física recreativa.**
- 1.2. Características de las actividades físicas recreativas.**
- 1.3. Tipos de actividad física recreativa.**
- 1.4. Salud y actividad física en adolescentes.**
- 1.5. Beneficios de la actividad física en adolescentes.**
- 1.6. Principios de las Actividades Físico – recreativas.**
- 1.7. Factores producidos por la actividad física.**
- 1.8. Influencia psicológica de la actividad física en los adolescentes.**
- 1.9. Actividades físicas en los adolescentes.**
- 1.10. Consecuencias de la inactividad física.**

CATEGORIA: 2 Sobrepeso.

- 2.1. Definición de Sobrepeso**
- 2.2. Sobrepeso en los adolescentes**
- 2.3. La alimentación en el deporte.**
- 2.4. Consecuencias del Sobrepeso.**
- 2.5. Los efectos del Sobrepeso en la práctica del deporte.**
- 2.6. Evaluación del estado nutricional.**
- 2.7. Ejercicios aconsejables para mejorar o reducir el Sobrepeso.**
- 2.8. Salud Deportiva.**

CAPITULO I

1.1 Conceptualización de Actividad Física Recreativa.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad. (Carderin)

En si las Actividades física Recreativas son aquellas actividades que podemos realizar todas las personas de una forma lúdica y armónico con la finalidad de crear un relación de bienestar en si mismo y entre las demás personas.

Se entiende por Actividad Física a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitadores. 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, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. (Armenteros)

Al realizar las Actividades Físicas no solo quemamos calorías y hay desgaste de energía sino que también nos ayuda para un distracción sanamente y combatir el estrés y otras cosas negativas que se presenta a diario en las personas.

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción. Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico- recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea.

La actividad físico-recreativa cabe en toda las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esencial del ocio.

La dedicación a la actividad físico- recreativa, mejora el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza.

Estos programas en los distintos ámbitos nos permite ver que se está produciendo una acción para concienciar a las personas a realizar ejercicio, esta concienciación a la activada física nos va a permitir incrementar vida a los años; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado.

Posibles alternativas a desarrollar:

Todas estas ventajas hacen muy recomendables la inclusión de unidades didácticas de actividades físico - recreativas en la programación de Educación Física tanto en primaria como en secundaria.

1.2 Características de las actividades físicas recreativas.

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

1. Es voluntaria, no es compulsada.
2. Es de participación gozosa, de felicidad.
3. No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
4. Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
5. Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
6. Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
7. Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
8. Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
9. Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
10. Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Clasificación de las actividades recreativas:

- **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
- **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
- **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
- **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

- **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (Sánchez, Septiembre de 2014.)

1.3 Tipos de actividad física recreativa.

Actividad ligera

- No se practica deportes, ni ejercicio en forma regular
- Mayor actividad se realiza sentado/a
- Sedentarismo

Actividad moderada

- Se practica un deporte al menos 3 veces por semana durante 2 horas
- Caminata rápida una hora al día
- Se realiza actividad física moderada durante el trabajo (Ej.: agricultura)

Actividad intensa

- Se practica algún deporte de competencia (fútbol o atletismo) en forma regular.
- El trabajo exige realizar un gran esfuerzo físico

Las actividades las podemos clasificar en varios grupos para realizarlas, en esta investigación solamente trataremos estas tres.

- a. Actividades recreativas
- b. Actividades deportivas
- c. Actividades lúdicas

Los encargados de estas actividades deben tener muy claras las diferentes características del adolescente en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que

permite especializarse en determinados estratos, en los más jóvenes y a partir de la consideración de las características particulares de cada adolescente, buscar las variantes óptimas para organizar las actividades. A partir de estas consideraciones profundizaremos en los adolescentes de 11 a 12 años.

La adolescencia es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9 a 10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19 a 20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario), algunos autores llaman adolescencia temprana al período de los años de estudio en los últimos grados de la primaria, y adolescencia tardía a los años de estudio en el preuniversitario e inicio de los estudios universitarios. En el caso que nos ocupa se realiza el acercamiento al período adolescente de los años de estudio, en el nivel de Educación de Secundaria Básica (11 – 15 años).

1.4 Salud y actividad física en adolescentes

Los estilos de vida personales evolucionan notablemente con el paso de los años, así mismo son consecuencia de los cambios producidos en las sociedades modernas. Muchos de los hábitos relacionados con la salud y calidad de vida cambian en función del entendimiento que tengamos sobre ellos. En las últimas décadas ha aumentado el número de practicantes de actividades físicas, e incluso podemos ver como hoy son cada vez más los jóvenes, en edades tempranas, interesados/as en realizar dichas actividades físicas, variando la funcionalidad que quieran conseguir con ellas (mejoras personales, mejoras competitivas, mejoras físicas). (Caicedo, La salud y la actividad física durante la adolescencia, mayo de 2008)

Para poder tener un buen estilo de vida saludablemente físicamente lo recomendable será hacer ejercicios moderadamente sin excesos ni cargas, lo adecuado para nuestro cuerpo para que así se convierta en una rutina diaria que podamos realizar adecuadamente.

La OMS define a la adolescencia como el grupo de edad comprendido entre los 9 y los 18 años de edad, en el que se presentan cambios físicos y emocionales, es un proceso de maduración psicosocial que conlleva una serie de cambios de identidad del individuo, en esta etapa el desarrollo emocional e intelectual es relativamente rápido. La nutrición juega un papel importante en el desarrollo, ya que influye sobre el crecimiento mental y físico. Los hábitos alimentarios durante la infancia pueden afectar las preferencias y prácticas alrededor de la alimentación en etapas posteriores como la adolescencia.

1.5 Beneficios de la actividad física en adolescentes.

Mejorar la capacidad funcional y reducir la fatiga en las actividades de la vida diaria, disminuir enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, mejorar la capacidad funcional, disminuir el colesterol y mejorar la tolerancia a la glucosa, evitar las pérdidas de masa ósea (osteoporosis), estimular la motilidad del colon y prevenir el estreñimiento, ayudar a mantener el equilibrio físico y psíquico, disminuyendo el insomnio, la ansiedad, la depresión y favoreciendo el desarrollo social, especialmente en jóvenes. (Actividad física para todos los días.mejor moverse antes que nada, 2011)

“La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.”

1.6 Principios de las Actividades Físico – recreativas.

Debe ser realizada en Tiempo libre.

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
 - El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
 - Función educativa y auto educadora.
 - Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
 - El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.
- Funciones de la Recreación Física en la Comunidad.
 - Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
 - Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
 - Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
 - Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
 - Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
 - Fomento de las relaciones sociales.
 - Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.

- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- **A nivel orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- **A nivel metabólico:** Disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- **A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.

- **A nivel neuro-endocrino:** Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), disminuye la producción de adrenalina, aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.
- **A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular.
- **A nivel gastrointestinal:** Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- **A nivel osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.
- **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

1.7 Factores producidos por la actividad física.

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan sobrepeso ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, 4 que incluye el deporte y la educación física (Actividad física en el niño y adolescente)

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total.

Efectos de la actividad física:

Metabolismo basal: La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

Apetito: La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso 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.

Grasa corporal: La reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

El término actividad física incluye:

- Deporte.
- Educación física.

Consecuencias de la inactividad física = La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un

comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

1.8 Influencia psicológica de la actividad física en los adolescentes.

“La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico”.
(Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres).

Las Actividades Físicas no solamente nos ayudan a un buen estado físico también influye psicológicamente al reducir el estrés nos ayuda a mejorar cada día nuestra confianza, autoestima para seguir realizando diferentes actividades cotidianas.

El sobrepeso en la adolescencia puede tener efectos psicológicos importantes. Los jóvenes obesos pueden verse expuestos al rechazo o las burlas de sus compañeros, tener dificultades para encontrar amigos o pareja... Todo esto puede reducir su autoestima, provocarles ansiedad, trastornos del sueño, aislamiento social, disminución del rendimiento escolar... Todos estos problemas pueden conducir a un caso grave de depresión, a desarrollar problemas de ansiedad o trastornos obsesivo-compulsivos o incluso conductas autodestructivas. (Obesidad en la adolescencia)

Un problema actual como el sobrepeso puede darse por diferentes circunstancias una de ellas la mala alimentación y falta de ejercicios que conllevan a padecer de enfermedades crónicas sin embargo se puede solucionar si nos enfocamos en cambiar este estilo de vida por una vida saludable manteniendo a diario un programa de actividades físicas y consigo una buena alimentación acorde con los ejercicios a realizar.

Hernández et al (1989), señala cuales son los efectos que el ejercicio físico produce sobre el organismo:

- Mejora de la concentración. Para todo estudiante la concentración y la capacidad de atención son fundamentales.
- Establecimiento de un buen equilibrio psico-físico, como respuestas a las agresiones de la sociedad del estrés (angustias, estados de ansiedad, agresividad, excesivo temperamento,...).
- Mejora de la participación, de comunicación, integración en el medio, fomento del ejercicio de la responsabilidad,...
- Se facilita, además, la asunción (asumir) de las obligaciones y tareas sociales, con mayor ánimo y entereza. Además favorece la liberación o descarga de tensiones emocionales acumuladas.

1.9 Actividades físicas en los adolescentes.

Los adolescentes pueden integrar la actividad física en las rutinas diarias; por ejemplo, caminar hasta la escuela, hacer tareas del hogar o encontrar un trabajo activo de medio tiempo. Pueden ser consejeros en campamentos o colonias de vacaciones, cuidadores de niños o asistentes del entrenador en equipos deportivos de jóvenes. Todos ellos son trabajos que permiten mantenerse activo. (La actividad física y su hijo de 13 a 18 años)

Se recomienda que los adolescentes realicen 1 a 2 hora de actividad física la mayoría de los días (preferentemente todos) de la semana. Sin embargo, la actividad física tiende a disminuir durante la adolescencia. Muchos adolescentes abandonan los deportes organizados y la participación en clases diarias de educación física quedando en el pasado.

Los resultados encontrados por Hernández y col. (2010) ponen de manifiesto que el tiempo libre de los menores de entorno urbano en edad escolar es muy sedentario. Además dedican la mayor parte del tiempo a actividades de bajo gasto energético (televisión, Internet...), no tienen hábitos de actividad física ni muestran adherencia hacia el ejercicio físico. (Actividad física para todos los días. mejor moverse antes que nada, 2011)

En la actualidad los jóvenes se ven llevados por el sedentarismo, el cual dejan a un lado las actividades físicas recreativas lo cual se pone en manifiesto el bajo autoestima, una mala conducta en el estudio que conllevan en el fracaso.

1.10 Consecuencias de la inactividad física.

- El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia:
- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir, caminar y jugar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
- La economía familiar empieza a ser afectada, debido a que, una persona con estos padecimientos invierte entre el 25% y el 30% de su ingreso económico en el tratamiento y manejo de su enfermedad.(htt1)

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

CAPITULO II

Sobrepeso.

2.1 Definición de Sobrepeso.

“El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser muy perjudicial para la salud tanto para niños jóvenes y adultos”.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). (SALUD, 2015)

El IMC es un indicador eficiente que nos ayudara a constatar de manera exacta el grado de sobrepeso en los estudiantes.

La Obesidad y Sobrepeso se define usualmente como el aumento en la acumulación de tejido adiposo. Cuando la acumulación de tejido adiposo es muy grande, el diagnóstico es fácil, y comúnmente se le llama obesidad mórbida. (6) Las medidas para diferenciar la obesidad del sobrepeso son el peso relativo, los índices estatura-peso, los perímetros corporales y el grosos del pliegue cutáneo. (Trigueros, 2008)

Las Medidas Antropométricas permiten saber la talla y edad por lo que es posible establecer el sobrepeso que tiene cada persona.

2.2 Sobrepeso en los adolescentes

“El Sobrepeso en la población adolescente ha tenido un alarmante aumento, siendo la dieta uno de los factores que más ha influido en estos cambios. La dieta se caracteriza por una alta ingesta de grasas, azúcares, alimentos procesados, todo esto estimulado por atractivos mensajes publicitarios que aumentan su consumo”.

En el plano emocional es importante comunicarse con el adolescente de forma eficaz, ayudarle a controlar la dieta si él nos lo pide, establecer unos hábitos de alimentación y actividad saludables para toda la familia y prestar mucha atención a los síntomas de depresión o aislamiento que pueda presentar. (Obesidad en la adolescencia)

Las escuelas brindan diversas oportunidades para la educación en nutrición y para la actividad física, pero estos programas raramente se ocupan lo suficiente en enseñar a los adolescentes a controlar el sobrepeso.

“La asistencia psicosociológica para ayudar a los adolescentes a enfrentarse con sus problemas y a combatir su escasa autoestima puede ser útil”. (Isela, Julio2009)

Para poder solucionar el problema del Sobrepeso en la adolescencia, es necesario actuar cuanto antes. En el plano físico psicológico, conviene llevar al joven a la consulta de un profesional que pueda marcarle la dieta adecuada que le permita bajar de peso cuidando de que su desarrollo no se resienta.

2.3 La alimentación en el deporte.

Una dieta debe aportar los alimentos necesarios, variados y de buena calidad e higiénicos, lo que va a permitir que todos los miembros de la familia se beneficien desde el punto de vista nutricional y contar con un adecuado estado de salud. En este proceso influyen los ingresos, los horarios, los hábitos alimentarios y los conocimientos nutricionales.

Con el fin de que la ingesta de alimentos de resultados nutritivos deseables, la persona debe estar libre de enfermedades y principalmente de las infecciones a nivel gastrointestinal que dan un impacto negativo en el metabolismo de los nutrientes, los cuales proporcionan energía alimentaria.

En general, la práctica deportiva estimula los procesos vitales y favorece a los sistemas respiratorio y circulatorio, debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las frecuencias respiratoria y cardiaca. También mejora el sistema osteoartromuscular por el aumento en la fuerza y la resistencia muscular, así como la funcionalidad de las articulaciones. La práctica deportiva también incide en nuestro sistema nervioso, porque estimula la formación de endorfinas, que provocan sensación placentera, y también la psiquis, al generar buen ánimo, buen humor.

Cada persona debe adaptar su dieta a sus propias necesidades, consumir alimentos ricos en proteínas y corregir el gasto de potasio, calcio y vitamina C, y principalmente el consumo de líquidos, sobre todo agua después de la competencia.

El efecto de los ejercicios físicos y la relación, el control del apetito, el gasto calórico y las necesidades nutricionales siempre deben evaluarse, de acuerdo con el tipo de actividad, la duración diaria y semanal y los programas de adiestramiento y capacitación.

2.4 Consecuencias del Sobrepeso

“El sobrepeso infantil acarrea consecuencias a corto y medio plazo en la infancia y adolescencia, así como a largo plazo en la vida adulta”.

Consecuencias tempranas: alteraciones en la apariencia física; consecuencias psicosociales; ortopédicas (genu-valgum y epifisiolisis de cabeza de fémur), alteraciones metabólicas; hipo ventilación nocturna y síndrome de apnea del sueño; alteraciones en la piel, infecciones de las vías respiratorias superiores; incremento en la presión arterial e hipertensión aumento de masa ventricular izquierda; impedimentos físicos.

Consecuencias tardías: persistencia de co-morbilidades tempranas; obesidad en la adultez; enfermedades cardiovasculares, cáncer; problemas respiratorios. Se asocia la obesidad infantil con altos niveles de los lípidos plasmáticos (Apo-A1 Apo-B, colesterol total, LDL y triglicéridos) y con bajo nivel de HDL, que constituye un riesgo de enfermedad coronaria.

Así como también hay un creciente aumento de diabetes a nivel mundial. Esto crea escenarios que conducen a problemas devastadores como la enfermedad isquémica del

corazón, insuficiencia renal, ceguera y amputación de miembros en los diabéticos”.
(Saltus 2005).

“La imagen corporal es el conjunto de percepciones y representaciones que nos sirven para evocar nuestro cuerpo no solo como objeto con propiedades físicas sino como sujeto a parte de nosotros mismos”. (Rivera., Agosto 2009)

Al mantenernos en el estado físico adecuado una alimentación rica en proteínas podremos asegurar un bienestar no solo corporalmente también el aspecto intelectual, moral, socialmente relacionarlos con las demás personas.

2.5 Los efectos del Sobrepeso en la práctica del deporte.

El incremento del uso del transporte motorizado; por ejemplo, hasta el centro escolar.

La reducción de las oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio.

El aumento del ocio sedentario.

La existencia de múltiples canales de televisión en todas las franjas horarias.

La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico.

El incremento de los niveles de promoción y de comercialización de alimentos con un alto contenido energético.

El aumento de las oportunidades para comprar alimentos.

El incremento del uso de restaurantes y tiendas de comida rápida.

El mayor tamaño de las raciones que ofrecen un “valor” mejor por su dinero.

El aumento de la frecuencia de las ocasiones para comer.

El incremento de los refrescos en sustitución del agua, por ejemplo en los centros escolares.

2.6 Evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutritivo forma parte de la evaluación de la salud del adolescente y debe incluir:

- Encuesta alimentaria o historia dietética
- Examen físico, incluyendo antropometría
- Evaluación de algunos parámetros de laboratorio

La historia dietética no se utiliza como medio diagnóstico, sino como fuente complementaria de información, para ser estudiada conjuntamente con el resto de los datos. Esta técnica tiene muchas limitaciones ya que es muy difícil conocer exactamente la composición de cada uno de los alimentos ingeridos y la incapacidad para recordar los tipos y cantidades de alimentos ingeridos.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Es la técnica más usada en la evaluación nutricional, proporciona información fundamentalmente acerca de la suficiencia del aporte de macro nutrientes.

1. Medidas directas

- Peso y altura
- Envergadura del codo o la muñeca
- Perímetro del brazo
- Pliegues cutáneos: tricipital, subescapular, bicipital y abdominal.

2. Medidas indirectas

Complejión

Superficie corporal y metabolismo basal (energía consumida para el mantenimiento de las actividades mínimas del organismo)

Índice peso altura (índice de Quetelet):

Porcentaje de grasa corporal.

Peso: el peso como parámetro aislado no tiene validez, debe expresarse en función de la edad y de la talla.

Talla: la talla también debe expresarse en función de la edad y del desarrollo puberal. El crecimiento lineal continuo es el mejor indicador de dieta adecuada y de estado nutricional a largo plazo.

Índice de masa corporal: es el mejor indicador del estado nutritivo en adolescentes, por su buena correlación con la masa grasa en sus percentiles más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad.

Los puntos de corte sugeridos para el diagnóstico nutricional son los siguientes:

IMC menor al percentil 5 es indicativo de desnutrición

IMC mayor al percentil 85 se considera riesgo de sobrepeso. Se reserva la clasificación de obeso para aquellos adolescentes que además de tener un IMC mayor al percentil 85 tengan un exceso de grasa subcutánea objetivada por la medición de pliegues cutáneos.

IMC entre el percentil 5 y el 15 requiere evaluación clínica complementaria para identificar aquellos adolescentes en riesgo nutricional.

IMC entre el percentil 15 y 85 corresponde en general a estado nutricional normal.

2.7 Ejercicios aconsejables para mejorar o reducir el Sobrepeso.

Los juegos pre deportivos adaptados que se utilizan para la disminución del sobrepeso corporal en este trabajo, provienen del libro juegos menores se incluirán juegos con pelotas que no tengan carácter competitivo y de mediana a larga duración, con modificación de la regla para evitar que la intensidad del juego esté por encima de las posibilidades de los niños. (Núñez, 2015)

Objetivos del programa:

- Normalizar nuestro peso reduciendo la cantidad de grasa acumulada.
- Reducir factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Mejorar la resistencia física.
- Preparar nuestro corazón y sistema cardiovascular para tolerar mejor los esfuerzos.
- Mejorar nuestra capacidad respiratoria.
- Mejorar la fuerza y la funcionalidad de nuestro cuerpo para afrontar mejor nuestras tareas cotidianas.
- Aumentar la confianza física.

Consideraciones especiales:

- Es muy importante una valoración inicial y la supervisión periódica por parte de un médico para evitar complicaciones.
- Es indispensable un cambio en hábitos de vida tales como llevar una alimentación adecuada.

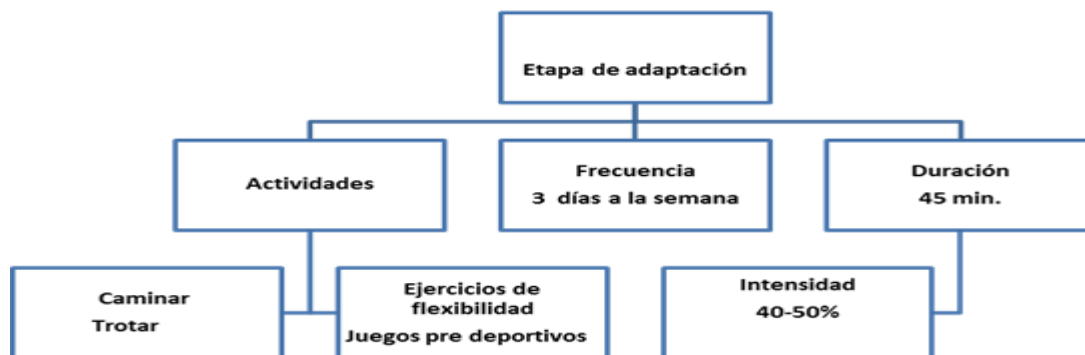
- Evitar aguantar la respiración (maniobra de Valsalva) Llevar una respiración continua en todos los ejercicios.
- En este programa vamos a priorizar las actividades aeróbicas para desensibilizar la disnea y los ejercicios de la musculatura respiratoria.
- El proceso de normalización del peso es, si se hace de forma correcta y saludable, relativamente lento.
- Debemos valorar positivamente los progresos en cuanto a mejora de nuestro estado de forma física y, por lo tanto, a lo mejora en nuestra calidad de vida más que a la pérdida de peso (sin restarle importancia, claro está). Si empezamos a percibir esto, nuestra motivación para continuar aumentará.

Pautas para realizar el entrenamiento:

- Este entrenamiento lo realizaremos en CIRCUITO haciendo una serie de 15 a 25 repeticiones de cada ejercicio (salvo excepciones indicadas) sin dar descanso hasta completarlos todos.
- Descansaremos 3 minutos y repetiremos este circuito 2 veces más.
- La intensidad de trabajo debe ser tal que si lo valoramos de 1 a 10 donde 1 es ningún esfuerzo y 10 es esfuerzo extremadamente duro, debemos encontrarnos entre 4-5.
- Es muy importante hidratarnos antes, durante y después del ejercicio.
- Antes y después del circuito andar a paso ligero durante 15 minutos cada vez a una intensidad de entre 4-5 y aumentaremos este tiempo en 3 minutos a la semana hasta que consigamos hacer 30 minutos en cada caminata a esa misma intensidad. Vamos a hacer hincapié en la duración más que en la intensidad.

- Es recomendable realizar un calentamiento de movilidad de las articulaciones al comienzo de la sesión.
- Realizar los ejercicios de estiramiento al final, después de hacer la segunda caminata.
- Este programa lo realizaremos entre 4 y 5 veces por semana. el deporte y a través de su práctica.

ESTRUCTURA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA ETAPA ADAPTACIÓN



Cuadro e Imagen tomado de. (Leon)

INDICACIONES METODOLÓGICAS DEL PROGRAMA DE ADAPTACIÓN.

Las actividades se realizan en tres frecuencias en días alternos durante 4 semanas.

- Presentación, información y orientación de los objetivos a cumplirse.
- Toma de signos vitales (tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria).
- Realizar medidas antropométricas: (Edad, Peso, Talla, Índice de masa corporal).
- Explicación y demostración de las actividades.
- Las actividades deben ejecutarse al 45% de la frecuencia cardiaca máxima. (Leon)

2.8 Salud Deportiva.

El deporte para la salud es algo que influye positivamente en el ser humano. La práctica del deporte se valora como un aspecto esencial de la calidad de vida de las personas. El cuidado de la salud requiere que se haga un plan de mantenimiento físico y otro nutricional. Cada uno debe rendir sus posibilidades físicas a su edad, sexo, ocupación y actividad diaria, pues no es la misma situación física la de una persona con mucho sobrepeso, por ejemplo de más de 100 kilos, a otra con tan solo 56.

Las personas que se dedican profesionalmente al cuidado de la salud de los demás consideran que la actividad física moderada y adecuada a cada persona es necesaria para vivir bien. Para los adolescentes es muy importante la práctica de ejercicios y la dedicación de algo de tiempo libre a esta actividad, ya que la juventud es la etapa de la vida en la cual el cuerpo se desarrolla más intensamente. (SALUD Y BIENESTAR)

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano.

f. METODOLOGÍA

ENFOQUE

El presente trabajo titulado **Las Actividades Físicas-Recreativas para disminuir el Sobrepeso en los alumnos del 8vo año del colegio Adolfo Valarezo de la Ciudad de Loja** adopta una metodología de investigación Cualitativa-Cuantitativa porque nos permitirá:

Identificar y describir el nivel de Sobrepeso y Actividad física de niños y niñas del Colegio “ADOLFO VALAREZO”. Ciudad de Loja en su desarrollo físico y nutricional.

- Cuantitativo descriptivo porque se va describir sobre la importancia de la práctica sobre la actividad física en los niños de 12 años que están expuestos a que se acojan a otro tipo de actividades inadecuadas que no les permite desarrollar una actividad física.
- Cualitativo porque existe una interrelación entre el investigador y el entorno de los sujetos en estudio, para determinar el desconocimiento y liderazgo de la actividad física a lo que están expuestos, y de esta forma interferir en su modificación, para detectar en los niños sus cualidades y participación. Ya que se están predisponiendo a otro tipo de actividades inadecuadas que no les permite desarrollara una mejor estructura física

DISEÑO DE LA INVESTIGACION

EXPLORATIVO

Porque el investigador acudirá al lugar mismo donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, conversar sobre el problema con los involucrados es decir con autoridades, padres de familia y niños de la comunidad donde se ejecutara el trabajo investigativo.

DESCRIPTIVO

Porque permite determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad y factores de riesgo asociados; hábitos alimentarios y actividad física, en niños de 12 a 14 años, de la institución Educativa Adolfo Valarezo, mediante la aplicación de una encuesta, para identificar los factores de riesgo que están influyendo en los estudiantes.

EXPLORATIVO

Porque al realizar la presente investigación se tendrá que acudir al lugar de trabajo donde existe el problema a fin de realizar una observación directa, comunicar sobre el problema con los estudiantes involucrados dándoles a conocer sobre lo que se quiere realizar.

La metodología se encarga de la parte aplicada de la investigación de campo y constituye la vía más eficaz para llegar al conocimiento de un hecho o fenómeno.

TIPO

El tipo de investigación se refiere a la clase de estudio que se va a realizar. Que se orienta sobre la finalidad general del estudio y sobre la manera de recoger las informaciones o datos necesarios para realizar la investigación.

PRE EXPERIMENTAL: Se utilizara este tipo de investigación pre experimental ya que en este tipo de investigación, se determinara el grado de control de las variables es mínimo y poco adecuado para el establecimiento de relaciones entre las variables independientes y las dependientes para el proceso de investigación a realizarse en dicha comunidad que requiere mayor control.

TRANSVERSAL: Este tipo de investigación es transversal porque se centrara en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. Que abarca un grupo determinado de jóvenes.

MÉTODOS

En esta investigación se realizará un estudio de carácter físico recreativo para proponer alternativas de solución a las diferentes situaciones que se puedan encontrar dentro del centro educativo “COLEGIO Adolfo Valarezo”. Entre los métodos que hablaremos tenemos los siguientes:

METÓDO CIENTÍFICO: Porque me ayudara a llegar al conocimiento real del problema que existe entre el desarrollo de la obesidad en los niños por la falta de actividad física mediante un test.

METÓDO DEDUCTIVO - INDUCTIVO: Porque me permitirá partir de algo general a algo específico como son los conceptos de obesidad y actividad física en una manera general para llegar a conceptos específicos.

MÉTODO ANALÍTICO: La aplicación de este método nos permitirá analizar detalladamente cada una de las partes del problema identificado los malos hábitos alimenticios dentro de la Institución Educativa para de esta manera poder establecer posibles soluciones. A más de ello nos permitirá analizar conocimientos teóricos que engloban la revisión de bibliografía sobre el tema.

MÉTODO ESTADÍSTICO. Ayudará a los jóvenes a proporcionar conocimientos básicos para comprender aspectos del plan de Actividades a realizarse También me proporcionara las herramientas metodológicas e informáticas que permiten aprender más en el campo de estudio y/o trabajo e iniciarse en la realización de la investigación.

POBLACION Y MUESTRA

Para la presente investigación se tomará la población de 108 estudiantes la muestra se tomaran en cuenta a 20 estudiantes que presenten problemas de Sobrepeso previo a una evaluación de IMC que se realizara para conocer el grado de Sobrepeso que presentan cada uno.

Criterios de inclusión: Niños de 12 años de edad que estudiaran en el colegio Adolfo Valarezo cuyos padres o personas a cargo, aceptaron la participación en el estudio.

Criterios de exclusión: Todos los niños que tuviesen patologías que afecten el peso y la talla, tales como, diabetes, parálisis, malformación y/o limitación física.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

TEST: este test de valoración física permitio constatar el IMC de los estudiantes.

ENCUESTA: Esta encuesta tiene como finalidad recolectar información que permita identificar el estado nutricional por medidas antropométricas, los hábitos alimentarios, niveles de actividad física de los niños de 13 a 12 años, de la Institución Educativa “ADOLFO VALAREZO”.

Test De Valoración Del (IMC).

Plan De Actividades.

Fichas Bibliográficas.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Septiembre 2014 a febrero 2015																Febrero 2015 a Julio 2015																Agosto 2015 Abril 2016																																															
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4											
ELABORACION DEL PROYECTO Y APROBACION	Tema	X	X	X	X																																																																											
	Problema					X	X																																																																									
	Justificación						X																																																																									
	Objetivos							X																																																																								
	Marco Teórico							X	X																																																																							
	Metodología								X																																																																							
	Sustentación Teórica									X	X	X	X																																																																			
	Presentación del Proyecto										X	X																																																																				
	Aprobación del Proyecto										X	X	X																																																																			
	ELABORACION DE LA TESIS DE GRADO	Recolección del Material Bibliográfico																																																																														
Aprobación del Tema																																																																																
Recolección del Material																																																																																
Revisión Marco Teórico																																																																																
Metodos																																																																																
Elaboración Propuesta Alternativa																																																																																
Aplicación Propuesta Alternativa																																																																																
Tabulación de Datos																																																																																
Discusión																																																																																
Conclusiones																																																																																
Bibliografía																																																																																
Informe Final																																																																																
PROCESO DE GRADUACION		Declaraciones de la actitud legal																																																																														
	Defensa Privada																																																																															
	Defensa Pública																																																																															

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos humanos

Autoridades del Colegio Nacional Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja
Alumnos de 8vo año de Educación Básica de la institución.
Asesora académica: Dra. Mg. Sc. Rosa Alvares

Recursos materiales

Material bibliográfico
Útiles de escritorio
Computadora
Internet-cd
Biblioteca
Cámara fotográfica

Presupuesto

Bibliografía	\$80.00
Material de escritorio	\$150.00
Movilización y transporte	\$100.00
Levantamiento del texto	\$250.00
Imprevistos	\$150.00
Total	\$730.00

Financiamiento: El costo para la realización de la investigación será financiado por recursos. Propios del autor de esta propuesta, la misma que suma la cantidad de:

\$ 730.00

i. BIBLIOGRAFÍA

- .sousa, s. (23 de febrero de 2008). actividad deportiva. sao paulo, brasil, brasil.
- AGUILERA. (2006). *ACTIVIDAD RECREATIVA*. ASUNCION: PARAGUAY.
- ALARCON. (2009). *ADECUADA ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS*. LIMA: INCA.
- alarcon, x. (2011). *Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices*. santiago de chile: Clínica UC San Carlos de Apoquindo.
- ALCIDES. (2001). *ACTIVIDAD FISICA*. CARTAGENA: ESPAÑOLA.
- Amador, M. F. (Febrero de 2009). *Ejercicio físico en personas obesas*. MEXICO.
- antonio. (2007). *practica deportiva*. españa: lisboa.
- BLACK. (2003). *ACTIVIDAD FISICA*. CANADA: TORONTO.
- Bouchard y cols., 1. (2001). *American College of Sports Medicine*. usa: American College of Sports Medicine.
- CASTILLO, G. (27 de MAYO de 2013). ECUADOR ENFRENTA AL SEDENTARISMO. *ECUADOR ENFRENTA AL SEDENTARISMO*, pág. 1.
- CIUDADANO, E. (2014). ACTIVIDAD FISICA Y EL DESARROLLO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. *EL CIUDADANO*, 1.
- couls. (2006). *actividad fisica* . mexico: mexico.
- couls, f. y. (2000). *adecuada actividad fisica en niños*. inglaterra: ingles.
- dr, f. (04 de marzo de 2008). actividad recreativa. *actividad fisica* . lisboa, españa, españa: española.
- DR.araon. (2008). *prevencion y actividad fisica*. lima: peru.
- dr.caceres. (2009). *actividad fisica en niños*. lima: cuzco.
- DR.COSME. (2008). *ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS*. MEXICO: ZETAS.
- DR.HEBER. (2006). *ACTIVIDAD FISICA* . MEXICO: ZAPATA.
- DR.MATIAS. (2001). *ACTIVIDAD FISICA ADECUADA*. PARAGUAY: ASUNCION.
- DR.SALINAS. (2000). *ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS*. URUGUAY: CACAOS.
- efdeportes. (2005). *estilos y calidad de vida* . españa: españa.
- emanuel. (2007). *prevencion de la obesidad*. caracas: caracas.

- Espinoza, A. C. (2012). "LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SUCRE DE LA CIUDAD DE CUENCA -2012". Cuenca-Ecuador, Ecuador.
- HAMILTON. (2004). *ACTIVIDAD FISICA*. EEUU: TEXAS.
- HAMILTON, J. (2008). *actividad física adecuada*. murcia: esapaña.
- javier. (2008). *deportes y recreacion*. madrid: española.
- JEFFERSON. (2009). *ACTIVIDAD FISICA*. EEUU: LUISIANA.
- Jesus, D. (2008). *deporte y salud*. brazil: oliveira.
- L. S. Eddy Ivesa, I. M. (jun. 2012). *Hábitos de estilo de vida en adolescentes con sobrepeso y obesidad (Estudio Obescat) (Vol. vol.14)*. Madrid.
- laurer. (2001). *actividad física*. inglaterra: inglis.
- Leon, M. J. (s.f.). *Programa de actividades físicas para reducir el peso en niños obesos de 11-12 años*. Recuperado el 01 de junio de 2015, de :
http://www.cplac.org/temas_obesidad_infantil.htm. consulta:[2010, mayo 24].:
http://www.cplac.org/temas_obesidad_infantil.htm. consulta:[2010, mayo 24].
- MARCOS. (2000). *ACTIVIDAD FISICA*. LISBOA: CORUÑA.
- MARIA, J. (2000). *ACTIVIDAD FISICA ADECUADA*. LISBOA: ESPAÑA.
- naos. (2003). *actividad física*. argentina: boca.
- nelson.gref. (2008). actividad física en niños. *recreacion en niños*, 22.
- Núñez, L. K. (2015). *uegos pre-deportivos adaptados para reducir el sobrepeso corporal en S.D.*
- Olvera, J. L. (2012). *actividad física para la salud dirigido a la comunidad escolar y social*. mexico: mexico.
- oms. (2010). *recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. suiza: oms.
- patricio. (2008). *adecuada actividad física en niños*. venezuela: caracas.
- Ramos, R. J. (2002). *La actividad física y su influencia en una vida saludable*. españa: barcelona INDE.
- ruales, d. (2008). adecuacion del ejercicio físico en niños. *deportes y recreacion*, 40.
- Ruiz., L. J. (2010-2011). taller de cultura física. En L. J. Ruiz., *taller de cultura física* (pág. 9). loja: Lic. Juan Humberto Aguirre Ruiz. .
- SALUD, O. M. (18 de 02 de 2015). Obesidad y sobrepeso. (311).
- santander. (2007). *vida y deportes*. venezuela: carabobo.

sebastian, d. (2004). *prevencion*. españa: murcia.

smith. (2004). *actividad fisica* . londres: chetk.

tapia, g. (2007). *actividad fisica en niños*. sao paulo: argelia.

Vallejo, A. G. (Diciembre de 2010). *Influencia de la Educación Física sobre la obesidad*. Buenos Aires.

vasquez. (2001). *actividad fisica*. argentina: lucinda.

victor. (2006). *actividad fisica adecuada*. cuba: habana.

walter, d. (2005). *medicina deportiva*. mexico: michoacan.

zapatero, f. (2009). *actividad fisica recreativa*. cartagena: españa.

Anexos

Anexo N° 1



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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “ADOLFO VALAREZO”.

Buenos días señores estudiantes tengan un cordial saludo como estudiante de la carrera de Cultura Física y Deportes de La Universidad Nacional de Loja del Área de La Educación el Arte y la Comunicación, se designen contestar la presente encuesta, la misma que me permitirá recabar información para poder realizar el trabajo investigo y de esta manera poder dar solución a mi tema de investigación.

Subraye y marque con una (X).

1. ¿Conoce usted algo sobre las Actividades Físicas Recreativas?

- a. Si ()
- b. No ()

2. ¿Qué Tipo de Deporte te gustaría Practicar y porque?

3. ¿Le gusta participar en las clases de Educación Física?

- a. Si ()
- b. No ()

4. ¿El profesor de E.F. les incentivan para que realicen Actividad física Recreativas?

- a. Si ()
- b. No ()

5. ¿Realiza Actividades Física Recreativas?

- a. Si ()
- b. No ()

6. En tus horas libres que actividades realizas? Y cuantas horas aproximadamente.

ACTIVIDADES	HORAS
a) Ver televisión/ internet	1 - 2 - 3 - 4
b) Escuchar música	1 - 2 - 3 - 4
c) Hacer algún deporte.	1 - 2 - 3 - 4

7. ¿En tu alimentación diaria que alimentos ingieres?

- | | |
|-------------|-----------|
| a) verduras | e) huevos |
| b) frutas | f) leche |
| c) carnes | g) arroz |
| d) dulces | h) pan |

8. ¿Qué tipo de bebidas consumes frecuentemente?

- a) agua
- b) gaseosas

c) jugos

9. ¿Cuántas veces a la semana consumes comidas como papas fritas, pizza, hamburguesas,?

a) 1

b) 2

c) 3

d) más

10. ¿Qué actividades realizas el fin de semana? Y cuantas horas aproximadamente

ACTIVIDADES

HORAS

a) Dormir

1 - 2 - 3 - 4

b) Jugar

1 - 2 - 3 - 4

c) Ver televisión

1 - 2 - 3 - 4

d) Hacer deberes

1 - 2 - 3 - 4

11. ¿Cuántas horas a la semana tienes Cultura Física?

a) 1

b) 2

c) más

12. ¿Te gustaría tener más horas de Cultura Física?

a) Si ()

b) No ()

¿Porqué?.....

.....

13. ¿Quisiera ser parte de un programa de Actividades Físicas que le ayuden a mejorar su salud?

a. Si ()

b. No ()

14. ¿Qué deporte o actividad física te gusta practicar en las clases de Cultura Física y porque?

a) fútbol

b) voleibol

c) basquetbol

d) natación

e) Otros

¿Porqué?.....

15. ¿Le gustaría participar en juegos recreativos, caminatas, paseos en bicicleta etc.?

a. Si ()

b. No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N° 2



INSTRUMENTO PARA VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL (SOBREPESO) POR MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

TEST DIRIGIDO A LOS ALUMNOS DEL 8VO AÑO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “ADOLFO VALAREZO”.

TETS DE VALORACIÓN FISICA

PRUEBAS A REALIZARSE					Abdominales	Piernas	Velocidad 30 mt.	Salto longitudinal	Brazos	Flexibilidad
VALORACIÓN	EXCELENTE				20	20	1.8	1.15	20	7
	MUY BUENO				15	15	2	1.02	15	5
	BUENO				10	12	2.2	0.89	10	2
	REGULAR				7	10	2.55	0.76	8	-3
	INSUFICIENTE				5	5	2.95	0.62	5	-5
N°-	NOMBRES	TALLA	PESO	IMC	ABDOMINALES 30seg.	PERNAS 30seg.	VELOCIDAD 30 mt.	SALTO L.	BRAZOS 30 seg.	FLEXIBILIDAD
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										

Anexo N°3

Los niños de 8vo año llenando las encuestas.



Realizando el Test inicial a los estudiantes del 8vo año



Juegos recreativos







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 INGLES) SUMMARY.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
Actividades físicas recreativas.....	8
Posibles alternativa a desarrollar.....	10
Tipo de actividad Física Recreativa.....	13
Salud y Actividad Física en Adolescentes.....	14
Beneficios de la actividad física en adolescentes.....	15
Principios de las actividades fisico-recreativas.....	16
Funciones de la recreación física en la comunidad.....	16
Factores producidos por la actividad física.....	19
Efectos de la actividad física.....	19

Actividad Física en los adolescentes.....	22
Consecuencias de la inactividad física.....	23
Sobrepeso.....	24
Sobre peso en adolescentes.....	25
La alimentación en el adolescente.....	26
Consecuencias del sobrepeso.....	27
Consecuencias tempranas.....	27
Consecuencias tardías.....	27
Los efectos del sobrepeso en el adolescente.....	28
Evaluación del estado nutricional.....	29
Medidas antropométricas.....	29
Ejercicios aconsejables para mejorar o reducir el sobrepeso.....	30
Objetivos de los ejercicios para combatir el sobrepeso.....	31
Pautas para realizar ejercicios para adolescentes.....	32
Estructura de las actividades físicas para la etapa de adaptación.....	33
Indicaciones Metodológicas de ejercicios a realizar.....	32
Salud en adolescentes.....	33
e. MATERIALES Y METODOS.....	35
f. RESULTADOS.....	40
g. DISCUSIÓN.....	68

h. CONCLUSIONES.....	81
i. RECOMENDACIONES.....	83
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	84
j. BIBLIOGRAFÍA.....	124
k. ANEXOS.....	126
a. TEMA.....	127
b. PROBLEMÁTICA.....	128
c. JUSTIFICACIÓN.....	135
d. OBJETIVOS.....	137
e. MARCO TEÓRICO.....	138
f. METODOLOGÍA.....	166
g. CRONOGRAMA.....	171
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	172
i. BIBLIOGRAFÍA.....	173
ÍNDICE.....	183