



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN
LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE
LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA
CIUDAD DE LOJA

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

AUTOR:

Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. José Efrain Macao Naula Mg.Sc.

LOJA – ECUADOR

2017

CERTIFICACIÓN

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg.Sc.

DOCENTE DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA, considero que cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Esta tesis ha sido formulada bajo los lineamientos del nivel de pregrado de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación y estructurada de acuerdo a la normativa de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo tanto, autorizo continuar con los trámites legales pertinentes.

Loja, 15 de agosto del 2017



Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez**, declaro ser el autor del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez.

Firma:.....


Cedula: 1900786169

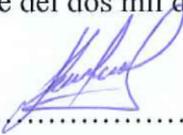
Fecha: Loja, 14 de noviembre del 2017

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

Yo **Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez**, Declaro ser autor(a) de la tesis titulada **LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA**, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes autorizo al Sistema Bibliotecario 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 tengan 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 catorce días del mes de noviembre del dos mil diecisiete firmas el autor.

Firma.....

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez
Cedula: 1900786169

Dirección: Zamora Chinchipe-El Pangui-El Guismi
Correo electrónico: fabric081992@hotmail.com
Teléfono: 0983606678

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc
Tribunal de Grado: Dr. Giraldo Viera
Primer vocal: Dr. Luis Benigno Montesinos Mg. Sc
Segundo vocal: Yindra Flores Cala Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja por la oportunidad brindada para poder continuar mis estudios y así cumplir una meta más de mi vida profesional.

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a los Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, por su colaboración y eficiencia durante el proceso de formación profesional.

Al Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc, Director de Tesis, quien, con sus orientaciones, hizo posible llevar adelante el presente trabajo de investigación.

Al señor Rector, Docente, estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “José Miguel Burneo” de la ciudad de Loja, quienes con su participación e interés facilitaron el presente trabajo de investigación.

Jefferson Vásquez

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar cada día más.

A mis padres, Martha Pesantez y Roy Vásquez les expreso el más profundo amor, mi imperecedera admiración y eterna gratitud, por ayudarme, guiarme y enriquecer mi existencia desde el primer día, en que vi la luz en mi vida.

A mis queridos hermanos por sus apoyos sinceros e incondicionales, que es la luz que ilumina mi camino para la culminación de mi carrera profesional.

Jefferson Vásquez

MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTACIÓN	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA/AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTON	PARROQUIA	BARRIOS/COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
TESIS	LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA	UNL	2017	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	LOJA	OBRAPÍA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION: CULTURA FISICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente: Mapas Ecuador Loja – División Política

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN: ESCUELA FISCAL MIXTA “JOSÉ MIGUEL BURNEO”



Fuente: www.google.com/maps/search/mapa+geografico+de+la+escuela+fiscal+mixta+josé+miguel+burneo+de+la+ciudad+de+loja/@33.5752924.

ESQUEMA DE TESIS

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

a. TÍTULO

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA

b. RESUMEN

El tema de la presente investigación se estableció como **LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA**. Que tiene como problema científico “como incide la práctica de la actividad física para mejorar el buen vivir en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja dando cumplimiento al objetivo general establecido, Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para mejorar el buen vivir a través de la actividad física, se destacan las temáticas utilizadas las categorías empleadas en el marco teórico, actividad física y EL Buen Vivir, los antecedentes y conceptualizaciones y valoraciones de la actividad física entre otros que permitieron conocer la realidad del problema planteado. la metodología presenta varios métodos que nos permiten darle el cumplimiento a los objetivos como son: Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, histórico lógico y el Modelo Estadístico, los mismos que sirvieron de ayuda para lograr con eficiencia la meta propuesta. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: una Encuesta, observación, así como el tipo de diseño pre experimental al trabajar con un solo grupo. Las mismas aportaran el resultado del diagnóstico inicial y facilitara todo el proceso de investigación, que a través de esos resultados aplicaremos la propuesta alternativa luego se aplicó una encuesta final que permitió evaluar dicha alternativa. Se les aplicó a los estudiantes una de eficiencias físicas para conocer el estado inicial y final durante su participación en las Actividades Físicas. En conclusión, nuestra investigación se basa en fortalecer la práctica de actividades físicas para desarrollar un buen estado físico y atreves de ello lograr un buen vivir.

SUMMARY

The topic of the present investigation settled down as **THE PHYSICAL ACTIVITY to IMPROVE THE GOOD one to LIVE IN THE CHILDREN OF SEVENTH YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE FISCAL MIXED SCHOOL JOSÉ MIGUEL BURNEO OF THE CITY DE LOJA**. That he/she has as scientific problem "as it impacts the practice of the physical activity to improve the good one to live in the children of seventh year of basic education of the fiscal mixed school José Miguel Burneo of the City of Loja giving execution to the general established objective, to Design a didactic alternative proposal, to improve the good one to live through the physical activity, they stand out the thematic ones used the categories used in the theoretical mark, physical activity and THE Good one to Live, the antecedents and conceptualizations and valuations of the physical activity among other that they allowed to know the reality of the outlined problem. the methodology presents several methods that allow us to give the execution to the objectives as they are: Scientific, Inductive-deductive, Analytic-synthetic, historical logical and the Statistical Pattern, the same ones that served as help to achieve with efficiency the proposed goal. The techniques and used instruments were: a Survey, observation, as well as the type of design experimental pre when working with a single group. The same ones contributed the result of the initial diagnosis and it facilitated the whole investigation process that we will apply the alternative proposal then a final survey through those results it was applied that allowed to evaluate this alternative. They were applied the students one of physical efficiencies to know the initial and final state during their participation in the Physical Activities. In conclusion, our investigation is based on strengthening the practice of physical activities to develop a physical good state and you dare of it to achieve a good one to live.

c. INTRODUCCIÓN

La presente tesis titulada: **LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL VIVIR EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA.**

La actividad física es todo movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Considerando que algunos autores poseen enfoques diferentes sobre la actividad física es pertinente aclarar que según Aliza A. Lifshitz (2010); define la actividad física como las acciones que realiza un individuo de manera sistematizada y cuando se habla de física se relaciona al cuerpo humano de manera general para el logro de un fin determinado.

Esta investigación se realizó en la escuela fiscal mixta “José Miguel Burneo” del barrio Obrapía, Cantón y Provincia de Loja y en las instalaciones del establecimiento, en donde se ejecutó la recopilación de la información.

Referente a la problemática existente y pilar fundamental a la realidad se ha formulado como problema central de estudio “como incide la práctica de la actividad física a mejorar el buen vivir en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja”.

En el problema existente me he planteado como objetivo general, comprobar como la actividad física incide positiva y negativamente en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja, dividiendo así objetivos específicos para determinar cómo incide la actividad física en el buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja, demostrar que la falta de actividad física repercute negativamente en el mejoramiento del buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja y diseñar una propuesta didáctica alternativa, para mejorar el buen vivir a través de la

actividad física en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

La revisión de literatura está compuesta de dos capítulos: que involucran las actividades físicas y el buen vivir por lo que se realizara una descripción de sus antecedentes históricos, sus cambios a través del tiempo, las bases conceptuales, las formas de valoración y los beneficios para la salud de los niños. Como propuesta alternativa se realizó la construcción de un Programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Con esta investigación no solo queremos describir los tipos de actividad física en los niños, sino además conocer los intereses y motivaciones que determinan dicha práctica. De este modo puedo sugerir medidas para prevenir el abandono de la actividad física durante la niñez.

Para la elaboración del presente trabajo investigativo sea utilizado materiales como recurso indispensable los siguientes computador, flash memory, papel, esfero gráfico, libros como recursos necesarios biblioteca internet, Cámara, así como la utilización de los Métodos Científico, este método fue utilizado en la tesis en la elaboración de la revisión de literatura para conocer aspectos relacionados con la actividad física en cómo mejorar el buen vivir de los niños, y además en todas las teorías aplicada en el análisis e interpretación de los resultados. Inductivo-Deductivo, fueron muy importante en todo el proceso investigativo, por ejemplo, en la aplicación de los instrumentos relacionados con la aplicación de las encuestas, está se analizaron de lo particular a lo general y viceversa. Analítico-Sintético, fueron clave en la discusión y en el análisis e interpretación de los resultados, además en la elaboración de la introducción y el resumen Modelo Estadístico, se utilizó en el procesamiento estadístico de los resultados finales a través del cálculo porcentual mismos sirvieron de ayuda para lograr con eficiencia la meta propuesta.

Las técnicas aplicadas para el presente trabajo investigativo fueron la encuesta, observación, técnicas de análisis y recolección de datos las mismas aportaran el resultado del diagnóstico inicial y final, facilitara todo el proceso de investigación, que a través de esos resultados aplicaremos la propuesta alternativa.

En base al análisis e interpretación de resultados obtenidos de la encuesta aplicada al docente y estudiantes de la escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo” representada en gráficos y tabla de tabulación para la afirmación o negación de los enunciados previamente planteados.

Dado la discusión, elaborado las conclusiones respectivas y he planteado recomendaciones para mejorar el buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta “José Miguel Burneo”.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Actividad física

Garrote (2011), determina que el término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. (pág. 23).

Y que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada. (pág. 25).

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés), por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud. El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado: Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física. La actividad física hace parte de un estilo de vida saludable para el corazón. Un estilo de vida saludable para el corazón también incluye consumir una alimentación saludable para el corazón, mantener un peso saludable, controlar el estrés y dejar de fumar. (Garrote N, 2010, pág. 30).

Tipos de actividad física

Según Yorger León (2009), Los tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos, los ejercicios de flexibilidad, de coordinación y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones. (leon, 2009, pág. 56).

Actividad aeróbica

Jamilson Figueroa (2010), Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades “cardiorrespiratorias” o “aeróbicas”, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados.

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor. (figueroa, 2010, págs. 57-59)

Grados de intensidad en la actividad aeróbica

Heduar Suárez (2009), determina que la actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad.

El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra. (suarez, 2009, pág. 60).

Ejemplos de actividades aeróbicas

Gutiérrez-Sánchez A (2011), afirman que hay varios ejemplos de actividades aeróbicas. Según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas:

Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón.

Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.

Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.

Montar en bicicleta, montar en patineta y saltar a la cuerda.

Practicar el baile y la danza aeróbica.

Jugar al tenis, al fútbol, al hockey y al basquetbol. (gutierrez-sanchez, 2011, págs. 61-62).

Actividades de fuerza y resistencia muscular

Popkin BM (2007), Determina que la fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos.

Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.) o Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.). (BM, 2007, pág. 75).

Actividades de flexibilidad

Según Sarria A. (2005), la flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones.

La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos. (pág. 82).

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- ❖ Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. nunca se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. ¡Lo único que se lograría es una lesión!
- ❖ Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta periodicidad es que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta.
- ❖ Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma. (A, 2005, págs. 82-85).

Actividades de coordinación

De acuerdo con Moreno LA (2002), La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos. Las actividades de coordinación engloban: Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna, actividades rítmicas tales como bailar, actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación: Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean, las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia. ¡Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan! (moreono, 2002, págs. 90-91).

La actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones

Warburton De. (2000), manifiesta que cuando se realiza con regularidad, la actividad física moderada e intensa fortalece el músculo cardíaco o músculo del corazón. Al hacerlo, mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo. Entonces circula más sangre hacia los músculos y las concentraciones de oxígeno en la sangre aumentan.

Los capilares, que son los vasos sanguíneos diminutos del cuerpo, también se ensanchan. Esto les permite llevar más oxígeno a todas partes del organismo y transportar fuera de ellas los productos de desecho. (wartburton, 2002, pág. 12).

La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria

Nicol CW (2006), determina que cuando se realiza con regularidad, la actividad aeróbica moderada e intensa puede disminuir el riesgo de la enfermedad coronaria. La enfermedad coronaria consiste en el depósito de un material graso llamado placa en el interior de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco. La placa estrecha las arterias coronarias y reduce la circulación de la sangre al músculo cardíaco. (pág. 23).

Ciertas características, enfermedades o hábitos pueden aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria. La actividad física puede contribuir a controlar algunos de estos factores de riesgo por varias razones:

Puede bajar la presión arterial y las concentraciones de triglicéridos, que son un tipo de grasa de la sangre.

Disminuye las concentraciones de proteína C reactiva en el organismo. Esta proteína es un indicador de la inflamación. Las concentraciones altas de la proteína C reactiva pueden indicar un mayor riesgo de sufrir la enfermedad coronaria.

Ayuda a disminuir el sobrepeso y la obesidad cuando se combina con el consumo de una alimentación con menos calorías. La actividad física también le ayuda a la persona a mantenerse en un peso saludable con el paso del tiempo tras haber bajado de peso.

Las personas inactivas tienen más probabilidad de presentar enfermedad coronaria que las personas que hacen actividad física. Los estudios indican que la inactividad es uno de los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria, así como lo son la presión arterial alta, los niveles altos de colesterol en la sangre y fumar. (Nicol, 2006, págs. 23-26).

La actividad física reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco

Bredin SS (2006), afirma en las personas que padecen enfermedad coronaria, la actividad aeróbica frecuente contribuye a que el corazón trabaje mejor. También puede

reducir el riesgo de presentar un segundo ataque cardíaco en personas que ya han tenido uno.

Es posible que la actividad aeróbica intensa no sea recomendable en personas con enfermedad coronaria. Pregúntele a su médico qué tipo de actividad física puede realizar sin peligro. (Bredin, 2006, págs. 31-32).

Efectos de la actividad física

Haydée Brenes Cordero (2006), ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (niñas y niños) que presentan obesidad 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, que incluye el deporte y la educación física.

La actividad física regular se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular y total. (pág. 123).

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

Una 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. (pág. 124).

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico hasta debilitamiento del sistema inmunológico. (Cordero, 2006, págs. 123-125).

Beneficios de la actividad física

Según Fernando JA (2010), La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros.

La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.

Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones. (pág. 213).

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, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc.¹

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). (pág. 216).

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. (Fernando, 2010, págs. 213-224).

Consecuencias de la actividad física

López Chicharro J (2011), afirma que el sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

Artículo principal: Sedentarismo físico.

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. (pág. 13).

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 y/o caminar.

Disminuye el nivel de concentración.

Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles. (Chicharro, 2011, págs. 13-16)

Riesgos de la actividad física

Arnold P. (1997), manifiesta en general, los beneficios de la actividad física superan con creces los riesgos a que se exponen el corazón y los pulmones.

En raras ocasiones se presentan problemas del corazón a consecuencia de la actividad física. Entre estos problemas se cuentan las arritmias, el paro cardíaco súbito y el ataque cardíaco. Ocurren generalmente en personas que ya tienen enfermedades del corazón.

El riesgo de presentar problemas del corazón a consecuencia de la actividad física es mayor entre los adolescentes y los adultos jóvenes que tienen problemas cardíacos congénitos. El término “congénito” se refiere a un problema del corazón que ha estado presente desde el nacimiento. (pág. 45).

Entre los problemas cardíacos congénitos se cuentan la miocardiopatía hipertrófica, los defectos cardíacos congénitos y la miocarditis. Las personas que sufren estas enfermedades deben preguntarle a su médico qué tipos de actividad física pueden realizar sin peligro.

Entre las personas de edad madura y avanzada, el riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con la enfermedad coronaria. Las personas que sufren enfermedad coronaria tienen más probabilidades de tener un ataque cardíaco cuando están realizando ejercicios intensos que cuando no lo están haciendo.

El riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con el estado físico de cada persona y con la intensidad de la actividad que esté realizando. Por ejemplo, una persona que no está en buen estado físico corre más riesgo de sufrir un ataque cardíaco durante una actividad intensa que una persona que está en buena forma.

Si usted tiene un problema del corazón o una enfermedad crónica, como enfermedad coronaria, diabetes o presión arterial alta, pregúntele al médico qué tipos de actividad física puede realizar sin peligro. También debe preguntarle al médico qué tipos de actividad física puede realizar si tiene síntomas como dolor en el pecho o mareo. (Arnold, 1997, págs. 45-49)

Importancia de la actividad física del niño en su medio

Pérez Samaniego V (2003), asevera que la actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más aptos por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente. (pág. 89).

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas.

A finales del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar. (Santiago, 2003, págs. 89-91).

Frecuencia de la actividad física

Berkowitz y cols (2010), prescribe que la mayoría de los expertos de la salud dirían que se debe realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física cada día; pero hacer más e incrementar la intensidad del ejercicio reporta más. Dependiendo de tus metas particulares, necesitarás trazar un plan adecuado para ti. (Cols, 2010, pág. 381)

Buen vivir

Según El (Plan Nacional para el Buen Vivir 2009 – 2013). EL Buen Vivir es un principio constitucional basado en el 'Sumak Kawsay, que recoge una visión del mundo centrada en el ser humano, como parte de un entorno natural y social. La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. (pág. 28).

El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro). (vivir, 2009-2013, págs. 28-30)

Dávalos, P. (2008), establece el **Sumak Kawsay** o Buen Vivir es un concepto ancestral de los pueblos nativos del Abya Yala, específicamente del territorio subcontinental que conocemos como América del Sur. Antes de poder aproximarnos siquiera al significado de estas palabras, debemos tomar un espacio para observar la dificultad que comprende traducir al castellano este amplio y profundo concepto.

El lenguaje es la forma que toma el pensamiento, es una construcción colectiva, vital, que expresa y modela la cosmovisión de los pueblos. De ahí viene la dificultad y la importancia de reconocer este concepto, pues no podemos pretender traducir mecánicamente el término, sino que debemos entenderlo en el contexto de un paradigma, de una visión de mundo y de una forma de vida muy distinta a la de nuestro mundo mestizo occidentalizado. (pág. 456).

Bajo la cosmovisión andina el tiempo es cíclico, de modo que no existe la noción de desarrollo ilimitado o infinito. Hoy la razón, que otrora exaltara como ideal la eficiencia de la masiva explotación industrial, da cuenta de que los recursos naturales que han alimentado el cuantioso crecimiento económico global son limitados y que su explotación

indiscriminada tiene efectos nefastos en los ecosistemas y, por lo tanto, en la supervivencia de la especie humana y de la vida misma sobre la Tierra. (pág. 458).

El concepto de Sumak Kawsay, comúnmente se ha traducido al castellano como “Buen Vivir”. El Buen Vivir representa un modelo de vida distinto al que se ha propugnado desde la tradición hegemónica occidental. El modelo capitalista, que se impuso durante el siglo XX como el único lógico y factible desde las estructuras del poder mundial, que bajo la lógica de mercado ha convertido todo en un bien de consumo, que desde la hegemonía cultural ha ensalzando en su discurso al éxito económico como el máximo ideal.

El Buen Vivir es una alternativa para la idea del desarrollo. Es un concepto de bienestar colectivo que surge por un lado del discurso postcolonial, crítico al desarrollo, y por otro lado de las cosmovisiones de los pueblos originarios andinos. El Buen Vivir (o Vivir Bien) es una visión ética de una vida digna, siempre vinculada al contexto, cuyo valor fundamental es el respeto por la vida y la naturaleza. (pág. 461).

Según el Buen Vivir, la naturaleza no es un objeto, sino un sujeto y no solo las personas sino todos los seres vivos son contemplados como miembros de la comunidad. El discurso alrededor del Buen Vivir se puede ver como una reacción contra la materialización. Los valores de la vida no se pueden reducir a meros beneficios económicos; pesan más otros principios y otras formas de valorizar y darles sentido. También en el núcleo del Buen Vivir están los derechos de las comunidades a vivir según su modo tradicional. (Davalos, 2008, págs. 456-470)

Walter Mignolo (2005), habla de las posibilidades pluriversales de identidades locales y comunitarias de vivir en armonía en vez de en un estado de competencia. A diferencia del desarrollismo que tiene como fin cambiar las realidades de los demás, se trata de la coexistencia de varios mundos. Muchos pueblos originarios, por ejemplo, los Andes se quedaron fuera del gobierno colonial y la sociedad moderna. Aunque han sido considerados inferiores desde el punto de vista de las estructuras de poder, los pueblos indígenas han logrado sobrevivir y mantener su autonomía e independencia en relación a la sociedad capitalista actual. (pág. 204).

El pensamiento Buen Vivir contiene posibilidades de abrir alternativas decoloniales radicales. EL Buen Vivir es un principio constitucional basado en el 'Sumak Kawsay', que recoge una visión del mundo centrada en el ser humano, como parte de un entorno natural y social. La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. (pág. 206).

El buen vivir es, en cambio, muchísimo más equitativo. En vez de propugnar el crecimiento continuo, busca lograr un sistema que esté en equilibrio. En lugar de atenerse casi exclusivamente en datos referentes al Producto Interior Bruto u otros indicadores económicos, el buen vivir se guía por conseguir y asegurar los mínimos indispensables, lo suficiente, para que la población pueda llevar una vida simple y modesta, pero digna y feliz.

Aunque su escenario de puesta en práctica ideal sea el campo, dónde la articulación política del buen vivir en modestas pero felices comunidades soberanas y autosuficientes resulta más sencillo, también existen intentos de llevar el buen vivir en las ciudades, con asambleas de barrio, búsqueda de espacios comunes de socialización, huertos urbanos, bancos de tiempo, cooperativas de consumo, etc. (Mingolo, 2005, págs. 204-206)

Educación y el buen vivir

Huanacuni Mamani, F. (2010), determina que la educación y el Buen Vivir interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, ya que permite el desarrollo de las potencialidades humanas, y como tal, garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas.

Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de futuros ciudadanos, con valores y conocimientos para fomentar el desarrollo del país.

El Buen Vivir es una concepción de la vida alejada de los parámetros más caros de la modernidad y el crecimiento económico: el individualismo, la búsqueda del lucro, la relación costo-beneficio como axiomática social, la utilización de la naturaleza, la relación estratégica entre seres humanos, la mercantilización total de todas las esferas de la vida humana, la violencia inherente al egoísmo del consumidor, etc. (pág. 132).

El Buen Vivir expresa una relación diferente entre los seres humanos y con su entorno social y natural. El Buen Vivir incorpora una dimensión humana, ética y holística al relacionamiento de los seres humanos tanto con su propia historia cuanto con su naturaleza.

Recordar el Sumak Kawsay es hacer revivir la “utopía práctica” de las tradiciones indígenas y originarias, que orientó la ética colectiva y la esperanza del actuar de sus comunidades. Es el aporte específico que los pueblos originarios de Abya Yala ofrecen a la construcción de una nueva civilización. Lo hacen con su cosmovisión propia, elemento importante de una multiculturalidad que puede convertirse en interculturalidad.

El Buen Vivir, en la constitución ecuatoriana, tiene que ver con una serie de derechos y garantías sociales, económicas y ambientales. También está plasmado en los principios orientadores del régimen económico, que se caracterizan por promover una relación armoniosa entre los seres humanos individual y colectivamente, así como con la Naturaleza. (pág. 136).

En esencia busca construir una economía solidaria, al tiempo que se recuperan varias soberanías como concepto central de la vida política del país. El Buen Vivir, en tanto régimen de desarrollo en construcción y como parte inherente de un Estado plurinacional, busca una vida armónica.

Es decir, equilibrada entre todos los individuos y las colectividades, con la sociedad y con la Naturaleza. No se puede olvidar que lo humano se realiza (o debe realizarse) en comunidad; con y en función de otros seres humanos, sin pretender dominar a la Naturaleza.

El Buen Vivir enfrenta la imposición de una cultura globalizada única con la que el imperialismo viene aplastando culturas y pueblos. El concepto del “Buen Vivir” parte de su versión indígena ancestral, el “Sumak Kawsay”, que propone medidas de equilibrio y complementariedad entre los seres humanos tales como la minga, el randi-randi, el cambia-mano y la integración con la Pacha Mama, la naturaleza tan violentamente agredida por los capitalistas, que anteponen el lucro individual sobre cualquier otro elemento. (pág. 151).

El Buen Vivir o Vivir Bien implica una estrecha relación con la tierra, con las “chacras” (zonas de cultivos) donde florece la vida y el alimento, con el cuidado y la crianza de los animales, con la fiesta en el trabajo colectivo, en la minga. El sumak kawsay está asociado a la vida en comunidad, la vida dulce o vida bonita de los pueblos andinos nos propone un mundo austero y diverso, en equilibrio con la naturaleza y con el mundo espiritual. El Vivir Bien es recuperar la vivencia de nuestros pueblos, recuperar la Cultura de la Vida y recuperar nuestra vida en completa armonía y respeto mutuo con la madre naturaleza, con la Pachamama, donde todo es vida, donde todos somos uywas, criados de la naturaleza y del cosmos. Todos somos parte de la naturaleza y no hay nada separado, y son nuestros hermanos desde las plantas a los cerros. (Mamani, 2010, págs. 132-157)

El concepto de Sumak Kawsay (buen vivir) y su correspondencia con el bien común de la humanidad

Choque Q., M.E. (2006), afirma que las concepciones del Buen Vivir son ideas contemporáneas surgidas de intelectuales indígenas y no indígenas que han establecido como fundamental las relaciones armónicas entre los seres humanos y la naturaleza en las sociedades indígenas. El Buen Vivir también se ha convertido en un discurso político que desconoce las intensas transformaciones del mundo indígena, lo que tiene como consecuencia el fundamentalismo y la instrumentación del concepto.

La definición del Buen Vivir en las Constituciones de Ecuador y Bolivia introduce una transformación en las concepciones vigentes sobre los derechos sociales y culturales. Además, la emergente propuesta del “Bien Común de la Humanidad”, encuentra temas de contacto con el Buen Vivir relacionado con la organización social y política colectiva; los principios éticos de una utopía realizable. (pág. 371).

El concepto de Sumak Kawsay ha sido introducido en la Constitución ecuatoriana de 2008, con referencia a la noción del “vivir bien” o “Buen Vivir” de los pueblos indígenas. Posteriormente fue retomado por el Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013. Se trata entonces de una idea central en la vida política del país.

Por esta razón es importante analizar su contenido, su correspondencia eventual con la noción de “Bien Común de la Humanidad” desarrollado en el seno de la Organización de las Naciones Unidas, y sus posibles aplicaciones en las prácticas internacionales. La pertinencia de esta referencia está reforzada por el conjunto de las crisis provocadas por el agotamiento del sistema capitalista. (Choque, 2006, págs. 371-375)

Las desviaciones del concepto de buen vivir

De acuerdo con Gudynas, (2011), En la práctica, existen dos tipos de desviaciones de este concepto: el fundamentalismo y la recuperación instrumental. El primero consiste en exigir la expresión de la defensa de la naturaleza exclusivamente en un lenguaje antropomórfico, como se manifestó en varios documentos de la Cumbre de la Tierra en Cochabamba en 2010. Es lo que J. Medina llama el “postmodernismo del Buen Vivir” (citado por Gudynas, 2011,8) y que otros, menos indulgentes, califican de “pachamamismo”.

En otras palabras, y como lo hemos explicado al inicio, esta posición consiste en expresar la visión holística del mundo, necesaria para reconstruir una nueva relación con la naturaleza, únicamente por medio del pensamiento simbólico, pensando que solo esta expresión es legítima. Evidentemente esta perspectiva es difícilmente entendida y aceptada por otras culturas en un mundo pluralista. Se podría entender que este discurso provenga de líderes indígenas implicados en una dura lucha social y que utilizan el aparato cultural de su tradición. (pág. 192).

No solamente tienen todo el derecho de hacerlo, sino que sus posiciones deben ser respetadas; por lo menos gozan de una superioridad moral sobre el discurso capitalista. Pero es menos aceptable cuando el discurso proviene de intelectuales -indígenas o no-, que tienen el deber de ser críticos, tanto de la modernidad, como del postmodernismo radical,

y que tendrían que saber que, desde una perspectiva política, solo el pluralismo cultural puede llevar a resultados positivos. (Gudynas, 2011, págs. 92-93).

Pérez Samaniego V (2007), define que la salud y el cuidado de los niños, tal como se ha venido planteando, representaron una de las preocupaciones de la sociedad ilustrada. En las obras seleccionadas para el análisis hay grandes coincidencias en cuanto al cuidado que debe dispensársele a un niño.

Locke (2007), divide su obra en secciones que abarcan diversas temáticas; la preocupación por la salud corporal de los niños se ve reflejada en los siguientes ítems de la sección I: la salud, la natación, el alimento, las comidas, las frutas, las bebidas, los hábitos, el vestido, el sueño, la medicina, el estreñimiento y la evacuación entre otras cuestiones de tipo disciplinarias, pedagógicas y religiosas. (pág. 8).

Rousseau (2007), en cambio, divide su obra en cinco libros que coinciden con las cinco fases del desarrollo biológico y mental del niño. De todos modos, en los tres primeros libros pueden encontrarse esbozadas las cuestiones referidas a la salud y el cuidado corporal que se les debe dispensar a los niños, según los siguientes ítems: educación de los sentidos, la lactancia, el ejercicio corporal, el destete, la importancia del cuidado de la madre, el vestido, los baños, el sueño, entre otros. (pág. 9).

Kant (2007), divide su obra en cuatro partes. En primer lugar, una introducción, le sigue el inicio bajo el nombre de Tratado, la tercera parte se denomina de la educación física y la cuarta, de la educación práctica. Es en la tercera parte en la que aborda conceptos referidos a la salud y a los cuidados “saludables” de los niños. La importancia del cuidado de los padres, la alimentación de la madre o la nodriza, la lactancia, el fajado del niño, el sueño, el lavado, el endurecimiento como práctica necesaria, los andadores, la fijación de límites, el alimento, la natación, el movimiento y el juego son cuestiones que incluye en el apartado referido a la educación física. (pág. 11).

Como se ve hasta aquí hay gran coincidencia, al menos, en la mención de los temas que tienen que ver con la salud de los niños en el período ilustrado. Ahora bien, analizando la estructura de la obra de Monseñor Sebastián Kneipp, publicada en el Siglo XIX, se pueden

destacar cuatro partes. La primera parte está destinada a los padres en forma de avisos y consejos que tienen que ver con: la higiene que deben observar los padres con su cuerpo (alimentación de la madre, vestido de la madre y empleo del agua) y el cuidado que deben tener los padres con su alma.

El cuidado de los niños sanos, según cuatro períodos: Desde el nacimiento hasta la dentición, Desde la dentición hasta el período escolar, Años escolares y La juventud. En los primeros dos períodos los temas tratados, a modo de un capítulo por tema, son: cuidados del recién nacido, el vestido, la habitación del niño, el sueño, la lactancia, la mortalidad, la dentición, la formación de los huesos, el desarrollo de los sentidos, la alimentación, el vestido desde la dentición en adelante, las ocupaciones del niño, los juegos de la infancia, los baños y prácticas confortantes y la vacuna. (samaniego, 2007, págs. 8-15).

Importancia del buen vivir en los niños

Choquehuanca C., D. (2010), certifica que la planificación del buen vivir es de gran importancia en los niños, es por ello que el gobierno lo tiene como objetivo primordial; al igual que cada uno de nosotros ya que buscamos el bienestar nuestro y de quienes nos rodean, no dejando a un lado nuestros deberes y derechos como ciudadanos. Guiándonos en el principio de interculturalidad, igualdad, solidaridad y no discriminación, funcionando bajo criterios de eficacia, responsabilidad, transparencia y participación en los ámbitos de la educación, salud, vivienda, y cultura. (pág. 167).

Hay que tener en cuenta que el estado vela por la protección integral de cada uno de sus habitantes, priorizando su labor hacia quienes más lo necesitan según su condición.

Desde que fue aprobada la constitución nos hemos podido dar cuenta, que se han dado cambios considerables que han ayudado al desarrollo del pueblo ecuatoriano pero el propósito fundamental se ha podido concluir. (Choquehuanca, 2010, págs. 167-169)

Código del buen vivir

Plan nacional para el Buen Vivir, (2009-2013), determina que la formulación del plan nacional para el buen vivir se fundamenta en la propuesta del gobierno de Rafael Correa ratificada por el pueblo ecuatoriano en las urnas, por tanto, con la legitimidad de un mandato social y ciudadano al que el Gobierno Nacional debe responder y rendir cuentas. Esta propuesta de cambio, definida en el plan de gobierno de la revolución ciudadana, se sustenta en principios y orientaciones éticas, políticas y programáticas que están incorporados en el plan nacional para el buen vivir. (pág. 238).

Se trata de elementos indispensables para garantizar la coherencia entre las acciones de mediano y corto plazo y con las disposiciones constitucionales. Asimismo, la formulación del plan nacional para el buen vivir se sustenta en un análisis de las condiciones estructurales del Ecuador actual y en el seguimiento a la gestión pública.

Por una parte, un diagnóstico crítico y el análisis de avances en el cumplimiento de metas, respaldados en una línea de base con indicadores claros, concisos y periódicos, validados técnica y políticamente; y, por otra parte, la evolución de políticas, programas y proyectos del sector público de varias perspectivas, para determinar su impacto, eficiencia y resultado en relación con los logros de los objetivos propuestos. (pág. 242).

El estado de la gestión pública tradicionalmente estructurados bajo una lógica de planificación y ejecución sectorial durante el periodo 2007-2009. Los trabajos en entorno a grandes objetivos nacionales contribuyen a una nueva cultura institucional. (vivir p. n., 2013, págs. 238-243)

Ecuador y el buen vivir

Senplades. (2009). define el buen vivir significa la satisfacción plena de las necesidades tanto objetivas como subjetivas de las personas y los pueblos; abolir la explotación; una vida armónica entre los seres humanos y entre comunidades y de estos con la naturaleza, eso solo es posible en lo socialismo.

Las comunidades indígenas defienden el concepto del buen vivir, en oposición al vivir mejor, como un modelo de vida o de desarrollo más justo, más sostenible o sustentable, más ecológico, más humano. Se abre con especial fuerza en América Latina, hasta el punto que, recientemente Ecuador y Bolivia han incluido el buen vivir en sus respectivas constituciones como el objetivo social a ser perseguido por el estado y por toda la sociedad. (pág. 412).

El buen vivir es calidad de vida, donde midamos la riqueza de su población por servicios básicos atendidos, y no como en las políticas neoliberales un estilo de vida que se mide a la pobreza por cuanto dinero tienes, el sumak kawsay es el desarrollo más humano en el cual el hombre y la mujer son un eje de inicio y fin en todo el sistema integral de los medios y modos de producción.

El buen vivir en la constitución 2008 en Ecuador se ha aceptado la filosofía y la cosmovisión de todos los pueblos y su pluriculturalidad, tanto es así que se establece en la constitución aprobada en el año 2008 con un 72% de aceptación por la población, la transformación de la carta magna en la cual se redactó en el capítulo segundo los derechos del buen vivir que está constituida por los art. Desde el 12 hasta el artículo 34. Los cuales enunciamos a continuación para establecer su ámbito y aplicación. (pág. 415).

Sección primera

Agua y alimentación

Art. 12.- el derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficiente y nutritivos; preferentemente productivos a nivel local y correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. (pág. 418).

Sección segunda

Ámbito sano

Art. 14.- se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sustentabilidad y el buen vivir sumak kawsay.

Se declara de interés público la preservación del ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país, la prevención del daño ambiental y la recuperación de los espacios naturales degradados.

Art.15. el estado promoverá, en el sector público y privado, el uso de tecnología ambientalmente limpias y de energías alternativas no contaminantes y de bajo impacto. La soberanía energética no se alcanzará en detrimento de la soberanía alimentaria, ni afectará el derecho del agua. (pág. 420).

Sección tercera

Art.16. todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

1. Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.

2. El acceso universal a las tecnologías de información y comunicación.

3. La creación de medios de comunicación social, al acceso de igualdad de condiciones al uso de las frecuencias del espectro radioeléctrico para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas comunitarias, y a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas.

4. El acceso y uso de todas las formas de comunicación visual, auditiva, sensorial y a otras que permitan la inclusión de personas con discapacidad.

5. Integrar los espacios de participación previstos en la constitución en el campo de la comunicación. (Semplades, 2009, págs. 412-425)

Objetivos del plan nacional del buen vivir

Según A. Acosta (2009), Auspiciar la igualdad, la cohesión y la integración social y territorial en la diversidad, Estamos comprometidos en superar las condiciones de desigualdad y exclusión, con una adecuada distribución de la riqueza sin discriminación de sexo, etnia, nivel social, religión, orientación sexual ni lugar de origen. Queremos construir un porvenir compartido sostenible con todas y todos los ecuatorianos. Queremos lograr el buen vivir. (Acosta, 2009, pág. 45)

Plan del buen vivir

E. Martínez (2009), estipula que el plan del buen vivir son procesos de las comunidades y organizaciones de los pueblos indígenas, que están enmarcadas bajo la visión de vida “Buen Vivir” de los Pueblos Indígenas, definida esta como la expresión de una vida armónica en permanente construcción, en directa vinculación y equilibrio con la madre tierra, que busca un bien común y no solo el crecimiento económico, fortaleciendo la cultura y sus identidades; en donde los conocimientos ancestrales y la cosmovisión de cada Pueblo, son la base de la convivencia y armonía con la naturaleza, garantizando así la vida de nuestra madre tierra y quienes la ocupamos. (Martinez, 2009, pág. 48)

Propuesta regional del CICA

Wray, N. (2009), La estrategia regional de CICA, busca fortalecer y contribuir al Buen Vivir en todos los pueblos Indígenas de Centroamérica, enfocados principalmente en procesos de espiritualidad indígena, derechos, territorio y autonomía, economía indígena, usos culturales de los territorios y protección de nuestra madre tierra. (pag. 51).

Plan del buen vivir en Ecuador

También llamado “El sumak kawsay” es una estrategia un modelo o forma de vida que promueve buen vivir buscando el equilibrio con la naturaleza en la satisfacción de las necesidades crecimiento económico; es decir, una forma de vida más digna y más apegada a la vida, inspirada en los valores ancestrales de armonía con la naturaleza. (Wray, 2009, págs. 51-52)

Análisis del plan nacional del buen vivir- Ecuador

El Plan Nacional del Buen Vivir (2013-2017), afirma que es la base política y económica del actual gobierno dirigido por Rafael Correa, se podría llamar “nuevo” ya que en un inicio se tituló como “Plan Nacional de Desarrollo” esto fue aplicado en el periodo 2007-2010, en el año 2009 fue reformado y su nombre cambio a “Plan Nacional del Buen Vivir”, este último nombre sigue siendo utilizado aunque fue reformado en el año 2013; el “PNBV 2013-2017” es el tercer plan a escala nacional, contiene objetivos, metas y herramientas los cuales son utilizados como una guía para conseguir la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental. (pág. 134).

La idea del Plan Nacional del Buen Vivir es crear una sociedad más justa, atendiendo las necesidades del ser humano y respetando la vida sin atentar a los derechos humanos. Esto ayuda a mantener lo que está ya realizado y promover el cambio de la Matriz Energética y Productiva; en el cambio de Matriz Productiva se busca crear una economía diversificada e incluyente haciendo que la dependencia de la extracción de recursos no renovables sea temporal y decrezca con el pasar de los años, sustituyendo las importaciones con productos capaces de hacer competencia a nivel internacional.

En la Matriz Energética, actualmente se utiliza la quema de combustibles fósiles como principal fuente de generación de energía, la idea es crear una fuente de generación a base de productos renovables para dejar de depender de los productos derivados del petróleo, esto permitirá un mayor cuidado del medio ambiente, este cambio se sostendrá en las hidroeléctricas. (vivir P. n., 2013-2017, págs. 134-136)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

En cuanto a los materiales utilizados fueron: materiales de oficina, Computador, cámara fotográfica, impresora, flash memory, esfero, textos especializados en actividad física, así como también apoyos informáticos como el internet y algunas páginas web. materiales de campo, conos, platillos, sogas, balones, cronometro, silbatos,

Métodos

Tipo de enfoque

El enfoque de la investigación es cualitativo Esteban (2003) señala: La investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos.

Serrano (1994) define. "la investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y rigurosos de indagación dirigida en el cual se toman decisiones sobre lo investigable en tanto está en el campo de estudio. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática **¿COMO INCIDE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA?**

Tipo de estudio

Longitudinal. - Los estudios longitudinales son aquellos que recogen datos sobre un grupo de sujetos, siempre de la misma muestra, en distintos momentos a lo largo del tiempo.

Este tipo de estudio de nuestro trabajo se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

Tipo de diseño

Pre-experimental. - En los diseños pre-experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente, es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pre test –pos test de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pre test. Hay poca utilización de la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; usada para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no para métricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad. Diseño de pre prueba – pos prueba con un solo grupo: a un grupo se le aplica una prueba previa, se le administra el tratamiento y luego se aplica una prueba posterior.

Método científico: Nos permitió utilizar en la tesis en la elaboración de la revisión de literatura para conocer aspectos relacionados con la actividad física en cómo mejorar el buen vivir de los niños, y además en todas las teorías aplicada en el análisis e interpretación de los resultados.

Método analítico-sintético: Nos permitió entender los factores de la actividad física entre otros, comparar la incidencia que tiene en los niños contrastar entre la incidencia positiva o negativa que tienen niños que han sido investigados por esta realidad dando como consecuencia varios aspectos como inseguridad, falta de interés aislamiento

incorporar a la vida practica los resultados obtenidos, puesto que la poblaci3n de estudio del presente trabajo tomara las medidas de soluci3n al conocer los efectos negativos de esta problemática.

Hist3rico l3gico: Nos permiti3 hacer un análisis hist3rico y real de la situaci3n de las actividades f3sicas en la escuela Jos3 Miguel Burneo y su comportamiento general durante su existencia.

M3todo Inductivo –Deductivo: Nos sirvi3 para interpretar los datos emp3ricos, as3 como establecer los v3nculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significaci3n e influencia en el desarrollo del problema investigado.

M3todo estad3stico: Nos permiti3 clasificar los contenidos investigados ya que estos datos serán sometidos a medida y análisis mismos que nos darán resultados contables que permitirán obtener datos viables.

Poblaci3n

ESCUELA FISCAL MIXTA JOSE MIGUEL BURNEO"			
CURSO	PARALELO	Nº DE ESTUDANTES	DOCENTES
SEPTIMO	"A"	30	1
TOTAL		30	1

técnicas e instrumentos

Técnicas: se utilizaron las siguientes técnicas.

Encuestas. – realizada al docente y a los estudiantes de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja, Se empleó para conocer las características de la comunidad institucional, diagnóstico de la situación problema y respuestas de los alumnos como muestra de la investigación en la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

La ficha de observación. - Permitió investigar acerca de las actividades que ejecutaba el docente en sus clases de educación física en la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada al docente de educación física de la escuela fiscal mixta “José Miguel Burneo”

1. ¿Con qué título académico cuenta para la enseñanza de la Cultura Física?

TABLA 1 Título académico

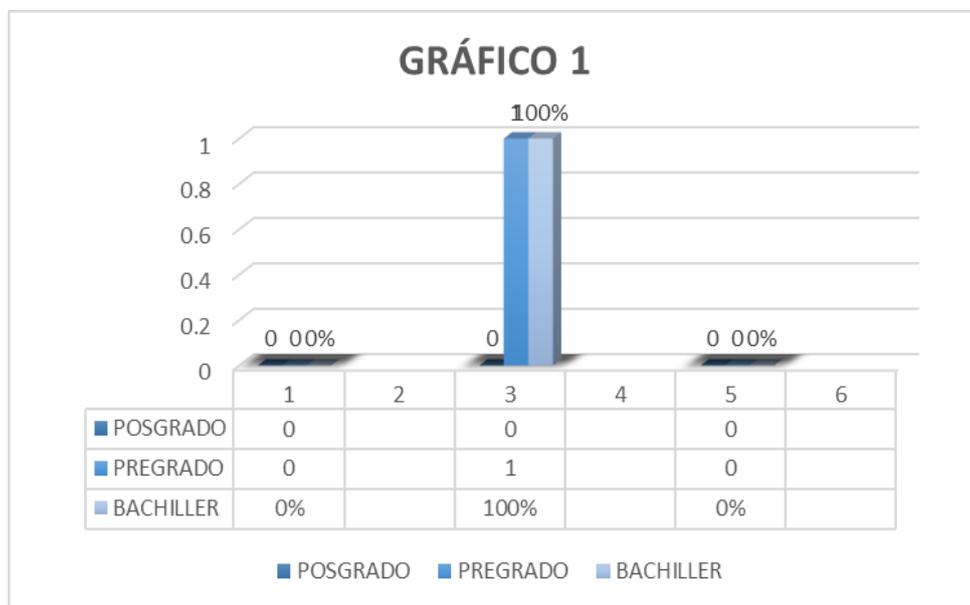
ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE		
Alternativa	f	%
Posgrado	0	0
Pregrado	1	100
Bachiller	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 1 título académico



Análisis e interpretación

Cuando tratamos de un título académico hablamos del grado de conocimientos del docente para impartir sus clases, es decir el conocimiento del docente para dictar clases de Educación Física.

El docente encuestado que representa el 100%, supo manifestar que él cuenta con un título de pregrado, para la enseñanza de las clases de Educación Física.

2. ¿Dentro de su planificación se toma en cuenta la actividad física para mejorar el buen vivir de los niños?

TABLA 2 Planificación de la actividad física.

ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE

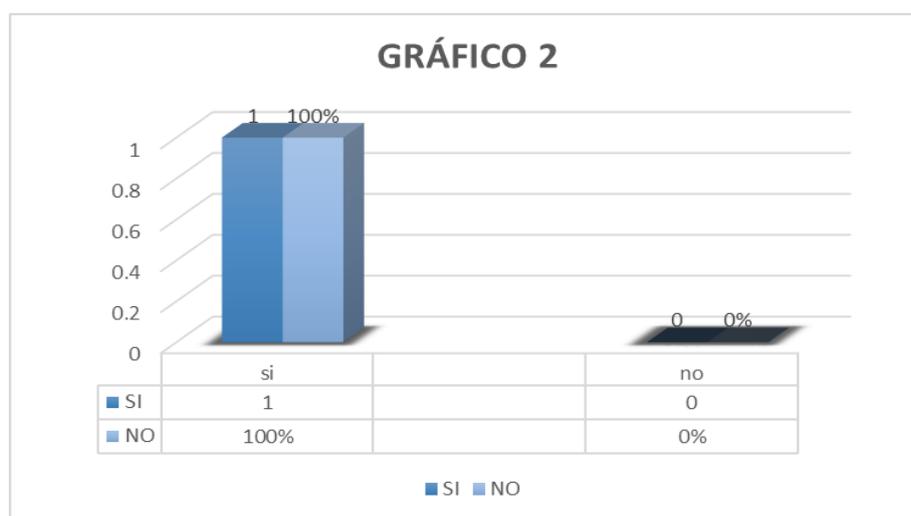
Alternativa	f	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 2 Planificación de la actividad física.



Análisis e interpretación

La planificación debe estar orientada a los objetivos educacionales de cada año de estudio ya sea de la Educación Básica como Bachillerato en marcadas a la actividad física.

El docente encuestado que representa 100%, supo manifestar que su planificación está por años de educación básica.

3. ¿Ha recibido cursos de capacitación sobre el buen vivir?

TABLA 3 Cursos de capacitación.

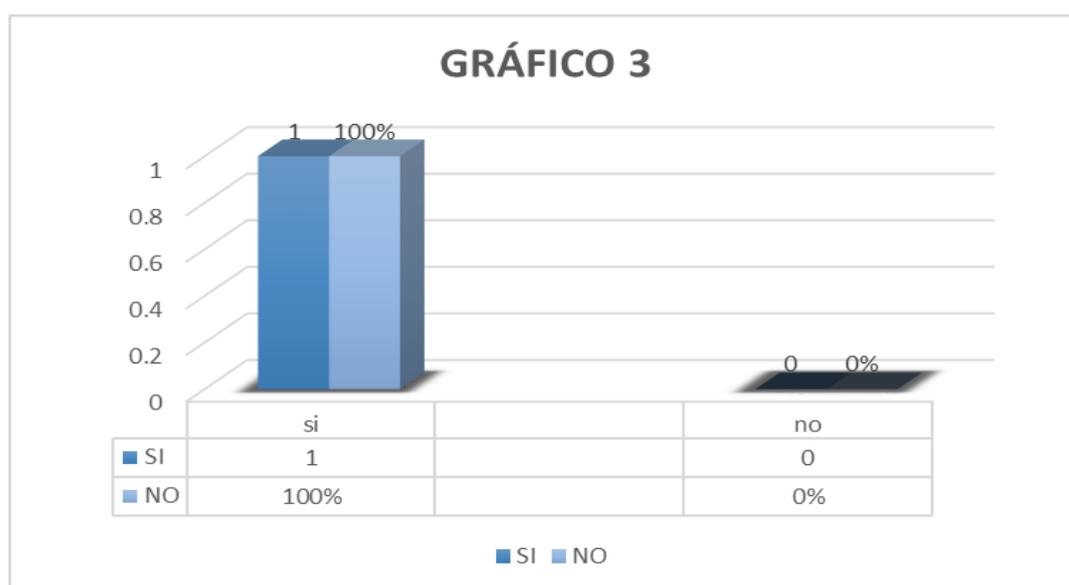
ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE		
Alternativa	f	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 3 Cursos de capacitación.



Análisis e interpretación

Es necesaria la capacitación del docente ya que con una buena capacitación se puede interactuar de mejor manera con los estudiantes y así lograr conocimientos significativos.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que si ha recibido cursos de capacitación sobre el buen vivir en niños, la cual le ha permitido interactuar de mejor manera con sus estudiantes.

4. ¿Piensa usted que en la Institución cuentan con los Materiales necesarios para la actividad física?

TABLA 4 materiales con las que cuenta la institución.

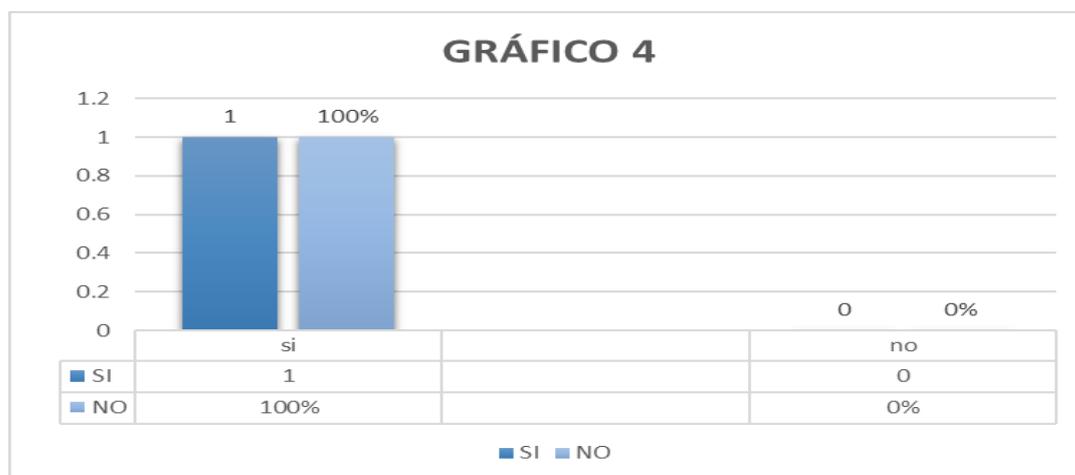
ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE		
Alternativa	f	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 4 materiales con las que cuenta la institución.



Análisis e interpretación

Para una buena enseñanza de la educación física se debe tener los materiales adecuados para su ejecución como son cancha de uso múltiple en buen estado, balones como los más necesarios.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que la institución si cuenta con los implementos necesarios para poder realizar la actividad física adecuadamente.

5. ¿El tiempo que dedica para las actividades físicas es la suficiente?

TABLA 5 tiempo de realizar actividades físicas.

ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE

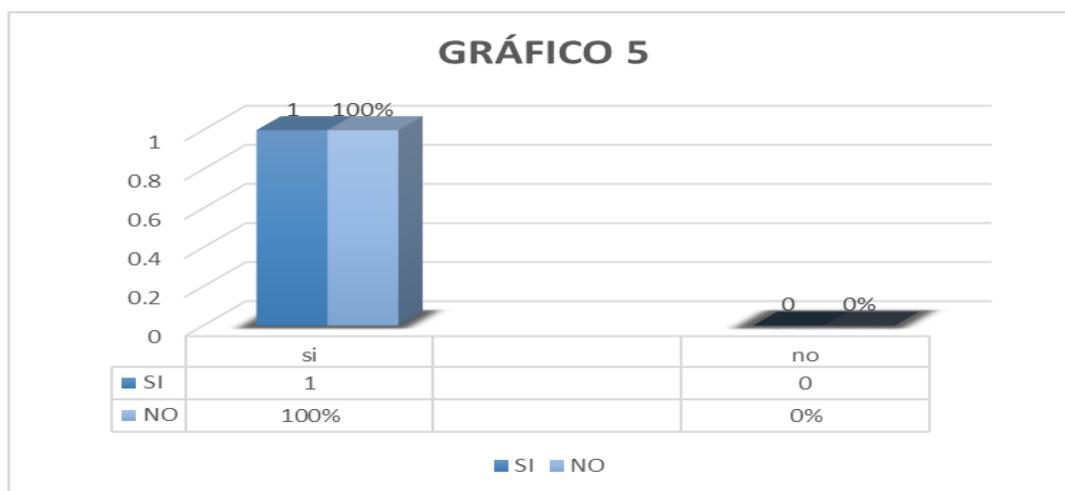
Alternativa	f	%
SI	1	100
NO	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 5 tiempo de realizar actividades físicas.



Análisis e interpretación

Es necesario un adecuado tiempo para la enseñanza de la actividad física, para que los niños tengan un buen vivir. Por lo general, los médicos recomiendan que todas las personas deberían hacer ejercicio moderado durante 30 minutos al menos 5 días a la semana.

Pero en el caso de los niños esta actividad o ejercicio físico debe ser mayor. Se recomienda que los niños hagan por lo menos 60 minutos de ejercicio al día durante cinco días a la semana. Aunque parezca excesivo.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que el tiempo que utiliza para realizar actividad física es la suficiente ya que un niño debe realizar actividad física un máximo de 60 minutos por día.

6. ¿cómo ayuda la actividad física al mejoramiento del buen vivir?

TABLA 6 mejoramiento del buen vivir.

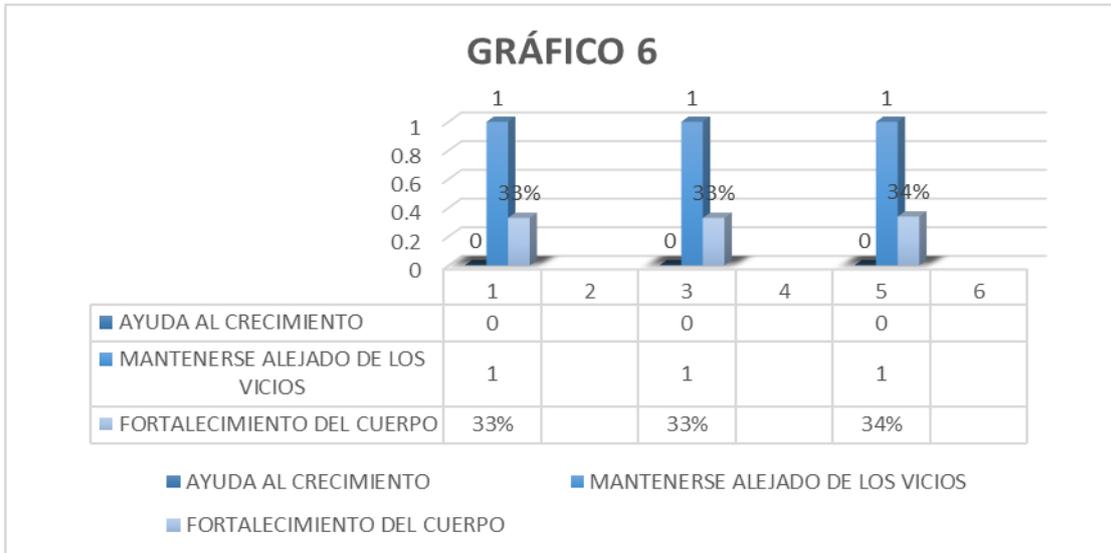
ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE		
Alternativa	f	%
Ayuda al crecimiento	1	33
Mantenerse alejado de los vicios	1	33
Fortalecimiento del cuerpo	1	34
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 6 mejoramiento del buen vivir.



Análisis e interpretación

La actividad física contribuye a la salud física, bienestar mental y la interacción social, tales como el juego, la recreación, deporte casual, organizado o competitivo y los deportes o juegos indígenas”, nos permite tener una vida saludable, plena y hasta más feliz.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que la actividad física ayuda al crecimiento, a mantenerse alejado de los vicios y fortalece el cuerpo de los niños ya que la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades.

7. ¿Cuáles son los perjuicios de no realizar actividad física?

TABLA 7 perjuicios de la actividad física.

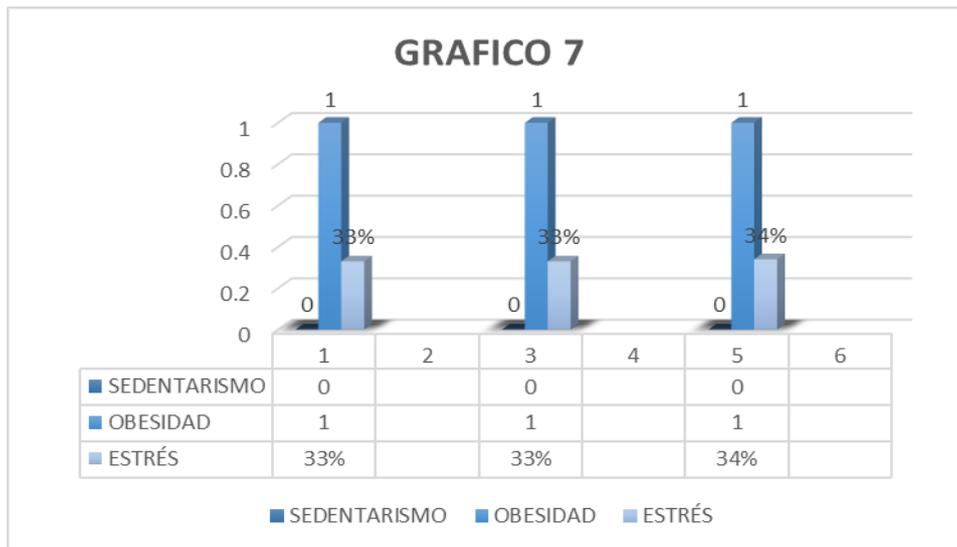
ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE		
Alternativa	f	%
Sedentarismo	1	33
Obesidad	1	33
Estrés	1	34
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al docente de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 7 perjuicios de la actividad física.



Análisis e interpretación

Sedentarismo, estrés y sobrepeso. son los principales factores de riesgo cardiovascular. Cuando alguien sufre niveles de estrés elevados, secreta mayores cantidades de unas hormonas llamadas glucocorticoides, que desempeñan un papel en el exceso de peso. Además, el estrés provoca que la grasa extra generada se acumule principalmente en el abdomen.

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que a falta de actividad física induce al sedentarismo, obesidad y estrés a los niños.

Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo año de la escuela fiscal mixta “José Miguel Burneo”.

8. ¿En las clases de educación física se dictan clases de actividad física?

TABLA 8 Dictado de clases.

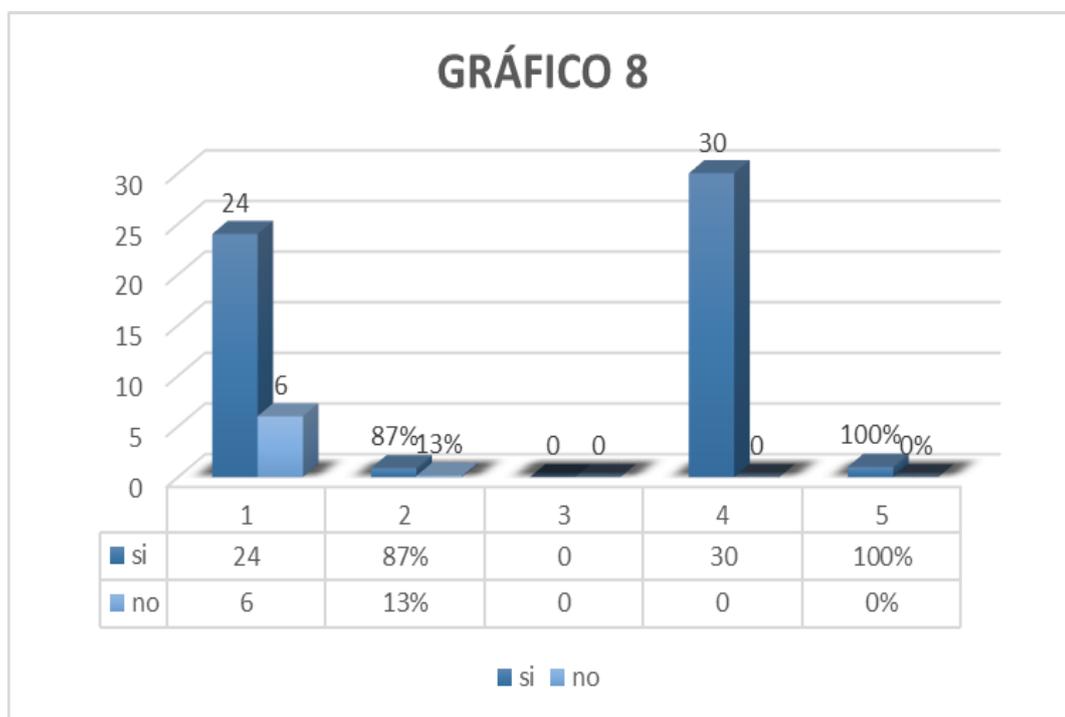
ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
Alternativa	f	%	Alternativa	f	%
SI	24	87	SI	30	100
NO	6	13	NO	0	0
TOTAL	30	100	TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 8 dictado de clases.



Análisis e interpretación

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía. La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y prevención de las enfermedades. Manual de educación física y deportes pág. (166).

De los 30 estudiantes encuestados 24 estudiantes que equivale al 87% de la población manifestaron que, si se dictan clases de actividad física en las clases de educación física, 6 estudiantes que equivale al 13% de la población manifestaron que no se no existe el dictado de la actividad física. luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final aprecian así: El 100% de la población manifestaron que si se dictan clases de actividad física.

Basado a la encuesta inicial y final se puede constatar que, gracias a la guía didáctica diseñada, el docente explica la teoría de actividad física y de esta manera los estudiantes adquieren conocimientos acerca de lo que es actividad física.

9. ¿Cree Ud. que su profesor de educación física está en capacidad de dictar clases de actividad física?

TABLA 9 capacitación del docente.

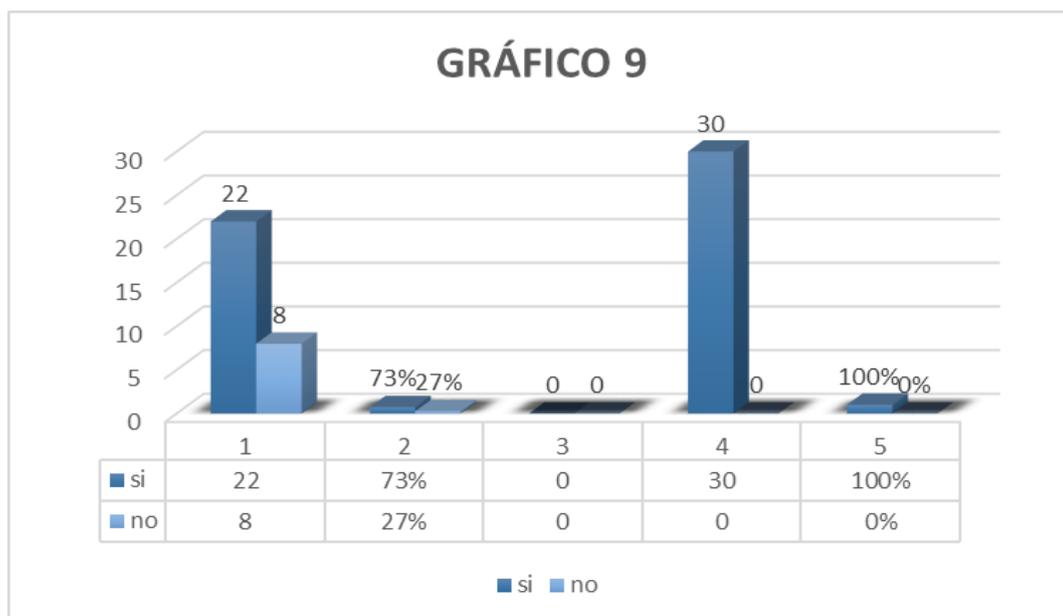
ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
Alternativa	f	%	Alternativa	f	%
SI	22	73	SI	30	100
NO	8	27	NO	0	0
TOTAL	30	100	TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 9 capacitación del docente.



Análisis e interpretación

En el conocimiento de las clases de educación física debe ser fundamental ya que es una carrera netamente práctica, pero sin olvidar la parte teórica suplementa a la enseñanza.

De los 30 estudiantes encuestados 22 estudiantes que equivale al 973% de la población manifiestan que el docente si está en capacidad para dictar clases de actividad física, 8 estudiantes que equivalen al 27% de la población explica que el docente no está en capacidad de enseñar que en las clases de educación física solo les hace jugar. luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final aprecian así: El 100% de la población manifestaron que el docente si está en capacidad de dictar clases de actividad física.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que la propuesta alternativa ayudo de una forma adecuada al docente para sus conocimientos de la actividad física.

10. ¿Cuáles son los perjuicios de no realizar actividad física?

TABLA 10 perjuicios de la actividad física.

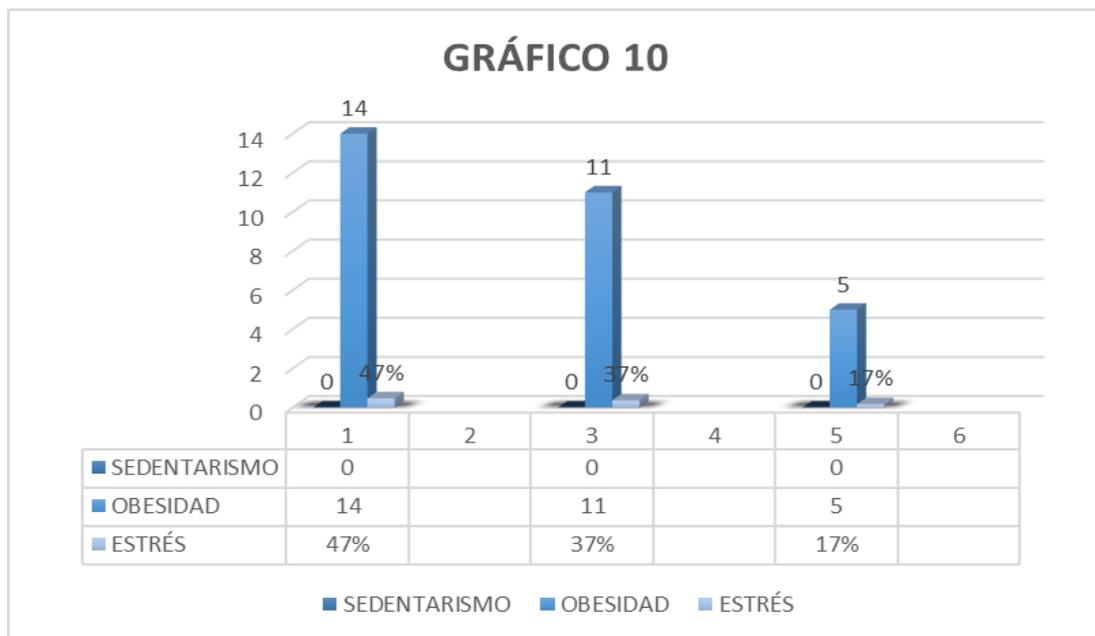
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES		
Alternativa	f	%
Sedentarismo	14	47
Obesidad	11	37
Estrés	5	17
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Título: perjuicios de la actividad física.



Análisis e interpretación

Sedentarismo, estrés y sobrepeso. son los principales factores de riesgo cardiovascular. Cuando alguien sufre niveles de estrés elevados, secreta mayores cantidades de unas hormonas llamadas glucocorticoides, que desempeñan un papel en el exceso de peso. Además, el estrés provoca que la grasa extra generada se acumule principalmente en el abdomen.

De los 30 estudiantes encuestados 14 alumnos que equivale al 80% de la población manifiestan que el sedentarismo es una de las causas de no realizar actividad física, mientras que 11 estudiantes que equivale al 37% de la población manifiestan que al no practicar actividad física el tiempo necesario por día origina obesidad y 5 niños encuestados que representa al 17% de la población ostentaron que si no realizan actividad física les provoca estrés. luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final aprecian así: El 100% de la población manifestaron que el docente planifica sus clases anticipadamente.

Con el análisis respectivo a la encuesta se puede constatar que, el sedentarismo, obesidad y el estrés son las principales causas de no realizar actividad física.

11. ¿Cómo ayuda la actividad física al mejoramiento del buen vivir?

TABLA 11 mejoramiento del buen vivir.

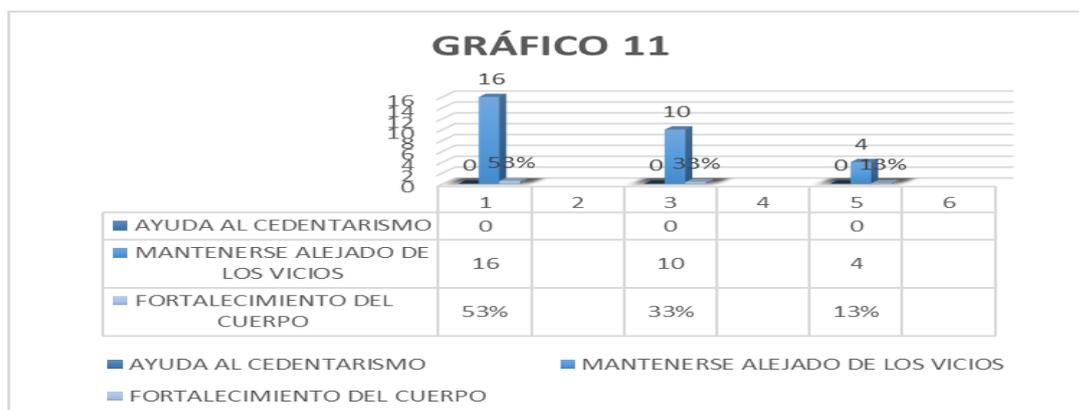
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES		
Alternativa	f	%
Ayuda al crecimiento	16	53
Mantenerse alejado de los vicios	10	33
Fortalecimiento del cuerpo	4	14
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 11 mejoramiento del buen vivir.



Análisis e interpretación

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 en los niños.

De los 30 estudiantes encuestados 16 niños que equivale al 53% manifestaron que la actividad física ayuda al crecimiento de los niños, mientras que 10 niños que equivale el 33 % de la población manifestaron que si realizan actividad física les ayuda a mantener la mente ocupada y así no caer en los vicios y 4 niños que equivalen al 14 % de la población manifestaron que la actividad física favorece al fortalecimiento del cuerpo ya que les ayuda a estar más fuertes.

Después de los diversos resultados en la encuesta se pudo constatar que la actividad física ayuda al crecimiento, a mantenerse alejado de los vicios y fortalece el cuerpo siempre y cuando se lo realice de una manera adecuada y planificada.

12. ¿En tu unidad educativa imparten charlas sobre el buen vivir?

TABLA 12 charlas del buen vivir.

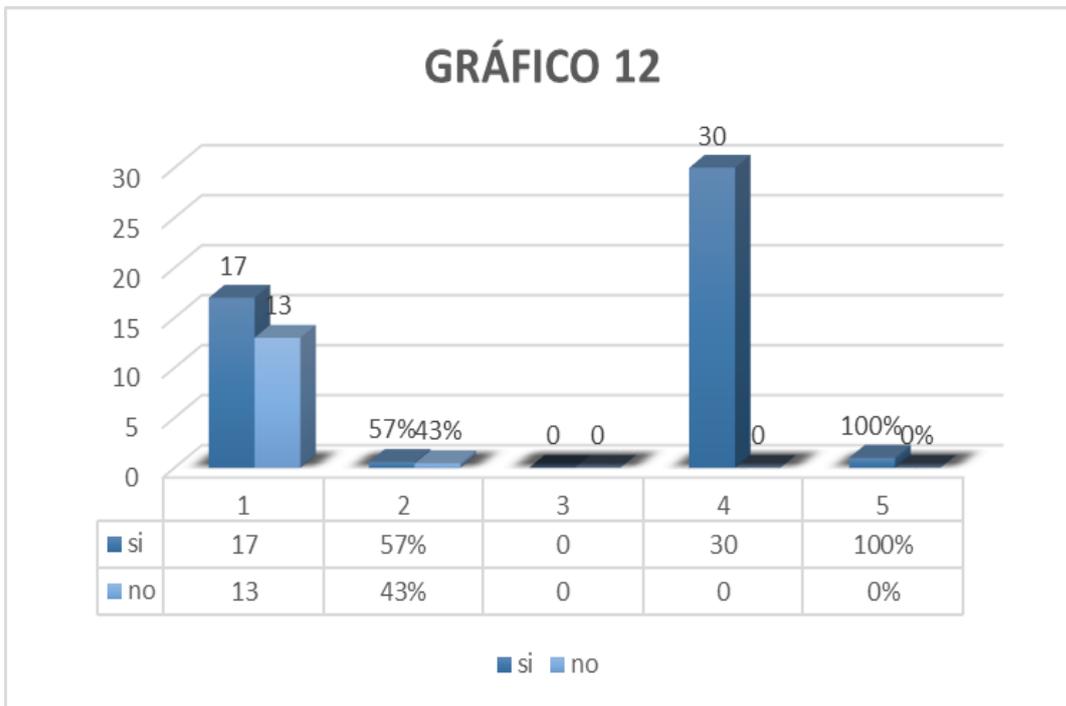
ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
Alternativa	f	%	Alternativa	f	%
SI	17	57	SI	30	100
NO	13	43	NO	0	0
TOTAL	30	100	TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 12 charlas del buen vivir.



Análisis e interpretación

Una conferencia es una de las formas de comunicación donde se desarrolla una confrontación de ideas (científicas, filosóficas, educativas, o en cualquier otra temática) en relación a un determinado asunto considerado de importancia por los participantes.

De los 30 estudiantes encuestados 17 estudiantes que equivalen al 57% de la población manifestaron que en la unidad educativa si imparten charlas sobre el buen vivir, mientras que 13 estudiantes que equivale al 43% dela población manifestaron que no imparten charlas sobre el buen vivir.

De acuerdo con la encuesta aplicada a los estudiantes en el establecimiento no se realizado charlas a cerca del buen vivir por tanto los estudiantes tienen desconocimiento de dicho tema.

13. ¿Conoce Ud. ¿Qué es el buen vivir?

TABLA 13 El buen vivir.

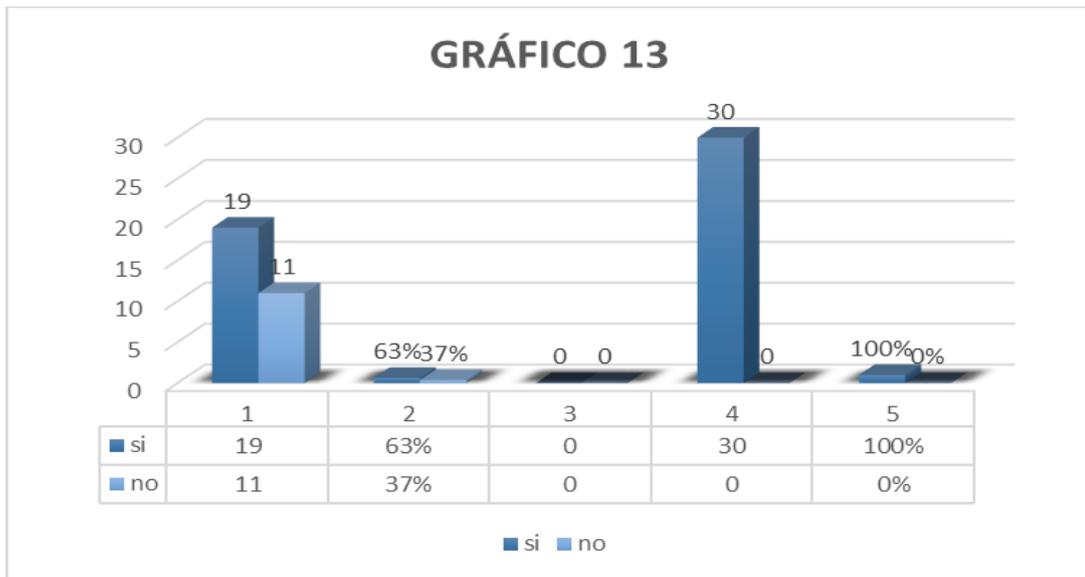
ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
Alternativa	f	%	Alternativa	f	%
SI	19	63	SI	30	100
NO	11	37	NO	0	0
TOTAL	30	100	TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 13 El buen vivir.



Análisis e interpretación

Una actividad física escasa es la causante de un rápido deterioro corporal que se verá traducido en un empeoramiento de la salud. Es importante que sepamos algunas de las causas que esto puede tener en nosotros.

De 30 estudiantes encuestados 19 estudiantes que equivale al 63% de la población manifestaron que si tienen conocimiento sobre el buen vivir mientras que 11 estudiantes que equivale al 37 % manifestaron que no tienen conocimiento sobre el bien vivir. luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final aprecian así: El 100% de la población manifestaron que tienen conocimiento sobre el buen vivir.

Con el análisis respectivo a la encuesta inicial y final se puede constatar que, gracias a la propuesta alternativa aplica, los niños tienen conocimiento sobre el buen vivir ya que en las clases de educación física se dio un sustento teórico a cerca del buen vivir.

14. ¿en tu unidad educativa existen los implementos necesarios para la actividad física?

TABLA 14 implementos de la actividad física.

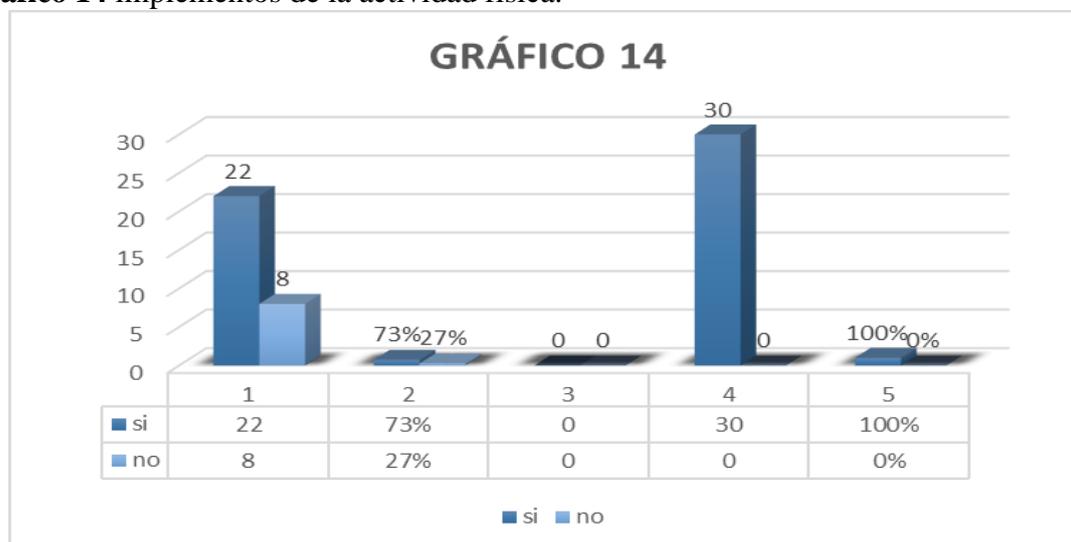
ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
Alternativa	f	%	Alternativa	f	%
SI	22	73	SI	30	100
NO	8	27	NO	0	0
TOTAL	30	100	TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los niños de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo.

Autor: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Año: 2015

Gráfico 14 implementos de la actividad física.



Análisis e interpretación

los implementos deportivos son una herramienta esencial para la práctica de la actividad física dentro de la educación física y la recreación, por medio de ellos es posible mejorar habilidades y destrezas motrices aumentando la comodidad y el rendimiento de los niños.

De 30 estudiantes encuestados 22 alumnos que equivale al 73% de la población manifestaron que, si existen los implementos necesarios para la actividad física, mientras que 8 alumnos que equivalen al 27% de la población manifestaron que no hay los implementos necesarios para realizar actividad física.

De acuerdo a la encuesta aplicada la institución si consta con los implementos necesarios para realizar actividades en clase.

g. DISCUSIÓN

Objetivos: N° 01

Determinar cómo incide la actividad física en el buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

ANÁLISIS

Con relación al objetivo uno y a las preguntas planteadas al docente y al estudiante se analiza lo siguiente.

Al docente de Educación Física se le realizó la siguiente pregunta, ¿cómo ayuda la actividad física al mejoramiento del buen vivir?

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que la actividad física ayúda de forma positiva ya que ayuda al crecimiento, a mantenerse alejado de los vicios y al fortalecimiento del cuerpo.

De los 30 estudiantes encuestados se les realizo la siguiente pregunta, ¿cómo ayuda la actividad física al mejoramiento del buen vivir? el 53% de la población respondió que la actividad física ayuda al crecimiento, el 33% de la población encuestada manifestó que una favorable actividad física ayuda a mantenerse alejada de los vicios, y el 3% de la población encuestada manifiesta que la actividad física ayuda al fortalecimiento del cuerpo.

INTERPRETACIÓN

El docente y el 100% de los niños opinan que la actividad física si incide positivamente en el buen vivir debido a que los beneficios, ayuda al crecimiento, ayuda a mantenerse alejado de los vicios y el fortalecimiento del cuerpo ya que los beneficios brindados son diversos en cuanto a nuestra salud. y el docente de cultura física manifiesta que las actividades físicas si contribuyen al buen vivir aporta a la salud y bienestar de quien la realiza.

DECISION

Para la apreciación del objetivo n° 1 cuyo enunciado manifiesta que “La actividad física incide positivamente en el mejoramiento de la salud de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja”. Se acepta el objetivo debido a que la actividad física si ayuda positivamente la salud y el buen vivir de los niños ayudando a su crecimiento, a mantenerse alejado de los vicios y al fortalecimiento del cuerpo.

Objetivos: N° 02

Demostrar que la falta de actividad física repercute negativamente en el mejoramiento del buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica

ANÁLISIS

Con relación al objetivo dos y a las preguntas planteadas al docente y a los estudiantes se analiza lo siguiente.

Al docente de Educación Física se le realizó la siguiente pregunta, ¿Cuáles son los perjuicios de no realizar actividad física?

El docente encuestado que representa el 100%, manifestó que al no realizar física en un determinado tiempo por día el niño puede padecer de sedentarismo, obesidad y estrés.

De los 30 estudiantes encuestados se les realizo la siguiente pregunta, ¿Cuáles son los perjuicios de no realizar actividad física? el 47% de la población respondió que al no realizar actividad física el niño se vuelve sedentario, el 33% de la población encuestada manifestó que la obesidad es la consecuencia del no realizar actividad física, y el 17% de la población encuestada manifiesta que el estrés es el efecto de una inactividad física.

INTERPRETACIÓN

El 100% de la población encuestada opinan que al no realizar actividad física perjudica al buen vivir de los niños debido que causa sedentarismo, obesidad y estrés, el docente de

cultura física manifiesta que al no hacer actividades físicas causa severos perjuicios, dificultando el bienestar y el buen vivir de niños y niñas.

DECISION

Para la apreciación del objetivo N° 2 cuyo enunciado manifiesta que “La falta de actividad física repercute negativamente en el mejoramiento del buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja”. Se comprueba el objetivo planteado debido a que es indispensable porque los niños necesitan realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y buen vivir.

h. CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos con la aplicación de las encuestas a los alumnos del séptimo año de educación básica podemos decir que los estudiantes no tienen conocimiento sobre el buen vivir.

De acuerdo al objetivo N°1 planteado puedo concluir que las actividades físicas actúan favorablemente en el mejoramiento de la salud de los niños de séptimo año.

Concluyo que en la unidad educativa no se realizan charlas sobre el buen vivir ya que los niños no tienen conocimiento sobre el tema.

Las actividades físicas que realizan los estudiantes deben ser diagnosticadas y actualizadas de manera permanente.

i. RECOMENDACIONES

Al docente, de cultura física que estén en constante conocimientos teóricos para dirigir programas que mejoren el buen vivir de los estudiantes.

Al profesor de cultura física, actualizar de manera constante diagnósticos de la práctica de las actividades físicas en el establecimiento educativo para prevenir la salud de los estudiantes.

Que asista a diferentes talleres del buen vivir para que así tengan un mayor conocimiento de cómo impartir sus conocimientos a los alumnos.

Que realice juegos y ejercicios recreativos para motivar a los estudiantes a la práctica de la actividad física.

Concluyo que en la unidad educativa se debe realizar charlas sobre el buen vivir ya que los niños no tienen conocimiento sobre el tema.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

Programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

AUTOR:

Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

LOJA – ECUADOR

2016

PROPUESTA ALTERNATIVA

Datos informativos.

Institución: Escuela Fiscal mixta José Miguel Burneo.

Autoría de la Propuesta: Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

Tutor de la Propuesta: Lic. Efraín Macao Naula

Población de Estudio: estudiantes del séptimo año de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo.

Sector: Obrapía

Ubicación: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Tiempo estimado para la ejecución: 3 meses.

Equipo técnico responsable: El autor de la presente propuesta es el Sr. Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez quien está a cargo de diseñar, socializar, difundir, aplicar y finalmente evaluar la Propuesta en la Escuela José Miguel Burneo.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”.

El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. Los seres humanos han relacionado la actividad física, con la salud y con beneficios tanto físicos como mentales a lo largo de la historia”.

Es así que, en el antiguo Egipto, los sacerdotes utilizaban la actividad física, como parte de sus rituales, con el objetivo de curar y sanar a los enfermos, mientras que en la antigua Grecia adquirió gran importancia hasta el punto de construirse gimnasios para su práctica. Para el autor de esta investigación entiendo por la actividad física es cualquier movimiento que genere un gasto energético, desde el mismo momento que se levanta y comienza a caminar hasta realzar las demás actividades del día. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, que permita mejorar su bienestar, a través de programas y actividades encaminadas a cumplir con los requerimientos de la educación física sobre el desarrollo de las cualidades físicas y las habilidades y destrezas, por medio del deporte y la actividad física.

JUSTIFICACIÓN

La alternativa que se propone: Programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja, tiene gran importancia ya que será un elemento que contribuirá a la incorporación de los estudiantes a la práctica sistemática de actividades físicas, en función de mejorar su buen vivir, su salud y su bienestar, dando así cumplimiento a uno de los objetivos prioritarios del gobierno relacionados con el buen vivir de los ecuatorianos.

La propuesta incrementara la participación de los estudiantes y creara en ellos nuevas motivaciones y actitudes. Las razones que motivaron a realizar dicha investigación están asociadas a la falta de práctica, motivación e interés de los estudiantes hacia las actividades físicas, donde se observa una ausencia de programas y planes recreativos deportivos por las instituciones escolares. Este proyecto es factible ya que se cuenta con el apoyo de los directivos, profesores de educación física y lo alumnos para llevarlos adelante.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Aplicar el programa de actividades físicas para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Objetivos Específicos:

- Proponer la alternativa programa de actividades físicas para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.
- Aplicar las acciones del programa de actividades físicas que permitan incrementar la participación para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.
- Evaluar el impacto del programa de actividades físicas para los estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

FUNDAMENTACION TEORICA

Actividad física recreativa

Vlasquez, D. (1988), afirma el término “actividades recreativas” es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo, no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación. Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan. En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. (pág. 170).

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre. (pág. 171).

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación. (Vlasquez, 1998, págs. 170-172)

Recreación es un término al que se da muchos significados

Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

Harry A. Overstrut (1998), plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico -espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado a solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. (pág. 311).

Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad. (pág. 313).

Este concepto ofrece la referencia del perfeccionamiento del hombre como fin, lo cual se relaciona con el propósito de este trabajo; así como la organización de sus actividades, aspecto muy importante en estas edades; la creatividad, aspecto que incide en la calidad de vida del hombre y debe estar presente en su enseñanza en cualquiera de sus formas de participación, lo cual tiene relación con su cultura ; haciendo alusión a una de los marcos donde se necesitan estas actividades: la comunidad, dando importancia a las relaciones con los semejantes(que para los niños(as) se traduce en relaciones afectivas con sus coetáneos), valoración de sus posibilidades y la de ellos mismos y les producen satisfacción. (Overstrut, 1998, págs. 311-313)

Martínez del Castillo (1985) define ésta “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas, señalando el bienestar que en general brindan al individuo, (Martínez del Castillo 1985).

Camerino y Castañer (1988, 14) definen como actividades recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores, ya que abarcan la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan para los niños y niñas de estas edades y aborda el presente trabajo. (pág. 519).

Sobre la actividad física recreativa se considera, a aquella, que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

La edad preescolar no es ajena a este tipo de actividades, las cuales pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional, en este sentido, las actividades físicas recreativas son una forma de organización de la Educación Física en la Enseñanza Preescolar, que pueden contribuir al desarrollo de las niñas y los niños en estas edades. (pág. 522).

La formación y desarrollo de una habilidad motriz en el hombre, se lleva a cabo a través de las acciones; caminar, correr, saltar, lanzar, rodar, golpear, reptar, escalar, trepar, las combinaciones entre ellas y su variabilidad. De ahí la importancia de las actividades de movimiento o con un carácter físico desde las primeras edades, las cuales se van perfeccionando en la edad escolar.

La motricidad del niño refleja todos sus movimientos y determina el comportamiento motor manifestada por medio de la habilidad motrices básicas señaladas anteriormente. Esto sólo es posible por el desarrollo de capacidades motrices que permiten la posibilidad de interacción con el medio.

La motricidad, constituye la premisa para el desarrollo intelectual ulterior en las diferentes edades, mostrándose en relación con el dominio de la actividad con objetos y con el medio.

De ahí la importancia de que durante la recreación que pueda tener el niño(a) se desarrollen actividades físicas y se tenga en cuenta el trabajo con los objetos. Más aún cuando el desarrollo tan avanzado de la tecnología consume en gran medida el tiempo libre y atrapa fundamentalmente a los niños(as) limitando la ejercitación del cuerpo y la mente. (pág. 525).

Los niños(as) realizan los movimientos con mayor orientación espacial y percepciones de tiempo. Poseen mejor expresión verbal y corporal, por lo que pueden realizar diversas y variadas acciones con su cuerpo, tanto de forma individual como combinándolas en pequeños y mayores grupos posteriormente. En estas edades, son capaces de organizar su actividad motriz, construyendo con los objetos y recursos que disponen, las condiciones y situaciones de su propia actividad, realizando posteriormente la tarea motriz.

En este período ocurre un desarrollo sensorial intenso y se perfeccionan las orientaciones de las propiedades y relaciones externas de los fenómenos y/o objetos en el espacio y en el tiempo.

Las personas encargadas de la recreación y desarrollo de las actividades con los niños preescolares, deben propiciar en todo momento su desarrollo incluyendo el físico, pero no siempre se tienen en cuenta estos propósitos, bien por limitaciones en la concepción educativa o en el trabajo comunitario, que muchas veces incluye el desconocimiento de su importancia y qué y cómo hacer las mismas.

De esta forma constituye un problema la necesidad de enriquecer la visión de los profesionales y adultos en general que tengan que trabajar actividades recreativas con estas edades como una forma de organización de Educación Física o de la utilización del tiempo libre.

De ahí que el objetivo del trabajo esté relacionado con los contenidos de las actividades físicas recreativas, su forma de realización y las posibilidades que estas brindan para el desarrollo de la educación de las niñas y los niños de edad preescolar entre 11 y 12 años. (pág. 530).

Los niños de estas edades por lo general poseen una motricidad que les permite la realización de las diversas habilidades motrices, aunque pueden existir más limitaciones en la realización de las mismas en la edad de tres años mayormente en la coordinación, el ritmo, el equilibrio sobre todo cuando varían las alturas o combinación de acciones, por lo que se deben considerar aspectos en la dosificación de las actividades (tiempo de duración, repeticiones) así como la talla de los medios, complejidad de las acciones. (Castañer, 1998, págs. 519-530)

Beneficios de las actividades físicas recreativas pueden aportar a los preescolares

García Allen Jonathan. (2015), determina que contribuyen al fortalecimiento de su organismo y su desarrollo contribuye al desarrollo intelectual y educativo en general. Les sirven de conocimientos generales para la vida si se tienen en cuenta todos los aspectos relacionados con sus características, necesidades y aspectos

propician el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad. Posibilitan su libre expresión y autoafirmación. (Jonathan, 2015, pág. 219)

Tipos de actividades físicas recreativas a realizar con las niñas y niños preescolares

Juegos de motrices o de movimiento

Aldo Pérez (2003), define que en la edad preescolar los tipos de juegos de movimiento se corresponden con los tipos de habilidades motrices básicas (de caminar, de correr, de saltar, de lanzar, atrapar entre otras). La utilización de las variantes en este tipo de actividad permite trabajar más de una habilidad motriz y habilidad perceptiva permitiendo esto un mejor desarrollo, ampliar las acciones y el desarrollo de los aspectos básicos de la motricidad que de hecho todos se ponen de manifiesto, pero según los contenidos se trabajan con menor o mayor intención.

La propuesta tiene una concepción amplia, pero el trabajo de los aspectos básicos de la motricidad no puede abarcarse sólo en una propuesta o en un determinado programa, sino en la integridad de las acciones motrices. (pág. 40).

Establece el siguiente concepto “El juego es un estimulante maravilloso y puede ser un excelente medio educativo, por medio del cual el niño se hace hábil, perspicaz, ligero, diestro, rápido y fuerte, alcanzando todo ello de una manera divertida. Aprende a crear lo que él quiere, lo que está de acuerdo a sus gustos y a sus deseos.”

Por la importancia que tiene el juego en la vida de los niños, la actividad física debe llegar a ellos en forma de juegos (en este caso motores o de movimiento) entre otras actividades, ya que dan la posibilidad de desarrollar y perfeccionar diferentes movimientos, exige actividad de los músculos grandes y pequeños; mejoran la circulación sanguínea, la respiración, aumentan la vitalidad del organismo. (pág. 42).

Además de desempeñar un papel significativo en el desarrollo psíquico, físico y social del niño pequeño constituye un excelente medio educativo que influye en la evolución del niño haciendo que este se sienta motivado, hacia la actividad física, sin saber que esta

como tal, le es llevada a través del juego, educando costumbres, disciplina, colectivismo y organización.

El juego motriz forma parte indisoluble de la vida del niño estableciéndose como contenido de la Educación Física y medio fundamental en las edades tratadas en el material; a su vez van a permitir si son bien utilizados, el desarrollo de la motricidad en los niños(as) mediante la ejecución de habilidades motrices básicas.

Los valores educativos del juego influyen de manera positiva en los niños(as), les proporcionan el desarrollo de hábitos y habilidades motrices, de cualidades morales-volitivas y normas de conducta, de socialización que encaminan paulatinamente el desarrollo de su personalidad., aportándoles conocimientos y formas de preparación para la vida.

En los juegos, las reglas (aunque sin exigencias marcadas en estas edades) cumplen su papel organizativo o propósitos educativos determinados, con ellas se precisa el desarrollo del juego, la sucesión de las acciones, las interrelaciones con los jugadores, el comportamiento con cada niño. Las reglas obligan a subordinarse al objetivo y al contenido del juego. (pág. 45).

Su organización en estas edades debe propiciar el trabajo en grupo y de no ser posible, garantizar condiciones que permitan la ejecución simultánea de varios equipos de pocos integrantes. (Perez, 2003, págs. 40-45)

Competencias de velocípedos, sacos o zancos

Campos Gutiérrez, C. (2015), determina este tipo de actividad, aunque tiene otras características, puede ubicarse dentro de los juegos de movimientos ya que estos se basan en juegos competitivos. No obstante, en esta enseñanza o edades está fuera este propósito, lo importante no es competir, sino la experiencia grata de la actividad.

La construcción de estos medios no es nada complicado ya que consiste en utilizar dos latas pequeñas, agujerearlas y colocarle una cinta o soga corta en función de zapatos (entre otros medios). Para la utilización de este material los niños se deberán parar encima de las

latas y sujetar con las manos las cintas, y así de esta manera realizar desplazamientos ya sea marcha simple o entre obstáculos, eso estará de acuerdo las posibilidades que presente el niño. (pág. 145).

Competencia de sacos: Por su carácter de juego de entretenimiento y su atractivo desarrollo, tienen un alto componente recreativo, ejercitando la habilidad de salto con medios de fácil acceso.

Competencia de velocípedos: Cuando las condiciones de medios lo permitan, se pueden utilizar triciclos, bicicleta con ruedas de apoyo y carreola. (pág. 147).

Actividades acuáticas

CNN México. (4 de febrero de 2014), define este tipo de actividad se desarrolla en el agua, se pueden realizar algunas actividades en ríos poco profundos con ayuda de los padres y piscinas escalonadas o llenadas con este propósito siempre con la supervisión o ayuda de los adultos.

Las actividades a realizar, están relacionadas con la adaptación del niño(a) al agua, pues como se sabe no es el medio habitual donde se desarrollan. De esta forma los contenidos de las mismas que generalmente son juegos, tienen de base las cualidades básicas de la natación (locomoción, saltos, flotación, sumersión y respiración). (pág. 150).

El hecho de trabajar en el medio acuático, genera un potencial educativo muy amplio, a través del cual se desarrolla el esquema corporal, propiciado por el hecho de ser situaciones inhabituales a las vividas, dado por diferentes percepciones del peso corporal y la flotación, por el desarrollo muscular que proporciona este tipo de habilidades.

Se debe tener en cuenta las individualidades de cada niño(a) ya que existen niños(as) que le tienen miedo al agua, para eso es recomendable iniciar en aguas poco profundas, pueden llegar hasta las rodillas o caderas ya que es para familiarizar al niño(a) con el medio acuático de una forma recreativa, esto permitirá llevar más adelante un trabajo en piscinas de mayor profundidad.

Para el trabajo en este medio dadas sus características, es importante que el profesor, padres o adultos, preparen con anticipación las condiciones materiales para garantizar la motivación y el éxito de la actividad. (Gutierrez, 2015, págs. 145-151)

Beneficios que proporcionan estas actividades en los niños:

Según Correa J. (2010), Permite de forma sistemática la adaptación del niño(a) al agua, Aprende a divertirse en un medio acuoso y proporcionan cualidades para una actividad física que podría realizarse toda la vida, Proporcionan voluntad, confianza y seguridad para sí mismo y el colectivo.

Contribuyen al logro y conservación de una nueva salud por medio del ejercicio, la provisión del relajamiento y en caso de que se realice en lugares abiertos el aprovechamiento del aire puro y el sol, proporcionan conocimientos de cooperación y competición, fortalece el sistema inmunológico, principalmente en los padecimientos alérgicos. Correa J. (2010).

Juegos tradicionales

Deacuerdo Castillo E (2007), Debido a la modernización e industrialización fueron desapareciendo de la sociedad y al realizar esta propuesta se pretende rescatar algunos acordes a nuestro propósito, porque los consideramos un patrimonio cultural que ha venido identificando desde siglos a la Provincia de Jujuy, para ello se tendrá en cuenta que: Los juegos tradicionales son todos aquellos que fueron heredados por generaciones y que son transmitidos de padres e hijos, están en dependencia de las sociedades que lo practican. Castillo E (2007).

Marchas o caminatas de señales

Molina J (2007), define en este tipo de actividad, los niños(as) deben identificar las señales que se encuentren en área determinada para imitar lo que se les indica hasta la próxima marca luego de una explicación previa sobre la imitación de señales. Es un elemento recreativo y tiene un papel educativo; orienta en el espacio, influye en el desarrollo del

lenguaje al activar el vocabulario, facilita el desarrollo del pensamiento lógico, la educación sensorial, la atención, la voluntad, el colectivismo, ya que se realizan en grupo, utilizando medios de fácil construcción que incluye la ayuda de los padres. Molina J (2007).

Festivales físico recreativos

Según Molina J (1998), Consisten en englobar las actividades antes mencionadas en una sola actividad, pudiendo realizarse en fechas u ocasiones especiales como en el día del niño(a), reyes magos o alguna actividad que se realice para alguna institución.

Debe considerarse esta actividad, ya que permitirá vincular todas las demás y las que ya se realizan, como sesiones de títeres, de payasos, de disfraces y aprovechar para que participe la masividad en la ejecución de las mismas, lo que proporcionará una mejor divulgación y motivación hacia ellas.

Aspectos a tener en cuenta para la organización de las actividades físicas recreativas con los niños

Según Martínez E (2008), Consideraciones metodológicas a tener en cuenta en las diferentes edades y planificación de actividades. Las distancias para las actividades que se recorran, deben ser menores en las diferentes edades, pudiendo tener en cuenta hasta 20, 30 y 40 metros indistintamente en las edades desde los 3 a los 6 años.

Las alturas para los desplazamientos o saltos según el orden anterior pueden ser entre los 20, 25 y 30 centímetros. El tiempo de duración de la actividad física recreativa en esas edades y atendiendo a sus posibilidades fisiológicas puede ser entre 20, 25 y 30 minutos. Pudiendo variar en dependencia de los tipos de actividades en dependencia de sus características. Seleccionar ejercicios de los más sencillos a los más complejos Iniciar las actividades con ejercicios que requieran mayor concentración de la atención o equilibrio como lanzar, atrapar, caminar.

Combinar el trabajo de los planos musculares (superior e inferior, derecho e izquierdo).

Posibilitar la relación trabajo descanso.

Locales (seguros, abiertos, o cerrados) sin medios externos que desvíen su atención.

Garantizar la participación activa del pensamiento en los niños(as)
Garantizar la independencia en su participación.

Utilización de medios materiales (colores llamativos, de su talla y fácil manipulación, diversos tamaños, formas y que ofrezcan seguridad)
Incorporar los intereses y necesidades de los niños, la familia y la comunidad.

Considerar que las personas que realicen este trabajo tengan una preparación elemental, tanto sobre los niños como de los contenidos a realizar. Martínez E (2008).

Las actividades físicas recreativas y su papel en la educación de los niños(as):

García LV, Correa J (2011), En la realidad educativa de hoy, no siempre la Educación Física forma parte del currículo y cuando esto sucede, no trascienden sus actividades al horario de recreo, espacio para las posibles actividades recreativas a realizar, desarrollando generalmente las actividades ya mencionadas No todas las instituciones o centros para el cuidado de los niños de edad preescolar, poseen contenidos para la recreación de las niñas y los niños y en particular los dirigidos al desarrollo de aspectos educativos en correspondencia con sus necesidades. (pág. 34).

Generalmente las conciben como un pasatiempo, sin aprovechar la riqueza combinativa de estas actividades para propiciar inclusive su motricidad. En otros casos dedican su tiempo solo al desarrollo intelectual del niño, o simple recreación como:
Sesiones de títeres

Actuaciones de payasos

Concursos de bailes

Juegos donde permanecen sin movilidad la mayor parte del tiempo
Juegos tradicionales.

Juegos dinámicos, pero sin dirección educativa.

Observadores de actividades musicales o actuaciones.

Por otra parte, en muchos lugares sólo se realizan estas actividades en fechas especiales, como día del niño y reyes magos, u otra festividad, esto permite opinar que no hay una sistematicidad, aspecto importante tanto en instituciones o en la comunidad por ser la recreación también una necesidad de los niños(as). Tampoco tienen en cuenta la concepción de participación masiva en las actividades organizadas en la comunidad o instituciones, ni las características de las actividades en las diferentes edades. (Correa, 2011, págs. 34-35)

Marco metodológico de la investigación, diagnóstico y propuesta de solución.

Escenario, Sujetos y características.

Escenario:

Una población de 30 estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Sujetos:

De la población de estudiantes del séptimo grado, se seleccionó una muestra de 30, cuyas edades oscilan entre 11 y 12 años, de estos son 18 niñas y 12 niños que fueron seleccionados de forma aleatoria,

Para la investigación se emplearon las variables:

Variable Independiente: propuesta de actividades físicas.

Variable Dependiente: participación de los alumnos en las actividades de recreación.

Métodos

Del nivel Teórico:

Analítico -sintético: se utilizó para arribar a conclusiones desde el diagnóstico definiendo y fundamentando el problema teórico para tratar los contenidos de la actividad físicas recreativas.

Inductivo-deductivo: se empleó para realizar un estudio objetivo de las actividades y su efectividad en la participación activa de los estudiantes en las actividades recreativas, partiendo de lo particular a lo general y viceversa.

Del nivel empírico:

Análisis de la documentación: facilita el conocimiento por parte del autor sobre lo que está establecido, normado, reglamentado y planificado sobre las actividades recreativas.

DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

La propuesta alternativa: Programa de actividades físicas recreativas dirigidas a la participación de los niños de séptimo año de educación básica de la Escuela de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Actividad	Responsable	Participantes	Medios	Frecuencia
1. destrezas con criterio de desempeño (habilidades)	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Bolas de cristal: Pequeñas. Medianas.	trimestral
2. practicar juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Trompos Piolas tiza	trimestral
3. practicar juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Sacos de yute Fundas de basura (plásticas)	trimestral
4. practicar juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Conos marcadores	trimestral
5. proponer nuevas reglas de	Promotor de actividad física	Alumnos de séptimo año de educación	Cuerdas Sillas Balón de	trimestral

aplicación a los juegos aplicados en clase.	recreativa.	básica.	voleibol.	
6.reconocer y practicar juegos en pequeños y grandes grupos	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Conos Cuerdas cordones	trimestral
7. proponer nuevas reglas de aplicación a los juegos aplicados en clase.	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Cuerdas elástico	trimestral
8. practicar juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Papel de revistas. Papel de colores.	trimestral
9. proponer nuevas reglas de aplicación a los juegos aplicados en clase.	promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Palos en forma de horcón. Aros o ruedas.	trimestral
10.practicar juegos con reglas sencillas en pequeños y grandes grupos	Promotor de actividad física recreativa.	Alumnos de séptimo año de educación básica.	Marcadores.	trimestral

<p>11. proponer nuevas reglas de aplicación a los juegos aplicados en clase.</p>	<p>Promotor de actividad física recreativa.</p>	<p>Alumnos de séptimo año de educación básica.</p>	<p>Hilos o piola. Botón grande.</p>	<p>trimestral</p>
---	---	--	---	-------------------

CRONOGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

No	ACTIVIDADES	MAYO	JUNIO	JULIO
1	Actividad No 1.	X		
2	Actividad No 1.	X		
3	Actividad No 2.	X		
4	Actividad No 3.	X		
5	Actividad No 4.		X	
6	Actividad No 5.		X	
7	Actividad No 6.		X	
8	Actividad No 7.			X
9	Actividad No 8.			X
10	Actividad No 9.			X
11	Actividades recreativas			X
12	Test Físico			X

CONCLUSIONES

Las actividades físicas recreativas en la institución es una necesidad para el desarrollo de las niñas y los niños de séptimo año de educación básica.

El docente que las desarrolle debe tener en cuenta los aspectos educativos para su planificación y dirección. Los juegos siempre deben propiciar la colaboración entre los niños posibilitando la integración con niños normales que enriquezcan su buen vivir y posibilidades.

Las actividades físicas recreativas, constituyen una alternativa para la recreación en una comunidad y en las instituciones escolares.

RECOMENDACIONES

Continuar profundizando en el objeto de estudio con incremento de variables que permitan una mayor calidad en actividades físicas recreativas.

Aplicar la alternativa propuesta a los demás grupos de la escuela José Miguel Burneo y generalizar la misma a otros centros educativos de la ciudad de Loja.

Difundir y trascender la alternativa propuesta a todos los niveles de Educación del cantón Loja.

BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA.

Arce, M. (2005) Propuesta de actividades físico recreativas para contribuir al desarrollo de la motricidad en niños (as), de la provincia de Jujuy (Argentina). T.D. en opción al título de licenciada en Educación física y Deporte EIEFD. La Habana. Cuba.

Colectivo de autores (2002) Folleto de la asignatura de Teoría y Práctica de los Juegos. EIEFD. La Habana. Colectivo de autores de Educación Física.

Colectivo de autores (1985). Actividades recreativas en el círculo infantil. Dirección nacional de Educación y Cultura Física del INDER. Ed. José A. Huelga. Ciudad de La Habana. Cuba.

[https://es.scribd.com/document/268900819/Actividades-Recreativas-Caracteristicas-Clasificacion-y-Beneficios.](https://es.scribd.com/document/268900819/Actividades-Recreativas-Caracteristicas-Clasificacion-y-Beneficios)

Sosa Hurtado, María Fernanda (2007). Propuesta de Actividades Físicas Recreativas con juegos de contenidos educativos para niños y (as) de 5 a 6 años de la comunidad Patricio Páez, Esmeraldas, Ecuador. T. D. en opción al título de Licenciado en Educación Física y Deportes. La Habana. Cuba.

Colectivo de autores (2004). Folleto de la asignatura de Educación Física Preescolar EIEFD. La Habana.

[http://www.ilustrados.com/tema/11509/actividades-fisicas-recreativas-alternativa-para-edad.html.](http://www.ilustrados.com/tema/11509/actividades-fisicas-recreativas-alternativa-para-edad.html)

Colectivo de autores (2002). Folleto de la asignatura de Recreación. EIEFD. La Habana.

PLAN DE CLASE N° 1

1.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 **Estudiante (a) Practicante:** Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez
- 1.2 **Coordinador (a) PP. D:** Lic. Efraín Macao Mg. Sc.
- 1.3 **Institución Educativa:** Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”
- 1.5 **Nivel:** “Educación General Básica”
- 1.6 **Área:** “Cultura Física”
- 1.7 **Asignatura:** “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”
- 1.8 **Bloque curricular:** Bloque temático “Juegos Recreativos”
- 1.9 **Tema:** Juegos recreativos.
- 1.10 **Fecha:** 25 de mayo del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 **Eje Curricular Integrador del Área:** Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
- 2.2 **Eje de Aprendizaje:** Destrezas con criterio de desempeño.
- 2.3 **Eje Transversal:** El buen vivir
- 2.4 **Objetivo(s) del Bloque:** Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.
- 2.5 **Objetivo(s) del Tema:** Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “las bolas”</p> <p>OBJETIVO conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conos. -Silbato. -Cancha. -Recursos Humanos 	Participación individual y grupal.	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de control</p> <p>Sobresaliente</p> <p>Muy buena</p> <p>Buena</p> <p>regular</p>

		<p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia a delante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</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:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizarán el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego “las bolas”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: Las bolas</p> <p>Objetivo: Experiencias previas a este juego.</p> <p>Organización: En círculos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El juego practicado por los niños. Consiste en poner una cierta distancia en determinada cantidad</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>de bolas dentro de un círculo y sacarlas con otra bola que es más grande y muy especial para el jugador.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar el juego en grupo. ▪ Analizar las actividades cumplidas ▪ Proceso de retroalimentación para solucionar problemas individuales o grupales de habilidades al jugar las bolas. ▪ Presentación en grupo a jugar las “bolas”. ▪ Sugerencia y recomendaciones para la próxima clase. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresará la posición inicial.</p> <p>ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 2

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.4 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.5 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.6 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 26 de mayo del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “Trompo”</p> <p>OBJETIVO Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno junto al otro en el</p>	Trompos Piolas Tiza	<p>Practica y Crea nuevas formas de jugar con el trompo en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa lo que más te gusta. • Lo que les gusta menos. • Lo que les resulta más fácil y más difícil 	<p>Técnica: Test</p> <p>Instrumento: Tipificados</p>

		<p>sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia adelante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Crea nuevas formas de jugar con el trompo <p>De las habilidades realizadas durante la clase.</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizarán el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en</p> <p>una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: Dinámica del juego “Trompo”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: Trompo</p> <p>Objetivo: Aplicación del juego en forma libre, y la</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>ejecución en parejas.</p> <p>Organización: En círculos.</p> <p>Desarrollo: Se dibuja un círculo con una cruz en la mitad en el suelo, se hace bailar el trompo y el trompo que llegue casi al centro empieza el juego y una raya a dos metros aproximadamente que se denomina la salida. Cada jugador pone unas canicas dentro del círculo (todos los mismos números). Se tira hacia el círculo. Las que más cerca se queda juega</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>primero para intentar sacar las bolas del círculo. Las que consigan sacar las bolas del círculo. Las que consiga sacar son para él puede también matar a sus ponentes pegándole a sus respectivas bolas.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis del juego ▪ Reflexiones sobre creatividad e innovación. ▪ Actividades de retroalimentación. ▪ Organización de presentación de hacer bailar el trompo. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>De la posición de pie los</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresará a la posición inicial.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 3

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.7 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.8 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.9 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 27 de mayo del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “Llegaron los Ensacados”</p> <p>OBJETIVO Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de</p>	Sacos de yute. Fundas de basura (plásticas). Tiza.	Participa con alegría en el juego desarrollando la coordinación motriz en los saltos. Se motiva y disfruta del juego desarrollado. Comenta si	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Escala de Valoracion</p>

		<p>pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia adelante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p>		<p>algún problema en el desarrollo de la clase y como lo solucionaron.</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:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: Dinámica del juego “Llegaron los Ensacados”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Nombre del juego: Llegaron los Ensacados Objetivo: Secuencia de carreras cortas y diferentes direcciones Organización: Grupos. Desarrollo:</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Los jugadores se meten en los sacos o fundas de basura y se recorre hacia la meta dando saltos, sin agarrar ni empujar a los demás participantes. Gana quien llega antes a la meta.</p> <p>Variante: Se puede también hacer por equipos, los cuales se van pasando la posta para que todos participen, el equipo que complete primero en el recorrido gana.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organización de grupos. ▪ Prevención de normas de seguridad. 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicio de retroalimentación. ▪ Organización de presentación de competencias en grupos de los ensacados. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes levantan los brazos y entrelazan los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresara la posición inicial.</p> <p>ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	--	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 4

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.10 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.11 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.12 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 28 de mayo dl 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “La Carretilla de Campeones”</p> <p>OBJETIVO Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie</p>	Conos Marcadores	Propone nuevas reglas de aplicación a los pequeños ejecutados en clase. Dar ideas de cómo pueden mejorar su desempeño	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo.</p>

		<p>uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia adelante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos</p>		<p>Comenta para que les puedan servir realizar actividad física y las relacionan con sus tareas cotidianas</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>no muy exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego “La Carretilla de Campeones”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: La Carretilla de Campeones</p> <p>Objetivo: Extensión y flexión de brazos.</p> <p>Organización: Parejas.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Agrupados en parejas y tras una línea de salida donde se ubican uno tras otro, el de adelante se pone en posición plancha y el de atrás le toma de las piernas. A la voz del profesor todos parten hasta una marca preestablecida, donde se cambia de función y regresan. No pueden desplazarse si no sostienen las piernas de su compañero. Gana aquella pareja que llega primero Variante: A llegar a</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>la marca preestablecida, los alumnos pueden regresar abrazados.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carreras de carretillas en grupos. ▪ Variaciones de las carreras. ▪ Proceso de retroalimentación. ▪ Preguntas y repuestas. ▪ Actividad de esfuerzo. ▪ Recomendaciones para las próximas actividades. ▪ <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresara la posición inicial.</p> <p>ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	--	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 5

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.13 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.14 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.15 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 29 de mayo del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “Cazando Venados”</p> <p>OBJETIVO Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de</p>	<p>Cuerdas</p> <p>Sillas</p> <p>Bastones</p> <p>Bolsas</p> <p>Basura</p> <p>Balón de vóleybol</p>	<p>Reconoce y practica juegos en pequeños y grandes grupos</p> <p>Comenta si entendieron las instrucciones dadas para realizar el juego en</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de control</p>

		<p>pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia a delante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p>		<p>pequeños y grandes grupos</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:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: Dinámica del juego “Cazando Venados”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: Cazando Venados</p> <p>Objetivo: Ejercicios (carreras cortas)</p> <p>Organización: Grupos.</p> <p>Desarrollo: Del grupo se escoge 6 o 7 alumnos y se les denomina cazadores, a los restantes, venados. Los cazadores persiguen a</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>los venados hasta tocarles; al momento que son tocados deben sentarse y ponerse en posición cuadrúpeda; los venados que se encuentran en esta posición esperan ser salvados, eso se lora cuando otro venado salta sobre él. Se consideran ganadores de los cazadores, cuando cazan a todos los venados. Los venados ganan si no son atrapados dentro del tiempo convenido.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiones sobre las actividades cumplidas. ▪ Explicar las nuevas formas de realizar el juego. 			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexión sobre los valores a desarrollar. ▪ Organización de grupos para la nueva competencia. ▪ Realización de actividades asociadas. ▪ Actividades de retroalimentación. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresara la posición inicial.</p> <p>ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 6

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.16 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.17 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.18 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 30 de mayo del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “Tres Piernas”</p> <p>OBJETIVO Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de</p>	Cono Cuerdas Cordones Tizas	Propone nuevas reglas de aplicación al juego de tres piernas. Previene riesgos y toman medidas básicas de seguridad	<p>Técnica: Test</p> <p>Instrumento: Lita de Cotejo</p>

		<p>pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia a delante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: Dinámica del juego “Tres Piernas”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: Tres Piernas</p> <p>Objetivo: Ejercicio de saltos y carreras</p> <p>Organización: Parejas</p> <p>Desarrollo: Se trazan dos líneas paralelas, a una distancia de diez metros. Los jugadores están por pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; puede ser</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>un poco más arriba del tobillo o un poco debajo de la rodilla. A la señal, parten los pares corriendo hacia la línea de llegada. Será vencedor el par que lleguen primero a la meta.</p> <p>Variante: También se puede trazar un circuito en zigzag o en círculo para que se ponga a prueba su sincronización para competir.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar nuevas reglas del juego. ▪ Crear variantes al juego. ▪ Procesos de retroalimentación. ▪ Orientación para la 			
--	--	--	--	--	--

		<p>organización de los grupos de participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Practicar actividades del juego en grupo. ▪ Presentación de los equipos participantes. ▪ Valorar la participación y las habilidades individuales y de grupo. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresara la posición inicial.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 7

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.19 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.20 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.21 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 1 de junio del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Inicio a jugar “El Elástico”</p> <p>OBJETIVO Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno junto al otro en el</p>	Trompos Piolas Tiza	<p>Practica y Crea nuevas formas de jugar con el trompo en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa lo que más te gusta. • Lo que les gusta menos. • Lo que les resulta más fácil y más 	<p>Técnica: Test</p> <p>Instrumento: Tipificados</p>

		<p>sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia a delante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición</p>		<p>difícil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crea nuevas formas de jugar con el trompo <p>De las habilidades realizadas durante la clase.</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>de pie deberán realizar</p> <p>movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase:</p> <p>Tema: Dinámica del juego “El Elástico”</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: El Elástico</p> <p>Objetivo: Ejercicio de salto sobre el elástico</p> <p>Organización: Grupos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Organizados en grupos de 3 a 5 jugadores, bajo una señal saltan el elástico en varias y diversas formas; de un extremo a otro,</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>montando el elástico; se debe combinar para estructurar series.</p> <p>Primero deben saltar la altura de los tobillos, luego en las rodillas, cintura, axilas, cuello y por encima de la cabeza. El jugador que cumple con una serie determinada de saltos pierde y continua el siguiente jugador. Gana el jugador que realiza sin equivocaciones la serie establecida.</p> <p>Variante: al momento de saltar en el elástico se puede aumentar la mantequilla para hacer resbalar el elástico en el suelo.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Conclusiones: analizar las actividades realizadas.</p> <p>Proceso de retroalimentación para solucionar problemas en la coordinación al realizar los saltos.</p> <p>Presentación en grupos de las habilidades de saltar los elásticos.</p> <p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis del juego ▪ Reflexiones sobre creatividad e innovación. ▪ Actividades de retroalimentación. ▪ Organización de presentación de hacer bailar el trompo. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresará la posición inicial.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 8

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.22 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.23 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.24 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 3 de junio del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Aviones en acciones.</p> <p>OBJETIVO Realizar varios movimientos de extensión de extremidades superiores.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de</p>	Trompos Piolas Tiza	<p>Practica y Crea nuevas formas de jugar con el trompo en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa lo que más te gusta. • Lo que les gusta menos. • Lo que les resulta más fácil y más 	<p>Técnica: Test</p> <p>Instrumento: Tipificados</p>

		<p>pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia adelante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los</p>		<p>difícil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crea nuevas formas de jugar con el trompo <p>De las habilidades realizadas durante la clase.</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>alumnos desde la posición</p> <p>de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran</p> <p>movimientos del tronco de Derecha-Izquierda en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran movimientos circulares de cadera de izquierda a derecha sucesivamente, realizaran en una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de arriba hacia abajo realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: los aviones</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: los aviones</p> <p>Objetivo: dialogo de la importancia que tiene esta habilidad.</p> <p>Organización: individual.</p> <p>Desarrollo: Consiste en fabricar aviones de papel y lanzarlos al aire para que</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>vuelen como si tuviesen motor, diversas son las formas, tamaño y modelo. Solo vuelan con el impulso que se les da.</p> <p>Consolidación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desplazarse lanzando los aviones en varias alturas y direcciones. ▪ En función d la exploración de estas distintas posibilidades, se podrán proponer situaciones a resolver por los alumnos. ▪ Realizar lanzamientos en pareja. ▪ Sugerencias para la próxima actividad. <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma.</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresará a la posición inicial.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 9

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.25 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.26 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.27 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 5 de julio del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Jugando a las cogidas</p> <p>OBJETIVO Exploración sobre ideas del juego de las cogidas.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno junto al otro en el sitio adecuado que indica o</p>	Instructivo marcadores	<p>Practica y Crea nuevas formas de jugar con el trompo en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa lo que más te gusta. • Lo que les gusta menos. • Lo que les resulta más fácil y más difícil • Crea nuevas 	<p>Técnica: Test</p> <p>Instrumento: Tipificados</p>

		<p>seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia a delante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición de pie deberán realizar movimientos no muy</p>		<p>formas de jugar con el trompo</p> <p>De las habilidades realizadas durante la clase.</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: las cogidas</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: las cogidas</p> <p>Objetivo: Exploración sobre ideas del juego de las cogidas.</p> <p>Organización: por grupos</p> <p>Desarrollo: Se dividen en grupos de igual número; el grupo A a la señal convenida tratara de coger a todos del grupo B, dentro del lugar se</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>ubicarán uno o dos sitios que servirán como casa o sitio de descanso en el que no podrán permanecer más de 10 segundos.</p> <p>Los jugadores cogidos son ubicados en un lugar denominado cárcel o pueden ser rescatados cuando son topados por sus compañeros.</p> <p>El equipo A atrapa a todos los del B en el tiempo fijado.</p> <p>El juego continuara mientras que dure el interés de los alumnos.</p> <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma. De la posición de pie los</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresará a la posición inicial.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

PLAN DE CLASE N° 10

1.- DATOS INFORMATIVOS:

1.28 Estudiante (a) Practicante: Jefferson Fabricio Vasquez Pesantez

1.29 Coordinador (a) PP. D: Lic. Efraín Macao Mg. Sc.

1.30 Institución Educativa: Escuela Fiscal Mixta “José Miguel Burneo”

1.5 Nivel: “Educación General Básica”

1.6 Área: “Cultura Física”

1.7 Asignatura: “Cultura Física” **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.8 Bloque curricular: Bloque temático “Juegos Recreativos”

1.9 Tema: Juegos recreativos.

1.10 Fecha: 8 de julio del 2015

2.- ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

2.1 Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 Eje de Aprendizaje: Destrezas con criterio de desempeño.

2.3 Eje Transversal: El buen vivir

2.4 Objetivo(s) del Bloque: Conocer y desarrollar los juegos recreativos y tradicionales.

2.5 Objetivo(s) del Tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con la finalidad de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3.- MATRIZ DEL PROCESO ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Destrezas con Criterio de Desempeño	Contenidos	Precisiones para la Enseñanza y Aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación	
				Indicador	Técnicas/Instrumentos
Practicar con reglas sencillas, en pequeños y grandes grupos.	Juegos recreativos	<p>TEMA Habilidades con pelota.</p> <p>OBJETIVO Demostrar las diferentes posibilidades de ejecutar ejercicios combinados.</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL Los alumnos deberán ubicarse en la posición de pie uno junto al otro en el</p>	<p>Pelotas. Pequeñas colchonetas. Silbato. Conos.</p>	<p>Practica y Crea nuevas formas de jugar con el trompo en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa lo que más te gusta. • Lo que les gusta menos. • Lo que les resulta más fácil y más difícil 	<p>Técnica: Test</p> <p>Instrumento: Tipificados</p>

		<p>sitio adecuado que indica o seleccione el docente y frente al docente.</p> <p>Los alumnos deberán caminar y desplazarse desde un lugar hacia el otro alrededor de la cancha realizarán, dos vueltas en carrera lenta levantando las rodillas hacia arriba y hacia adelante y dos vueltas en carrera media levantando los talones hacia atrás, y regresar suavemente hacia el sitio indicado por el docente.</p> <p>LUBRICACIÓN</p> <p>*Seguidamente los alumnos desde la posición</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Crea nuevas formas de jugar con el trompo <p>De las habilidades realizadas durante la clase.</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>de pie deberán realizar movimientos no muy exagerados que causen algún daño al alumno:</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes van a mover el cuello de arriba hacia abajo lentamente y de izquierda a derecha, realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie los estudiantes realizaran Circonducción de Hombros, Brazos, Codos, Antebrazos y Manos de adentro hacia a fuera realizando una serie de repeticiones.</p> <p>*De la posición de pie flexionan las rodillas de</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>arriba hacia abajo</p> <p>realizaran una serie de repeticiones.</p> <p>*Desde la posición de pie los alumnos realizaran el movimiento de Rotación de los (Tobillos) pies en una serie de repeticiones.</p> <p>Predisposición para el Desarrollo de la Clase: Tema: balón numerado.</p> <p>DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA</p> <p>Nombre del juego: balón numerado.</p> <p>Objetivo: Demostrar las diferentes posibilidades de</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>ejecutar ejercicios combinados.</p> <p>Organización: por grupo</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Dos equipos se encuentran frente a frente sobre la línea de medio campo. Juego parecido al pañuelo, con la peculiaridad que quien se apodera del balón debe intentar meter una canasta y el adversario defiende.</p> <p>FASE FINAL</p> <p>Vuelta a la calma. De la posición de pie los estudiantes levantarán los brazos y entrelazarán los dedos y de forma ascendente proceden a</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>estirar.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes inclinan el tronco hacia adelante y con los brazos extendidos hacia abajo tocan la punta de los pies.</p> <p>De la posición de pie los estudiantes realizan movimientos de cadera de izquierda a derecha y viceversa.</p> <p>Y Finalmente regresara la posición inicial.</p> <p>ACTIVIDADES DE ASEO</p>			
--	--	---	--	--	--

j. BIBLIOGRAFIA.

- Arnold P. (1997). Educación Física, movimiento y currículum. Madrid: Ed. Morata.
- Ballester Gutiérrez, A. (2010). Actividades físicas deportivas y recreativas (FDR) para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas entre 10 y 12 años. El Tigre: Universidad de la Ciencia, La Cultura y el Deporte.
- Choque Q., M.E. 2006. La historia del movimiento indígena en la búsqueda del Suma Qamaña (Vivir Bien),
- Choquehuanca C., D. 2010. Hacia la reconstrucción del Vivir Bien. América Latina en Movimiento, ALAI, No 452: 6-13.
- Dávalos, P. 2008. Reflexiones sobre el sumak akw-say (buen vivir) y las teorías del desarrollo. ALAI (Agencia Latino Americana Informaciones), Quito, agosto 5
- Guías de alimentación: lineamientos metodológicos y criterios técnicos. INCAP/Universidad de Costa Rica. Costa Rica, 1995.
- Gutiérrez-Sánchez A, Pino-Justo M. Validación de la versión en español de las propiedades psicométricas de la escala SRHI (self-report habit index) para medir hábitos de ejercicio físico. Rev Esp Salud Pública. 2011; 85(4): 363-372.
- Gudynas, E. 2010. Tensiones, contradicciones y oportunidades de la dimensión ambiental del Buen Vivir, En: “Vivir bien: ¿Paradigma no capitalista?” (I. Farah H. y L. Vasapollo, coords), CIDES-UMSA y Plural, La Paz.
- Hernández LA, Ferrando JA, Quilez J, Aragonés M, Terreros JL. Análisis de la actividad física en escolares del medio urbano. Investigación en Ciencias del Deporte. 55. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2010.

- Huanacuni Mamani, F. 2010. Vivir Bien / Buen Vivir, Convenio Andrés Bello, Instituto Internacional de Investigación y CAO, La Paz, 2010.
- Larrea, A.M. 2010. La disputa de sentidos por el buen vivir como proceso contrahegemónico, pp 15-27, En: “Los nuevos retos de América Latina. Social-ismo y sumak kawsay”. SENPLADES, Quito.
- López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio- 2011 – Editorial Panamericana
- Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010).
- Meneses, M.: El ejercicio físico y la salud. En: Revista Costarricense de Salud Pública, 8:23-31, 2009.
- Medina, J. 2011. Suma qamaña, vivir bien y de vita beata. Una cartografía boliviana. La Reciprocidad, 20 enero.
- Moreno LA, Sarria A, Popkin BM. La alimentación la transición en España. Eur Clin de J Nutr 2002, 56:992-1003.
- Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla, RevInternMedCienc. Act. Fís. yDep., 7 (26), 87-98. Fraile, A., y De Diego, R. (2006).
- Modelos organizativos del deporte en edad escolar. Evaluación de una alternativa. Granada, Editorial Universidad de Granada. Kerlinger, F., (2002).

- Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Revista de Psicología del Deporte. 14 (2), 225- 236. Palou,P.; Ponseti,X.; Gili, M.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005).
- Pérez Samaniego V, Devis Devis J. La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Rev. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte [Revista en línea] 2003;3(10):69-74.
- SENPLADES. 2009. Plan nacional para el Buen Vivir, 2009-2013. SENPLADES (Secretaría Nacional de Planificación), Quito.
- Yampara, S. 2001. Viaje del Jaqi a la Qamaña, El hombre en el Vivir Bien, pp 45-50, En: “La comprensión indígena de la Buena Vida” (J. Medina, comp.). GTZ y Federación Asociaciones Municipales de Bolivia, La Paz.
- Warburton De, Nicol CW, Bredin SS. Coberturas de salud de la actividad física: el evidenciado. CMAJ 2006, 174:801-809.
- Wray, N. 2009. Los retos del régimen de desarrollo. El Buen Vivir en la Constitución, pp 51-62, En: “El Buen Vivir. Una vía para el desarrollo” (A. Acosta y E. Martínez, comps.). AbyaYala, Quito.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA.

Proyecto de tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deporte.

AUTOR:

Jefferson Fabricio Vásquez Pesantez

ASESOR DEL PROYECTO:

Lic. José Efrain Macao Naula. Mg.Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

a. TEMA

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA

b. PROBLEMÁTICA

Las actividades físicas son de vital importancia para la salud del hombre, pues su práctica produce un incremento de la masa muscular, así como la calidad de sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto un aumento de la hemoglobina que es la encargada de llevar el oxígeno a los diferentes tejidos, en la comunidad.

La falta de las ya mencionadas actividades físicas o de otro tipo destinadas al entrenamiento de los niños de la escuela José Miguel Burneo objeto de estudio, sobre todo por conocer que la misma se encuentra representada por una cantidad considerable de personas en ese rango de edades, atendiendo a las dificultades existentes actualmente en el entorno anteriormente mencionado se presencia una situación problemática asignada que por la falta de actividad física que tributen al mejoramiento intelectual de los niños del octavo año de básica de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

La investigación posee un impacto ambientalista importante, pues considera al hombre como elemento integrante del medio urgido de protección esa opinión sin duda parte de los pensamientos más avanzados de la sociedad moderna, sus consideraciones mueven al proceso citado con observancia del desarrollo sustentable, es decir del cuidado en la utilización del medio.

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado periodo mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio, ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir la actividad consume calorías, 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.

En cuanto a la calidad educativa se observa que, en las pruebas de logros educativos, los estudiantes no sacan buenas calificaciones.

En los niños la actividad física es reconocida en gran parte como el juego, actividad recreativa que tiene un papel fundamental en su crecimiento y desarrollo, y es en la etapa

donde mediante el juego se adquieren herramientas que definirán el desarrollo físico, psicosocial y emocional de los niños y las niñas.

La escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja objeto de investigación como incide la práctica de la actividad física para mejorar el Buen Vivir, la misma que cuenta con una población que son los niños de séptimo año de educación básica. Las deficiencias encontradas en la unidad educativa: no se motiva a los niños a la práctica de actividad física con el fin de evitar problemas en la salud y el buen vivir de los niños como obesidad, sedentarismo y la ocupación del tiempo libre para alejarlos de los vicios.

Formulación del problema

El problema a investigar esta contextualizado afirmativamente de la siguiente manera

“COMO INCIDE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA”

c. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se justifica mediante la importancia desde el punto de vista académico y también deportivo, pues en el ciclo educativo universitario se aprende diversas didácticas aplicables al deporte, pero en el presente caso se focalizará a las actividades físicas.

Académica

Permitirá poner en práctica el proceso investigativo aprendido durante la formación en la Universidad Nacional de Loja, y contrastar los conceptos teóricos con la practica en los distintos escenarios de enseñanza de la Educación Física.

Social

Es un aporte a las personas, como vínculo social del profesional de la Cultura Física, formado no solo para la enseñanza sino en aspectos como la solidaridad, constituirá el presente trabajo un medio eficaz de consulta para quienes en el ejercicio de su profesión se toparán con escenarios de estudiantes.

Deportiva

Será un aporte a la correcta ejecución de las actividades físicas, pues se ilustrará las técnicas y métodos que deben seguirse para conseguir un buen resultado o efecto para mejorar el buen vivir.

d. OBJETIVOS

General

Comprobar como la actividad física incide positiva y negativamente en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Específicos

Determinar cómo incide la actividad física en el buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Demostrar que la falta de actividad física repercute negativamente en el mejoramiento del buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para mejorar el buen vivir a través de la actividad física en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

ESQUEMA DE MARCO TEÓRICO

- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **CONDICIÓN FÍSICA**
- **SALUD**
- **ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA OMS**
- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR**
- **EDAD ESCOLAR**
- **EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**
- **EL SEDENTARISMO**
- **SEDENTARISMO Y SALUD**
- **EL BUEN VIVIR**
- **EDUCACIÓN PARA LA DEMOCRACIA Y EL BUEN VIVIR**

e. MARCO TEÓRICO

Actividad física

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía se trata de un término amplio que engloba el término de ejercicio físico.

condición física



Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona las bases para las tareas de la vida cotidiana un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

Esencialmente el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

Salud



Salud es un reflejo del bienestar global físico, mental y global de la persona.

Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud como todos sabemos es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte.

Relación entre Actividad Física y Salud

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, llamada también perspectiva del resultado, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas.

En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente.

La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar de la práctica de las actividades físicas. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

Actividad física según la oms



Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

OMS, Patrones de crecimiento infantil de la OMS, Organización Mundial de la Salud, Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo

actividad física



La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

Quemar calorías y reducir la grasa corporal

Reducir el apetito

Mantener y controlar el peso.

Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal.

Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”. Considerando cada una de

estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías.

A continuación, se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización. De entrada, empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la AF, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

Luego de estas dimensiones podemos categorizar la AF según sus propiedades sea esta mecánica o metabólica. En la primera se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento, Por otra parte, la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades.

En primer lugar, la categoría metabólica aeróbica, proporciona la cantidad más grande de transferencia energética, durante ejercicios de intensidades moderadas y de largo plazo, a través de 3 vías metabólicas: el glucólisis, el ciclo de Krebs y la cadena respiratoria.

Por último, encontramos la categoría metabólica anaeróbica, donde predominan dos subcategorías, una de producción de energía inmediata a través del trifosfato de adenosina (ATP) y la fosfocreatina (CrP) llamada (anaeróbica aláctica), la cual se desarrolla durante pruebas de corta duración e intensidades elevadas como el sprint; y la segunda categoría es la (anaeróbica láctica), la cual necesita de las reacciones anaeróbicas de la glucólisis para generar energía a corto plazo, esto es, durante ejercicios intensos de mayor duración (1 a 2 minutos).

La actividad física y la práctica deportiva son elementos básicos de los estilos de vida saludables. Recientemente esta impresión ha sido reforzada por nuevas evidencias científicas que vinculan dichas actividades con un amplio conjunto de beneficios de salud físicos y mentales.

Resulta pues, evidente, ante estas consideraciones, que tanto los sistemas de salud como otras instituciones (educativas, sociales, etc.), deben alentar estrategias eficaces que promuevan la adopción de estilos de vida físicamente activos.

Es responsabilidad del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad diseñar la política del Gobierno en materia de salud, particularmente en lo que respecta a las políticas de promoción de la salud y de prevención de las enfermedades, en coordinación con las Comunidades Autónomas, elaborando recomendaciones al Sistema Nacional de Salud para la mejora de las actuaciones que en estas materias se realizan.

En este sentido, las actuaciones del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en estrecha colaboración con el Consejo Superior de Deportes y los organismos de él dependientes, están orientadas, por un lado, a la promoción de la actividad física y deportiva en la población general, y, por otro, a la adopción de normas, medidas y procedimientos encaminados a que dichas actividades se lleven a cabo en las mejores condiciones posibles de eficacia y seguridad.

En este sentido es para el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad un privilegio prologar la guía “Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable”, que va a ser uno de los instrumentos que contribuya a la mejora de la salud de los pacientes con patología cardiometabólica.

La actividad física y el deporte en edad escolar

Dadas las múltiples nomenclaturas y la proliferación de intentos de clasificar o diferenciar el deporte y la actividad física en la edad escolar, se ha optado por un concepto inclusivo buscando un denominador común a todas aquellas prácticas de actividad física y deportivas que realizan los niños, niñas y jóvenes, respetando la diversidad de orientaciones, prácticas y organizaciones, pero intentando darles a todas ellas una estructura de referencia y unos objetivos compartidos, en definitiva, un marco común, el que definiremos en el Plan Integral de promoción del deporte y la actividad física.

Se considera actividad física y deporte en edad escolar aquella práctica deportiva realizada por niños y niñas y por los y las jóvenes que están en edad escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los Centros

Escolares y una vez finalizado el horario lectivo.

Se apuesta de esta forma, por un sistema integrador, en el cual tienen cabida las diferentes modalidades que coexisten en estos momentos, es decir, la actividad física y el deporte escolar que tiene lugar en los Centros Docentes, el deporte ofrecido desde los clubes y entidades deportivas y otras actividades físico deportivas que forman parte de los programas de diferentes entidades y asociaciones del tejido social.

En este sentido, los proyectos deportivos que se ofrezcan en el marco de la actividad física y el deporte en edad escolar, deberán recoger las siguientes intencionalidades:

Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes. Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.

Edad escolar

Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en el centro educativo, especialmente en lo referente a los valores y los hábitos saludables.

Adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa.

PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA INFANTIL, El Período Escolar, Editorial Cultural, S.A, Madrid-España, 1996

Educación general básica

La Educación General Básica en el Ecuador abarca diez niveles de estudio, desde primer grado hasta décimo. Las personas que terminan este nivel, serán capaces de

continuar los estudios de Bachillerato y participar en la vida política y social, conscientes de su rol histórico como ciudadanos ecuatorianos.

Este nivel educativo permite que el estudiantado desarrolle capacidades para comunicarse, para interpretar y resolver problemas, y para comprender la vida natural y social.

Los jóvenes que concluyen los estudios de la educación general básica serán ciudadanos capaces de



Convivir y participar activamente en una sociedad intercultural y plurinacional.

Sentirse orgullosos de ser ecuatorianos, valorar la identidad cultural nacional, los símbolos y valores que caracterizan a la sociedad ecuatoriana.

Disfrutar de la lectura y leer de una manera crítica y creativa.

Demostrar un pensamiento lógico, crítico y creativo en el análisis y resolución eficaz de problemas de la realidad cotidiana.

Valorar y proteger la salud humana en sus aspectos físicos, psicológicos y sexuales.

Preservar la naturaleza y contribuir a su cuidado y conservación.

Solucionar problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo.

Producir textos que reflejen su comprensión del Ecuador y el mundo contemporáneo a través de su conocimiento de las disciplinas del currículo.

Aplicar las tecnologías en la comunicación, en la solución de problemas prácticos, en la investigación, en el ejercicio de actividades académicas, etc.

Interpretar y aplicar a un nivel básico un idioma extranjero en situaciones comunes de comunicación.

Hacer buen uso del tiempo libre en actividades culturales, deportivas, artísticas y recreativas que los lleven a relacionarse con los demás y su entorno, como seres humanos responsables, solidarios y proactivos.

Demostrar sensibilidad y comprensión de obras artísticas de diferentes estilos y técnicas, potenciando el gusto estético.

<http://educacion.gob.ec/educacion-general-basica/>

EL sedentarismo

Es una forma de poblamiento por la cual una sociedad se establece en un lugar determinado al que pasa a considerar como su hogar. Es la antítesis del nomadismo. Se cree que el proceso por el cual los seres humanos comenzaron a dejar de ser nómadas para convertirse en sedentarios comenzó con el Neolítico, hace aproximadamente diez mil años en Oriente Medio. Posteriormente se fue dando en todos los continentes, en unos casos por difusión y en otros de manera espontánea, como en China, Nueva Guinea, África o América (en esta última durante su periodo formativo).

La sedentarización se consolidó definitivamente con la fundación de las primeras ciudades (Jericó tiene ya entidad poblacional hacia el 9 500 a. C.). La ciudad representaría la culminación del proceso de sedentarización humano y dicho proceso perdura todavía en la edad contemporánea.

Sedentarismo y salud

Hipócrates manifestaba: “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”.

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

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo.

La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php

El buen vivir

El buen vivir propone un modelo de vida mucho más justo para todos/as. El buen vivir es en cambio, muchísimo más equitativo. En vez de propugnar el crecimiento continuo, busca lograr un sistema desde la súper estructura del Estado que esté en equilibrio.

En lugar de atenerse casi exclusivamente en datos referentes al Producto Interior Bruto (Pib) u otros indicadores económicos, el buen vivir se guía por conseguir y asegurar los mínimos indispensables, lo suficiente, para que la población pueda llevar una vida simple y modesta, pero digna y feliz.

Para que las y los ciudadanos tengan acceso a las mismas oportunidades en las mismas condiciones, sin diferencia, sin discriminación, con equidad de género, equidad generacional, con respeto a pluriculturalidad, se basa en una economía solidaria y no en una economía de mercado.

El Buen Vivir es calidad de vida, donde midamos la riqueza de su población por servicios básicos atendidos, y no como en las políticas neoliberales un estilo de vida que se mide a la pobreza por cuánto dinero tienes, el Sumak Kawsay es el desarrollo más humano en el cual el hombre y la mujer son su eje de inicio y fin en todo el sistema integral de los medios y modos de producción.

EL Buen Vivir es un principio constitucional basado en el 'Sumak Kawsay', que recoge una visión del mundo centrada en el ser humano, como parte de un entorno natural y social.

En concreto el Buen Vivir es:

“La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas.

El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la

sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro)”. Plan Nacional para el Buen Vivir 2009 – 2013.

<http://www.buenvivir.gob.ec/inicio>

Cómo se relacionan el Buen Vivir y la educación

La educación y el Buen Vivir interactúan de dos modos. Por una parte, el derecho a la educación es un componente esencial del Buen Vivir, ya que permite el desarrollo de las potencialidades humanas, y como tal, garantiza la igualdad de oportunidades para todas las personas.

Por otra parte, el Buen Vivir es un eje esencial de la educación, en la medida en que el proceso educativo debe contemplar la preparación de futuros ciudadanos, con valores y conocimientos para fomentar el desarrollo del país.

Educación para la democracia y el buen vivir

El Programa Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir es un programa emblemático del Ministerio de Educación que fue instituido para desarrollar iniciativas sobre el Buen Vivir, creando espacios de participación y promoción de derechos.

Dentro de su marco de acción están los siguientes temas: educación para la sexualidad, educación ambiental, educación para la salud, educación preventiva del uso indebido de drogas, orientación y bienestar estudiantil, y educación familiar.

f. METODOLOGÍA

Este capítulo contiene el tipo de investigación, que vamos realizar el pre- experimental la muestra, los instrumentos aplicados para la recolección de datos, el procedimiento para la aplicación de los instrumentos, la organización y tabulación de la información Para realizar el trabajo investigativo se utilizará la siguiente metodología.

Método Analítico

El método analítico ayudará o permitirá entender los aspectos relacionados con la actividad físico- recreativo y deportivo, nos permitirá analizar y sintetizar el resumen y la introducción, así como los análisis de los resultados a la hora de interpretar los mismos.

Método Sintético

En el presente trabajo de investigación el método sintético nos ayudará a entender con mayor claridad las dos variables, nos permitirá sintetizar todo el proceso de la revisión de literatura, así como a la hora de elaborar las teorías del lineamiento alternativo propuesto.

Histórico lógico

Este método permitirá hacer un análisis histórico y real de la situación de las actividades físicas en la escuela José Miguel Burneo y su comportamiento general durante su existencia.

Método Estadístico

Este método ayudara a clasificar los contenidos investigados ya que estos datos serán sometidos a medida y análisis mismos que nos darán resultados contables que permitirán obtener datos viables.

Población y Muestra

Población

La población seleccionada, son 30 niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Muestra

No se utilizará muestra alguna, ya que se trabajará con todo el conjunto de estudio, los mismos que son un docente de Cultura física y 30 niños que pertenecen a la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja

Instrumentos de la Investigación

La Recolección de información partirá desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, y elaboración de resumen y análisis al marco jurídico. La información específica y de muy poca muestra como en el caso de las autoridades se desarrollará mediante la entrevista.

Recolección de Información.

Se hará mediante observación y registro de indicadores, fotografías, entrevistas y encuestas tanto a los niños, y docentes de Cultura Física.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

En esta investigación que se propone se recurrirá a la aplicación de la estadística descriptiva través de la presentación de barras pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico.

Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

g. CRONOGRAMA

Años	2015																				2016																				
	MESES																				MESES																				
	Abril		Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero		
Actividades	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			
Selección de temas	x	x																																							
Presentación y aprobación del Tema			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																							
Proceso investigativo de campo																			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
Selección y revisión de bibliografía																																									
Tabulación e investigación de campo																																									

Años	2016												2017																						
	MESES												MESES																						
	Marzo		Abril		Mayo		Junio		Julio		Agosto		Septiembre		Octubre		Noviembre		Diciembre		Enero		Febrero		Marzo		Abril								
Actividades	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	
Elaboración propuesta alternativ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																						
Redacción borrador final																																			
Aptitud legal																																			
Defensa privada																																			
Defensa publica																																			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos

ORIGINAL	RUBROS	COSTOS
	ELABORACIÓN DEL PROYECTO	150.00
	MATERIAL DE ESCRITORIO	150.00
	MATERIAL DE APOYO	100.00
	IMPRESIONES	100.00
	MATERIAL BIBLIOGRÁFICO	70.00
	EMPASTADOS	50.00
	TRANSPORTE	130.00
	IMPREVISTOS	250.00
	TOTAL	1000.00

RECURSOS HUMANOS

Para la presente investigación utilizaremos los siguientes recursos:

Directivos, docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Asesor de proyecto

Docente de Cultura física y los niños que pertenecen a la escuela Fiscal Mixta José Miguel

Burneo de la Ciudad de Loja

RECURSOS ECONÓMICOS

Material de escritorio y computadoras

Movilización y transporte

Impresiones

anillados

empastado

EQUIPOS Y MATERIALES

Útiles de oficina

Libros en relación al tema de investigación

Computadora

Textos digitales y físicos

Cámara de fotos

Flash memory

Xerox copias

Enciclopedias

i. BIBLIOGRAFÍA

- ✚ ODED, Bar, La Actividad y la Aptitud Física durante la Niñez y la Adolescencia, y el Perfil de Riesgo en el Adulto, PubliCE Standard Ontario-Canadá, 2006
- ✚ OMS, Patrones de crecimiento infantil de la OMS, Organización Mundial de la Salud, Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo.
- ✚ PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA INFANTIL, El Período Escolar, Editorial Cultural, S.A, Madrid-España, 1996
- ✚ RUIZ, Francisco y otros, Actividad Física y estilos de vida saludables. Análisis de las determinantes de la práctica, Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo – SENPLADES, Quito – Ecuador 2009

WEB GRAFÍA

- ✚ <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf>
- ✚ <http://educacion.gob.ec/educacion-general-basica/>
- ✚ http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMATICA	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
<p>LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA</p>	<p>“COMO INCIDE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA HA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA”</p>	<p>OBJETIVOS</p> <p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprobar como la actividad física incide positiva y negativamente en los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja. <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar cómo 	<p>METODOLOGÍA</p> <p>Este capítulo contiene el tipo de investigación, que vamos realizar el pre- experimental la muestra, los instrumentos aplicados para la recolección de datos, el procedimiento para la aplicación de los instrumentos, la organización y tabulación de la información Para realizar el trabajo investigativo se utilizará la siguiente metodología.</p> <p>Método Analítico</p> <p>El método analítico ayudará o</p>	<p>-Obtener un diagnóstico acerca de la actividad física para mejorar el buen vivir en los niños de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de</p>

<p>ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA</p>		<p>incide la actividad física en el buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demostrar que la falta de actividad física repercute negativamente en el mejoramiento del buen vivir de los niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja. • Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para mejorar el buen vivir a través de la actividad física en los 	<p>permitirá entender los aspectos relacionados con la actividad físico- recreativo y deportivo, nos permitirá analizar y sintetizar el resumen y la introducción, así como los análisis de los resultados a la hora de interpretar los mismos.</p> <p>Método Sintético</p> <p>En el presente trabajo de investigación el método sintético nos ayudará a entender con mayor claridad las dos variables, nos permitirá sintetizar todo el proceso de la revisión de literatura, así como a la hora de elaborar las teorías del lineamiento alternativo propuesto.</p> <p>Histórico lógico. Este método</p>	<p>la Ciudad de Loja</p> <p>-Establecer lineamientos propositivos que ayuden a solucionar la problemática presentada.</p>
---	--	---	---	---

		<p>niños de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.</p>	<p>permitirá hacer un análisis histórico y real de la situación de las actividades físicas en la escuela José Miguel Burneo y su comportamiento general durante su existencia.</p> <p>Método Estadístico.</p> <p>Este método ayudara a clasificar los contenidos investigados ya que estos datos serán sometidos a medida y análisis mismos que nos darán resultados contables que permitirán obtener datos viables.</p>	
--	--	---	---	--

ANEXO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA CARRERA DE CULTURA FÍSICA



ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA**

OBJETIVO: conocer y analizar sobre la actividad física y su incidencia en el mejoramiento del buen vivir en los niños de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

CUESTIONARIO

1. **¿Con qué título académico cuenta para la enseñanza de la Cultura Física?**

- j. Posgrado ()
- k. Pregrado ()
- l. Especialidades ()
- m. Bachiller ()

2. **¿Dentro de su planificación se toma en cuenta la actividad física para mejorar el buen vivir de los niños?**

SI ()

NO ()

3. ¿Ha recibido cursos de capacitación sobre el buen vivir?

SI ()

NO ()

4. ¿Piensa usted que en la Institución cuentan con los Materiales necesarios para la actividad física?

SI ()

NO ()

5. ¿El tiempo que dedica para las actividades físicas es la suficiente?

SI ()

NO ()

6. ¿Cómo ayuda la actividad física al mejoramiento del buen vivir?

Ayuda al crecimiento ()

Mantenerse alejado de los vicios ()

Fortalecimiento del cuerpo ()

7. ¿Conoce Ud. los perjuicios de no realizar actividad física?

Sedentarismo ()

Obesidad ()

estrés ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR EL BUEN VIVIR EN LOS NIÑOS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA**

OBJETIVO: conocer y analizar sobre la actividad física y su incidencia en el mejoramiento del buen vivir en los niños de séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

CUESTIONARIO

1. ¿En las clases de educación física se dictan clases de actividad física?

SI ()

NO ()

2. ¿Cree Ud. que su profesor de educación física está en capacidad de dictar clases de actividad física?

SI ()

NO ()

3. ¿Cree Ud. que su docente planifica las clases con anticipación?

SI ()

NO ()

5. ¿Cómo ayuda la actividad física al mejoramiento del buen vivir?

Ayuda al crecimiento ()

Mantenerse alejado de los vicios ()

Fortalecimiento del cuerpo ()

6. ¿Conoce Ud. los perjuicios de no realizar actividad física?

Sedentarismo ()

Obesidad ()

Estrés ()

7. ¿Conoce Ud. ¿Qué es el buen vivir?

SI ()

NO ()

7. ¿En tu unidad educativa existen los implementos necesarios para la actividad física?

SI ()

NO ()

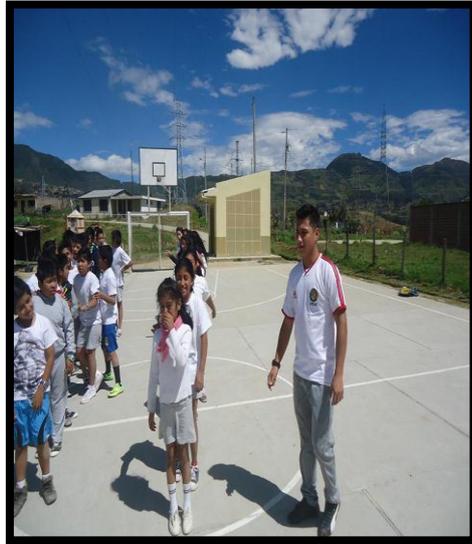
. GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ANEXO

Evidencias de la escuela Fiscal Mixta José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.









INDICE Y 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/INGLES) SUMMARY.....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
Tipos de actividad física.....	8
Ejemplos de actividades aeróbicas.....	9
Actividades de flexibilidad.....	10
La actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones.....	11
La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria.....	12
Efectos de la actividad física.....	13
Beneficios de la actividad física.....	14
Consecuencias de la actividad física.....	16
Importancia de la actividad física del niño en su medio.....	18
Buen vivir.....	19
Educación y el buen vivir.....	21
El concepto de Sumak Kawsay y su correspondencia con el bien común de la humanidad.....	23
Las desviaciones del concepto de “Buen Vivir.....	24
Importancia del buen vivir en los niños:.....	26
Código del buen vivir.....	27

Objetivos del plan nacional del buen vivir.....	30
Análisis del Plan Nacional del Buen Vivir- Ecuador.....	31
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	32
f. RESULTADOS.....	36
g. DISCUSIÓN.....	55
h. CONCLUSIONES.....	57
i. RECOMENDACIONES.....	58
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	59
j. BIBLIOGRAFÍA.....	165
k. ANEXOS.....	168
a. TEMA.....	172
b. PROBLEMA.....	173
c. JUSTIFICACIÓN.....	175
d. OBJETIVOS.....	176
e. MARCO TEÓRICO.....	178
f. METODOLOGÍA.....	190
g. CRONOGRAMA.....	192
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	194
i. BIBLIOGRAFIA.....	196
OTROS ANEXOS.....	197
ÍNDICE.....	205