



1859

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

TITULO:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN; CULTURA FÍSICA

ASPIRANTE:

Guillermo Cristóbal Castillo Ávila

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. Luis Wagner Sotomayor.

LOJA-ECUADOR
2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Wagner Sotomayor

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

CERTIFICO:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: "LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE", considero 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.

Loja, 10 de Junio del 2014



Lic. Luis Wagner Sotomayor
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Wagner Sotomayor

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

CERTIFICO:

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: "LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE", considero 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.

Loja, 10 de Junio del 2014



Lic. Luis Wagner Sotomayor
DIRECTOR DE TESIS

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA Declaro ser autor(a) de la tesis titulada "LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE" como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención; Cultura Física, 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 28 días del mes de octubre del dos mil catorce firma el autor.

Firma.....

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA

Cedula: 1104291073

Dirección: Loja Correo electrónico:

Teléfono: 0980441461

DATOS COMPLETARIOS

Director de Tesis: Lic. Luis Wagner Sotomayor

Tribunal de Grado:

Lic. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.

Dr. Mg. Sc. Milton Eduardo Mejía Balcázar.

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo.

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haberme puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis queridos Padres, por darme la vida quererme mucho, creyeron en mí y porque me sacaron adelante dándome ejemplos dignos de superación y entrega por que en gran parte gracias a ustedes hoy puedo ver alcanzada mi meta ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera.

Dedico el presente a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que pueda culminar el ser profesional

Mis palabras no bastaran para agradecerles su apoyo su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

GUILLEMO CRISTÓBAL

AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja porque ha sido el medio donde me he desarrollado como profesional y de manera especial a la carrera de Cultura Física y Deportes porque a través de ella adquirí nuevos conocimientos.

Mi reconocimiento especial Lic. Luis Wagner Sotomayor. Asesor de tesis, por haber dirigido mi tesis con respeto, bondad y profesionalismo, quien me brindó su ayuda incondicional en la búsqueda de respuestas a todas y cada una de las dudas que se presentaron en el transcurso de la investigación.

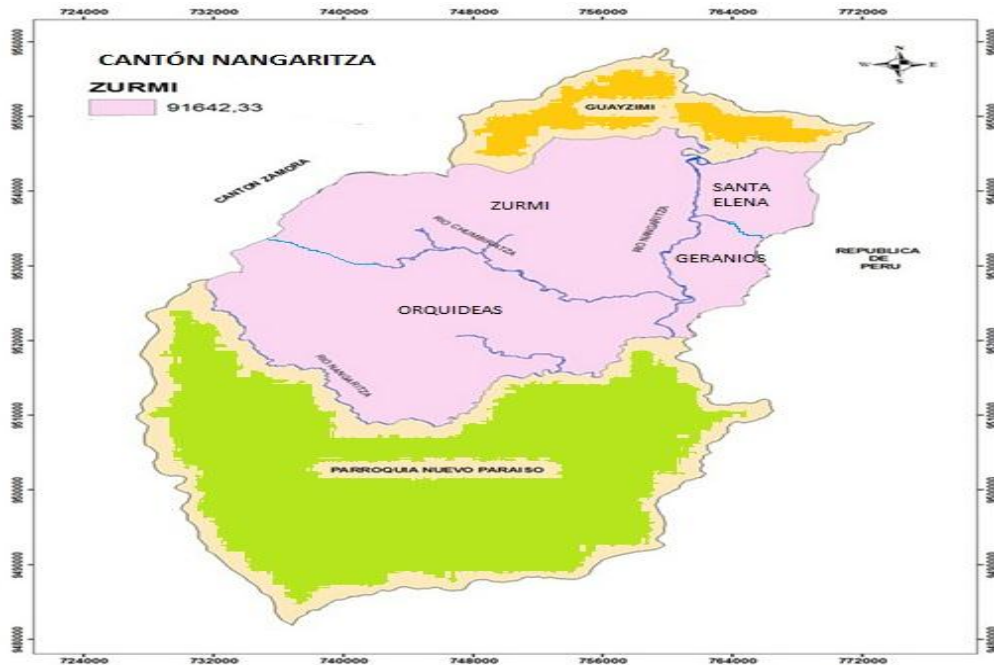
A la Lic. Vinicio Angulo Rector de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE, por permitirme realizar el presente trabajo investigativo y estar presto a brindar todo el apoyo que se requiere de dicha institución.

GUILLERMO CRISTÓBAL

ÁMBITO GEOGRÁFICO

BIBLIOTECA: Área de educación, el Arte y la Comunicación											
Tipo de Documento	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio Comunidad		
TESIS	GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	ZAMORA	NANGARITZA	ZURMI	ZURMI	CD	LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA

MAPA GEOGRÁFICO CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE”



CROQUIS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA



ESQUEMA DE CONTENIDOS

Portada

Certificación

Autoría

Carta de Autorización

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito Geográfico

Mapa Geográfico

Esquema de contenidos

- a. Título
- b. Resumen, Summary
- c. Introducción
- d. Revisión de Literatura
- e. Materiales y Métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos

a. TÍTULO

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

b. RESUMEN

En la presente tesis titulada: La actividad física y su incidencia en el buen vivir y mejoramiento de las destrezas básicas en los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza de la provincia de Zamora Chinchipe, se da a conocer el problema planteado: Como afecta la falta de enseñanza de la actividad física y su incidencia en el buen vivir y mejoramiento de las destrezas básicas de los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza de la provincia de Zamora Chinchipe. El Objetivo general; Analizar la enseñanza de la actividad física y su incidencia en el buen vivir y mejoramiento de las destrezas básicas en los alumnos. Con la finalidad de obtener pautas que permitan la búsqueda de soluciones reales: dentro de los objetivos específicos tenemos: Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal; Fomentar el interés e integración en el desarrollo de actividades físicas de los alumnos; Mejorar las condiciones físicas, incorporando en el acto educativo valores que permitan el desarrollo integral de los estudiantes, formar líderes con alto espíritu de gestión que logren cristalizar las nobles aspiraciones comunitarias. La revisión de literatura q enmarca los temas: La actividad física, El buen vivir, Las destrezas básicas. Los métodos principales en los que se basó la presente investigación fueron el Método Analítico; el Método Sintético; Método Deductivo; Método Inductivo y el Método Científico, las técnicas de

investigación que se utilizó son: la observación, la encuesta y la entrevista que se aplicaron a los estudiantes y docentes del establecimiento educativo, con una población de cien alumnos tomando como muestra cuarenta y ocho y dos docentes. Los resultados obtenidos permitieron verificar las hipótesis planteadas. Como conclusión más relevante tenemos que la práctica de actividad física incide en el desarrollo de destrezas y así mismo mejora las condiciones de vida. Dando como recomendación principal al docente de cultura física a desarrollar en sus clases las actividades para el mejoramiento de las destrezas básicas, correr saltar lanzar y para mantener una mejor calidad de vida.

SUMMARY

In this thesis entitled, "Physical activity and its impact on the quality of life and improving the basic skills of students in the educational unit "Pedro Fermín Cevallos" in Nangaritza canton in the province of Zamora Chinchipe", the following problem is raised: How the lack of teaching physical activity affects the quality of life and the improvement of students' basic skills in the educational Unit "Pedro Fermín Cevallos" in Nangaritza canton in the province of Zamora Chinchipe. The overall objective is to analyze the teaching of physical education and its impact on the quality of life and improving students' basic skills in order to obtain guidelines that allow for the search of authentic solutions. Within the specific objectives we have: increase the prospects of the body's performance through fitness, improvement of its physical capacities and fine tuning of its adjustment, domain and body control functions; Stimulate interest in the development and integration of the students' physical activities; Improve the physical conditions, incorporating within the educational act, values which allow the holistic development of students and develop leaders with a high managerial spirit that manage to crystallise noble community aspirations. The literature review that encompasses the issues: physical activity, quality of life, basic skills. The main methods on which this research was based were the Analytical Method; Synthetic Method; Deductive Method; Inductive Method and Scientific Method. The research techniques used were: observation, survey and interview which were applied to students and teachers in the educational

establishment, with a population of one hundred students taking forty-eight of them and two teachers as a sample. The results obtained allowed us to verify the hypotheses. As a main conclusion we obtained that physical activity has an impact on skills development in the same way that it has on the improvement of quality of life. A main recommendation for the physical education teacher, in order to improve students' basic skills and to maintain a better quality of life, is to implement running, jumping and throwing within their class activities.

c. INTRODUCCIÓN

El ser humano practica la actividad física y el juego recreativo a lo largo de su vida y va más allá de las fronteras del espacio y del tiempo. Ambas son actividades fundamentales en el proceso educativo, que fomenta el desarrollo de las estructuras intelectuales y una forma privilegiada de transmisión social.

El concepto del desarrollo ha transitado por varias definiciones, desde el llamado progreso, el crecimiento (económico) y la sostenibilidad, la calidad de vida, el bienestar, el desarrollo humano sustentable, el modelo a escala humana, entre otros, son claros ejemplos de cómo las definiciones del llamado “desarrollo” se han plasmado en los diversos modelos y estructuras de los Estados, en sus sistemas jurídicos, en sus procesos de planificación, sus objetivos y metas.

La educación es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y la actividad motriz constituyen al desarrollo personal y a la mejor calidad de vida. En relación con ellos, por una parte, existe una demanda social de educación al cuidado del cuerpo y la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como de la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida. EL buen vivir es vivir bien en suprema felicidad, diversos países de la región han optado por enfoques y perspectivas más holísticas, integrales y armónicas de las relaciones entre seres humanos y todo lo que les rodea.

Este trabajo de Investigación se enmarca dentro de las orientaciones formar con eficiencia y eficacia los procesos de cambios, y está desarrollada y estructurada coherentemente de acuerdo al Art. 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, misma que contempla lo siguiente: el título “La actividad física y su incidencia en el buen vivir y mejoramiento de las destrezas básicas en los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza de la provincia de Zamora Chinchipe”, así mismo tenemos el problema: Como afecta la falta de enseñanza de la actividad física y su incidencia en el buen vivir y mejoramiento

de las destrezas básicas de los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza de la provincia de Zamora Chinchipe. El Objetivo general; Analizar la enseñanza de la actividad física y su incidencia en el buen vivir y mejoramiento de las destrezas básicas en los alumnos. Con la finalidad de obtener pautas que permitan la búsqueda de soluciones reales: dentro de los objetivos específicos tenemos: Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal; Fomentar el interés e integración en el desarrollo de actividades físicas de los alumnos; Mejorar las condiciones físicas, incorporando en el acto educativo valores que permitan el desarrollo integral de los estudiantes, formar líderes con alto espíritu de gestión que logren cristalizar las nobles aspiraciones comunitarias

En el apartado (b) se describe el resumen en Castellano e Inglés; en el tercero (c) se hace constar la Introducción; en el cuarto (d) la Revisión de literatura con sus respectivas variables; La actividad física.- es cualquier movimiento corporal producido por el musculo esquelético; El buen vivir, es decir vivir en plenitud y armonía en las relaciones sociales entre los miembros de las comunidades; Las destrezas básicas, correr, saltar, lazar, trepar, etc.

En el quinto (e) se realiza la descripción de los Materiales y los métodos analítico, sintético, deductivo, inductivo para la elaboración del análisis y

científico, y técnicas de investigación como la encuesta y la entrevista, así como la población total de ciento dos personas y una muestra de cincuenta. En el apartado (f) se expone el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del Cantón Nangaritza de la provincia de Zamora Chinchipe. En el apartado (g) se hace constar la discusión de resultados los que permiten comprobar las hipótesis planteadas, a través de un proceso de análisis e interpretación manifestados en forma cuantitativa y cualitativa lo que permitió aceptar o rechazar los supuestos teóricos; en el apartado (h) se describe las Conclusiones, la más relevante tenemos que la práctica de actividad física incide en el desarrollo de destrezas básicas y así mismo mejora las condiciones de vida y en el apartado (i) se formulan las Recomendaciones a las que se establecieron pues constituyen el resultado de las experiencias logradas en la investigación de campo y en el procesamiento de la información.

Destacando como recomendación principal al docente de cultura física a desarrollar en sus clases las actividades para el mejoramiento de las destrezas básicas, correr saltar lanzar y para mantener una mejor calidad de vida.

En el ámbito (j) se hace conocer la Bibliografía; en el apartado (k) se hace constar los anexos como el Proyecto aprobado, que constituyo la guía y orientación para la operatividad del proceso investigativo a más del Índice de contenidos respectivo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y que resulta en un incremento sustancial del gasto energético.

Tiene tres componentes:

El trabajo ocupacional: todas las actividades que se realizan para desempeñar un trabajo.

Las labores domésticas y otras tareas que forma parte del día a día.

La actividad recreativa: actividades que el individuo elige en su tiempo libre y que generalmente son seleccionadas a partir de necesidades e intereses, lo cual incluye al ejercicio y al deporte.

El 65% del gasto energético total depende de la actividad física y estará determinado por las características de la actividad física que se realice —modalidad, intensidad, duración y frecuencia— y de las condiciones físicas de la persona —dimensión corporal, costumbre y condición física.

Ejercicio.- lo componen todas las actividades planeadas y estructuradas en función del tiempo libre y que generalmente tiene como propósito mejorar y mantener la condición física.

Deporte.- Usualmente se define al deporte como la actividad física que implica competencia y que puede comprender una forma de ejercicio o una ocupación profesional.

Estilo de vida activo.- Un estilo de vida activo podría definirse como la participación de una persona en actividades físicas, cognitivas y sociales que requieren cierto esfuerzo físico y mental de manera sistemática y planeada, lo que implica, entre otras cosas: acotar las actividades sedentarias a un tiempo determinado (menos horas frente a las pantallas), incorporar la actividad física en tareas relacionadas con la ocupación principal (uso de las escaleras) y destinar un tiempo específico del día para la práctica de ejercicio (una caminata).

BATALLA, A. (2001). Habilidades y destrezas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo.

Componentes de la condición física.- La Condición Física de una persona se sustenta sobre unos factores anatómicos y fisiológicos, que son la base de unos niveles superiores: condición motora, nerviosa y de habilidad y destreza.

Tipos de actividad física

Actividad ligera.- Adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabaja como oficinistas y pasan gran parte del día sentados.

Actividad moderada.- Adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminen a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, garzones, jardineros o que realizan actividades agrícolas.

Actividad intensa.- Adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico, como cargadores, leñadores, etc

Beneficios del ejercicio.- Los hábitos alimentarios y de actividad física suelen interactuar, sobre todo en la regulación del equilibrio energético y por lo tanto ayuda a alcanzar un peso corporal saludable, pero por sí misma la práctica regular de ejercicio aporta beneficios psicosociales adicionales e independientes que contribuyen a mejorar la salud física, emocional y mental.

Tipos de ejercicios:

Aeróbicos



Son aquellos en los cuales las personas consumen gran cantidad de oxígeno, son de larga duración y que no requieren esfuerzos máximos. Entre estos se destacan caminar, bailar, nadar, trotar, montar en bicicleta, taeko, rumba, etc. No se requiere que el individuo termine muy agotado. Los ejercicios aeróbicos son los que por excelencia protegen y mejoran la salud de las personas.

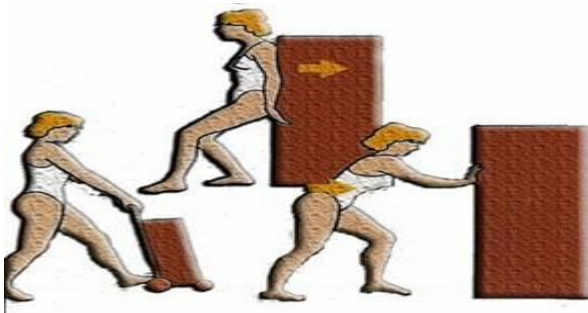
Anaeróbicos:



Son aquellos en los cuales las personas durante el ejercicio consumen muy poco oxígeno, realizan grandes esfuerzos durante un periodo de tiempo muy corto (segundos). En estos ejercicios las personas utilizan la capacidad máxima

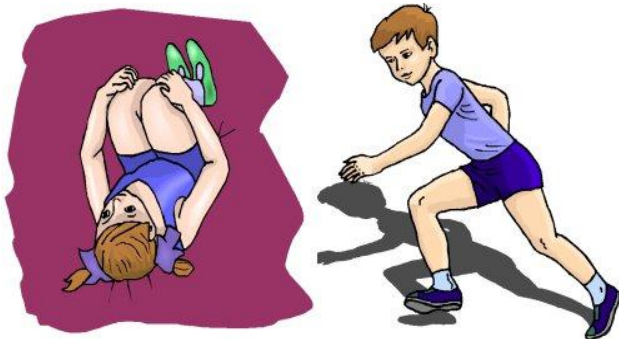
que tienen. En ellos se encuentran: las carreras de velocidad en atletismo (100 – 200 mts), ciclismo de pista, sprint en carreras de ciclismo en ruta, levantamiento de pesas (con pesos muy altos), etc. Estas actividades no son recomendadas para mejorar la salud de las personas e incluso pueden deteriorarla. Otra forma de clasificar los ejercicios, es hacerlo de acuerdo a las capacidades físicas que otros llaman capacidades condicionales. Según esto los podemos clasificar en:

Ejercicios de fuerza:



La fuerza es la capacidad que tiene una persona de vencer una carga o un peso determinado, mediante una contracción muscular voluntaria bien sea con un esfuerzo máximo o submáximo. La fuerza debe ser entrenada por lo menos dos veces por semana, con el fin de que tenga buenos beneficios sobre la salud. La fuerza se puede entrenar con aparatos en un gimnasio, con pesas, con el propio peso del cuerpo y con resortes.

Ejercicios de resistencia:



La resistencia es la capacidad que tiene una persona durante un periodo largo sin fatigarse. Los ejercicios de resistencia son ejercicios aeróbicos o que algunos llaman “ejercicios cardiovasculares”, en los cuales el organismo consume gran cantidad de oxígeno. La resistencia puede ser entrenada de diversas formas, entre las cuales se encuentran el ciclismo, caminar, trotar, nadar, etc., utilizando aparatos como la banda rodante, la elíptica, el escalador, la bicicleta estática, etc.

Ejercicios de estiramiento.- Se entrena la flexibilidad de las estructuras del cuerpo, como son los músculos, los tendones y los ligamentos.

La flexibilidad es una condición física que la mayoría de los seres humanos la tenemos en un nivel adecuado al nacer, es decir, nacemos flexibles, y la vamos perdiendo a medida que vamos creciendo y envejeciendo, debido al mismo proceso de envejecimiento y a la falta de ejercicios de estiramiento. Es

importante tener en cuenta que para lograr una buena flexibilidad, debemos tener una adecuada movilidad de las articulaciones del cuerpo. Este tipo de ejercicios se deben realizar una vez el cuerpo este “caliente”, con el fin de lograr mejores resultados. La práctica de Yoga y Pilates, permiten recuperar en forma importante la flexibilidad pérdida.

BUEN VIVIR

El Buen Vivir se planifica, no se improvisa. El Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad. No es buscar la opulencia ni el crecimiento económico infinito. El buen vivir construye sociedades solidarias, responsables y recíprocas que viven en armonía con la naturaleza a partir de un cambio en las relaciones de poder.

En el Ecuador, el Gobierno plantea la noción del Buen Vivir como el objetivo central de la política pública, pasando a ser el eje vertebrador de la nueva Constitución de la República. Se trata de una noción en permanente construcción.

Plan Nacional para el Buen Vivir.- Tiene como objetivos.

Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población:

Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, cultural, étnico y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.

d. Propiciar el uso del tiempo libre de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en actividades recreativas, lúdicas, de liderazgo, deportivas y asociativas, como mecanismo de inserción y formación de ciudadanos activos.

Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas.

En 2010 se identificó que el 89% de la población era sedentaria⁷³ (Ministerio del Deporte, 2010), frente a tasas de otros países, menores al 50%. Más del

50% de la población sedentaria no realiza actividades físicas por falta de tiempo. El 51% de los entrevistados no practica ningún deporte y el 49% practica, como mínimo, un deporte. Los dos deportes que más se practican son el fútbol y el ecuavoley. A pesar de que el deporte es una actividad que recién está cobrando fuerza, Ecuador llegó al record histórico de participación en los Juegos Olímpicos de 2012 con 36 deportistas y en los Juegos Paraolímpicos, con 2. Las instituciones educativas escolares juegan un rol importante para el impulso de los hábitos deportivos de los ecuatorianos y ecuatorianas. 73 Una persona sedentaria es la que realiza menos de 30 minutos de actividad física al día.

La acumulación de energía vital requiere una visión preventiva de la salud, en la que el elemento básico sea la adecuada nutrición de la población, en particular, desde la gestación hasta los cinco primeros años. Sin embargo, más allá de la nutrición, en el ámbito de las políticas de salud pública, es necesario empezar a entender a la enfermedad como el “amigo a comprender”, más que como el “enemigo a atacar”. De ese modo, las estrategias en este campo podrán ser orientadas hacia el conocimiento y la solución de las causas que originan la sintomatología.

La educación, entendida como formación y capacitación en distintos niveles y ciclos, es fundamental para fortalecer y diversificar las capacidades y potencialidades individuales y sociales, y promover una ciudadanía participativa

y crítica. La actividad física y el deporte son elementos dinamizadores de las capacidades y potencialidades de las personas. En el campo de la salud pública, la práctica deportiva es funcional a la expectativa de un estilo de vida activo y relativamente prolongado, en tanto produce beneficios fisiológicos y psicológicos.

En el ámbito rural, el acceso y conocimiento de nuevas tecnologías de comunicación e información juegan un papel central para disminuir los costos de transacción y hacer efectivo el régimen del Buen Vivir. La educación es un área clave para reducir la denominada brecha digital, cuya existencia profundiza las desigualdades e inequidades. El sistema de educación superior constituye un poderoso agente de potenciación de las capacidades ciudadanas, cuando genera contextos apropiados para el desarrollo de “libertades positivas”, con énfasis en la investigación científica y el desarrollo tecnológico, de manera que incida en la reconversión del régimen actual de desarrollo.

La construcción y el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de las personas y las colectividades es un eje estratégico del desarrollo nacional y una condición indispensable para la consecución del Buen Vivir, tal como se plantea en la Constitución de 2008. Esto implica diseñar y aplicar políticas públicas que permitan a las personas y colectividades el desarrollo pleno de sus sentidos, imaginación, pensamientos, emociones y formas de

comunicación, en la búsqueda de relaciones sociales armoniosas y respetuosas con los otros y con la naturaleza.

Las propuestas constitucionales podrán hacerse efectivas solamente a través de políticas públicas que garanticen la nutrición equilibrada y suficiente de la población; la generación de infraestructura y la prestación de servicios de salud; el mejoramiento de la educación en todos sus niveles, incluida la formación y capacitación de funcionarios públicos, así como la implantación de orientaciones y acciones para el desarrollo de la actividad física y del deporte de calidad.

El ejercicio en la salud física.- Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan más grasa y la práctica de ejercicio de intensidad moderada incrementa la capacidad de usar la grasa corporal acumulada, lo que se vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo.

La práctica regular de ejercicio tiene un impacto positivo en la salud, incluso sin que ello implique perder peso, pues, por sí misma, reduce otros factores de riesgo como son los niveles de colesterol o fortalece la resistencia cardíaca. Esto es, una persona activa disminuiría los factores de riesgo a pesar de tener o no sobrepeso.

El ejercicio físico frecuente y regular físico es un componente importante en la prevención de algunas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y dolores de espalda entre otras.

El ejercicio en la salud mental y emocional.- No hay evidencia científica que indique que el sedentarismo por sí mismo afecte la salud mental y psíquica, pero se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, además de mejorar el desempeño cognitivo de las personas, como sería el caso de la memoria.

Efectos del ejercicio en el desarrollo de niños.- El ejercicio influye positivamente en el desarrollo intelectual y emocional de niños ya que ayuda a contrarrestar la tensión emocional y muscular cotidiana, lo cual permite desarrollar la creatividad y tener un mejor manejo de los problemas; coadyuva a moldear una adecuada autoestima y en sus vertientes recreativa y deportiva juega un rol socializador.

Tiempo de ejercicio para mantener una buena salud.- La cantidad y frecuencia de actividad física requerida para obtener un beneficio a la salud es relativamente modesta. La evidencia científica disponible indica que 30 minutos de actividad regular y continua de intensidad moderada por lo menos cinco veces a la semana es lo recomendable. Sin embargo, si lo que se busca es

controlar o bajar de peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad sistemática y continua de 60 minutos.

Desarrollo social y emocional.- El humano es un ser social y emocional, necesita de los demás para su desarrollo y realización como persona. Su Cotidianidad tiene una carga afectiva y valorativa que da sentido y significado a sus acciones. Uno de los aspectos más importantes en el humano es la relación que el niño establece consigo mismo y con los demás dentro del ambiente que le rodea. Esta interacción se establece en dos dimensiones. Una íntima que tiene que ver con las emociones del propio sujeto y otra externa vinculada con las relaciones sociales que establece con otros. El desarrollo social y emocional del niño constituye la base del desarrollo integral del niño.

Es tan importante el contacto entre los seres humanos que investigaciones afirman que los primeros contactos resultan críticos para el establecimiento del vínculo entre padres e hijos, y que para que se produzca el desarrollo social y emocional el niño necesita el contacto humano.

Las relaciones sociales infantiles suponen interacción y coordinación de los intereses mutuos, en las que el niño adquiere pautas de comportamiento social a través de los juegos, especialmente dentro de lo que se conoce como su grupo de pares (niños de la misma edad y aproximadamente la misma posición social, con los que comparten tiempo, espacio físico y actividades comunes).

Además, el niño aprende a comportarse de forma cooperativa, a conseguir objetivos colectivos y a resolver conflictos entre individuos.

Cabe destacar que el desarrollo del niño social y emocional del niño requiere como eje primordial la interacción social. El término social puede incluir todo cuanto supone un intercambio entre individuo y los demás miembros de su especie, tal intercambio debe favorecer adecuadamente al desarrollo de los procesos básicos de:

Autonomía: es la capacidad del ser humano para gobernarse a sí mismo. Es el proceso mediante el cual el niño pasa de ser dependiente a ser capaz de pensar por sí mismo con sentido crítico teniendo en cuenta el punto de vista de los demás.

Identidad: consiste en la imagen o representación que el niño tiene de sí mismo, de sus características personales y de la valoración tanto de sus capacidades y virtudes como de sus debilidades y aspectos a mejorar.

Autoestima: (sentimiento de confianza en sí mismo), se origina a través de las experiencias que permiten al niño tener una visión positiva, optimista de sus posibilidades y capacidades. Cuando ello ocurre, el niño desarrollará una autoestima elevada o positiva.

Expresión de sentimientos: proceso mediante el cual el niño manifiesta sus sentimientos y emociones (alegría, tristeza, rabia, temor ansiedad, etc.) Que

forman parte del repertorio normal de las reacciones afectivas del ser humano. Es importante que el niño aprenda a reconocerlas, a aceptarlas y a responder adecuadamente a ellas.

Integración social: proceso de socialización que el niño comienza a adquirir desde el momento de nacimiento.

Relaciones interpersonales: procesos de socialización que comprende las relaciones afectivas y satisfactorias con otros niños y adultos que lo rodean, así como también de desarrollo de los estilos de interacción que las mismas produce.

El niño es su entorno social.- De acuerdo con los planteamientos hasta ahora expuestos, podemos determinar que en el desarrollo social y emocional las experiencias que tenga el niño en su ambiente constituyen un aspecto primordial. Al respecto, la perspectiva ecológica del desarrollo humano, la influencia directa que tiene el entorno social sobre el individuo en desarrollo, y específicamente resalta la interacción entre ambos (individuo- contexto social), como un proceso generador de cambios. Bajo este enfoque, el niño se concibe como un sistema abierto que está constantemente expuesto a las influencias de las situaciones que ocurran las que ocurren en su realidad social,

no solo en su entorno inmediato (núcleo familiar), sino también las que acurren en otros contextos que puedan o no estar en relación directa con el niño.

Por consiguiente, es evidente que los niños deben recibir de su entorno social:

Atención continua que le permita satisfacer sus necesidades de contacto físico, autoestima, autonomía, apoyo moral y expresión de sentimientos.

Oportunidades para establecer interacciones sociales tanto en el núcleo familiar como fuera de este, que le permitan modelar su conducta y adquirir seguridad en sí mismo y en lo demás.

Posibilidades de independencia, que promueva la exploración del medio físico, pero con límites claros que el niño entienda y aprenda a respetar.

Respeto y comunicación constante y cálida que favorezca en el necesidad de comunicar sus necesidades e intereses.

Oportunidades en las pueda evaluar y valorar sus actividad, acciones e ideas, características físicas y cualidades personales, sintiéndose valorado y aceptado, y asimismo capaz de aceptar y valorar el otro.

<http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-educacion-inicial/fundamentoseducacion-inicial2.shtml#ixzz2yW4SIms>

Factores que influyen en qué un niño haga deporte.- Los principales factores que pueden influir en que un niño haga más o menos deporte son: el

entorno físico y social donde se vive, las características personales y la influencia familiar.

El entorno físico y social: este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.

Características personales: cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. También va a depender de las condiciones especiales de salud. En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño. Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede aumentar su autoestima y la relación con los demás y el entorno.

Influencia familiar: los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

DESTREZAS BÁSICAS

Son los movimientos del cuerpo que realizamos en las actividades cotidianas, como: caminar correr saltar, lanzar, trepar, etc.

La aptitud física, es la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias del ambiente y de la vida cotidiana, dicha aptitud es un estado de nuestro cuerpo y mentes, que nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva. La mayoría de las personas tienen las condiciones de realizar algún tipo de ejercicio habitual como bailar, marchar, trotar o practicar algún tipo de deporte como correr.

Son muchos los tipos de deporte que contribuyen a mejorar nuestra forma física, manteniendo luego la misma con la continuidad de los ejercicios. Para iniciar una rutina de ejercicios es necesario contar con la capacitación de personal especializado que nos guíe en el comienzo de la misma. Existen lugares apropiados para ello como gimnasios, bajo la supervisión de expertos. Una rutina que no esté bien dirigida dará lugar a situaciones en que presentemos una respiración dificultosa, cansancio o algún tipo de incomodidad que nos pueda afectar. También es de suma importancia mantener una dieta nutritiva y equilibrada, o sea una dieta balanceada. Es esencial antes de comenzar con los ejercicios, empezar con un calentamiento gradual y seguir con un proceso de preparación. Las destrezas motrices básicas se complementan con los ejercicios de calentamiento físico

relacionados con la Elogación muscular, movilidad muscular, la respiración y la relajación muscular.

Aspecto psicomotriz.- Se conoce como desarrollo psicomotor a la madurez psicológica y muscular que tiene una persona, en este caso un niño. Los aspectos psicológicos y musculares son las variables que constituyen la conducta o la actitud. Al contrario del intelectual que está dado por la maduración de la memoria, el razonamiento y el proceso global del pensamiento

El desarrollo psicomotor es diferente en cada niño, sin embargo, es claro que él se presenta en el mismo orden en cada niño. Es así, por ejemplo, que el desarrollo avanza de la cabeza a los pies, por ello vemos que el desarrollo funcional de la cabeza y las manos es primero que el desarrollo de las piernas y los pies.

Esencialmente, la psicomotricidad favorece a la salud física y psíquica del niño, por tratarse de una técnica que le ayudará a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con el mundo que lo rodea. Está dirigido a todos los niños y niñas, normalmente hasta los 7 años de edad, y en casos especiales está recomendado para aquellos que presentan hiperactividad, déficit de atención y concentración, y dificultades de integración en el colegio.

La psicomotricidad permite al niño a explorar e investigar, superar y transformar situaciones de conflicto, enfrentarse a las limitaciones, relacionarse con los demás, conocer y oponerse a sus miedos, proyectar sus fantasías, vivir sus sueños, desarrollar la iniciativa propia, asumir roles y disfrutar del juego en grupo, y a expresarse con libertad.

Los beneficios de la psicomotricidad en los niños

- Conciencia del propio cuerpo parado o en movimiento.
- Dominio del equilibrio.
- Control de las diversas coordinaciones motoras.
- Control de la respiración.
- Orientación del espacio corporal.
- Mejora de la creatividad y la expresión de una forma general.
- Desarrollo del ritmo.
- Dominio de los planos: horizontal y vertical.

En la intervención psicomotriz se considera de primordial importancia:

- El profundo respeto a la madurez y al desarrollo de cada niño.
- La intervención de fuera para dentro, es decir, del sensomotor hasta la interiorización.
- Potenciar la espontaneidad y la creatividad del niño, a través de la percepción, representación, control, y equilibrio

Habilidades básicas a desarrollar en los niños.

Correr (6-7 años)

Permite conocer las diferentes formas y técnicas de persecución y de recreación, para lograr un desarrollo psicomotriz adecuado al movimiento de la carrera, para lo que se realizan diversos desplazamientos alrededor de espacios definidos, trotando alrededor de un círculo o de un cuadrado previamente trazado en el piso. Se debe evitar que el niño confunda el trote con la carrera, trote apresuradamente o pensar que el trote es una actividad de resistencia o de velocidad.

Correr (8-9 años)

Se debe ejecutar movimientos de brazos y piernas que permitan desplazamientos rápidos que faciliten la carrera mediante juegos de persecución entre parejas y entre equipos, para lo que se debe realizar juegos de persecución como perros y venados, cogidas, tocadas, etc.

Correr (10-11 años)

Se debe desplazarse con movimientos coordinados de brazos y piernas para lograr mayor rapidez en la carrera, para lo que se debe ejercitar movimientos acordes a la carrera, levantando las rodillas y las PUNTAS de los pies, con oscilación de brazos izquierdo y derecho, también correr a diferentes ritmos y velocidad.

Saltar (6-7años)

Se debe practicar diferentes técnicas de salto que apoyen el desarrollo motriz mediante actividades lúdicas libres y dirigidas. Para lo que se debe saltar de diversas formas como uno o dos pies, izquierda y derecha a distancias cortas y largas, etc. Se debe evitar que el niño corra y salte de frente, salte sin impulso y sin apoyar el pie adecuadamente.

Saltar (8-9 años)

Hay que ejecutar técnicas de saltos que faciliten el desarrollo motriz mediante la utilización de diferentes recursos que permitan adquirir seguridad y precisión al correr. Para esto se recomienda colocar colchonetas y distribuir las por todo el espacio.

Los niños deben tratar de saltar, sobre ellas en un solo pie, además se debe saltar entre obstáculos, aumentando progresivamente la distancia entre ellos, entre otras actividades.

Saltar (10-11 años).

Hay que acrecentar el trabajo de coordinación en los diferentes tipos de saltos, aumentando la frecuencia de cada ejercicio para lograr potencia en la ejecución de saltos, para esto se debe colocar colchonetas distribuidas por todo el espacio para que los niños salten sobre ellas con un solo pie aumentando progresivamente el espacio entre las mismas, también saltar con los dos pies

juntos colocando las colchonetas en zigzag y en línea recta, entre otros ejercicios.

Lanzar (6-7 años)

Se debe ejecutar diferentes ejercicios de lanzamiento mediante actividades lúdicas, libres y dirigidas que permitan ganar en distancia aunque no en altura, para lo que se debe entregar una pelota de tenis a cada participante, para que conozca su contextura, forma y tamaño.

Lanzar la pelota en diferentes distancias, corrigiendo que el niño no lance la pelota por atrás del hombro o ejecute el lanzamiento y pierda de vista el recorrido de la pelota.

Lanzar (8-9 años).- Hay que conocer las diferentes formas y técnicas de lanzamiento mediante actividades de coordinación, equilibrio y agilidad, respetando la diferencia de sus compañeros y compañeras. Para esto debe lanzar libremente hacia arriba en forma natural, lanzar y recibir hacia arriba con una mano y luego con cambio de mano, correr con la pelota y lanzarla por encima del hombro, lanzar y derribar objetos a distancias de 4, 6, 8 metros, etc.

Lanzar (10-11 años).- Se debe ejecutar diversas técnicas de lanzamiento que permitan el desarrollo de la precisión mediante lanzamientos libres y técnicos, para esto se debe ejecutar lanzamientos con objetos de mayor peso, al realizar el lanzamiento girar el cuerpo, entre otros.

Gimnasia General.- Se debe crear en los niños y jóvenes la necesidad de realizar ejercicios físicos con la finalidad de mejorar su salud, para lo que se sugiere actividades como dar pasos de marcha con las dos piernas alternadamente, dar un paso hacia adelante y elevar la pierna contraria lateralmente, realizar dobles pasos laterales, etc.

Aparatos.- Permite desarrollar la fuerza, velocidad, equilibrio y habilidades básicas necesarias, en cada uno de los aparatos y las distintas ubicaciones gimnásticas. Para este propósito se debe indicar a los niños las diferentes tomas y agarres que puede realizar en la barra, tomar la barra de frente e ir caminando de un lado a otro, con agarre dorsal, etc.

Manos Libres.- Se debe despertar en los estudiantes el interés por la realización de ejercicios en el piso, sin cometer errores de postura, para lo que se debe efectuar desde la posición de arrodillados, encama del cajón, empujes o rechazos sobre una pica, realizar vertical de manos, roles adelante atrás, etc.

Gimnasia Rítmica.- Se debe trabajar con los niños con el implemento pelota en ejercicios de dificultades básicas y medias, para lo que hay que balancear la pelota con el plano frontal, sujetar con las dos manos, flexionar rítmicamente las piernas junto con los balanceo de los brazos; realizar balanceos de un brazo de derecha a izquierda y cambiar, llevar la pelota en la palma de la mano

y una ligera flexión de piernas; balancear la pelota de derecha a izquierda y llevarla sobre el dorso de la mano, etc.

Juegos.- Hay que desarrollar en niños agilidad y destrezas motoras a través del movimiento y las actividades de recreación, para éste propósito se debe colocar los aros indistintamente por el espacio físico, los alumnos deben saltar por todos los aros que encuentren; ejecutar el ejercicio anterior pero con la variante de que cuando encuentren un aro salten con los dos pies dentro del aro y salten a continuar el juego, etc.

Fútbol.- Se debe propiciar en niños la práctica de este deporte para que desarrollen destrezas que lo permitan realizar un buen toque de balón, para lo que se debe familiarizarse con el balón tocándolo con los dos pies y practicando toques laterales e internos solo entre dos niños, etc.

Diversión segura.- La psicomotricidad es una técnica que por intervención corporal, trata de potenciar, instaurar y/o reeducar la globalidad de la persona, aspectos motores, cognitivos y afectivos. A través de la psicomotricidad se pretende que el niño, al tiempo que se divierte, también desarrolle y perfeccione todas sus habilidades motrices básicas y específicas. Además, que el niño potencie la socialización con personas de su misma edad y fomente la creatividad, la concentración, la relajación, etc.

e. MATERIALES Y METODOS

MATERIALES

Los materiales utilizados para el desarrollo de la investigación fueron los siguientes; hojas de papel A 4 bon, cartuchos de tinta, copias Xerox. Equipos tecnológicos como son: computador, flash, USB, calculadora y apoyo de internet.

MÉTODOS

Método Analítico

Con este método se desglosó el problema de investigación de cada una de las preguntas según los indicadores a través de una encuesta que se realizó a los alumnos y docentes, este método permitió el análisis de cada una de las respuestas obtenidas.

MÈTODO SINTÈTICO

Permitió establecer el planteamiento de la hipótesis y sintetizar las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba el tema diseñado. Así mismo permitió formar una idea clara de acuerdo a todos los resultados obtenidos.

MÈTODO DEDUCTIVO

Con este método se logró analizar el problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, y luego construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis.

Fue utilizado en la formulación de los resultados y las conclusiones, indicando con un análisis previo de la realidad en la que se encontraban los alumnos en cuanto al desarrollo de las destrezas básicas.

MÉTODO INDUCTIVO

Este método se utilizó para analizar cada una de las preguntas de investigación con respecto a los resultados que arrojaron las encuestas de los alumnos y docentes de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del Cantón Nangaritza de la Provincia de Zamora Chinchipe

MÉTODO CIENTÍFICO

Se estableció una interrogante, producto de la observación. Los resultados que se obtuvieron de la tabulación de las encuestas se pudo analizar e interpretar las falencias para la formularán de las hipótesis. Permitió obtener conocimientos e informar sobre hechos reales sobre la práctica de actividades y sus posibles beneficios en el desarrollo integral del ser humano.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TÉCNICAS

La encuesta.- Fue aplicada a los alumnos y docentes de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del Cantón Nangaritza de La provincia de Zamora

Chinchiipe, con la finalidad de conocer si tiene conocimiento de las actividad física y su incidencia en el buen vivir.

Entrevista.- Se la realizó a los docentes y alumnos con la finalidad de conocer sus criterios en forma verbal

Observación.- Se realizó durante las clases de cultura física y sirvió para contrastar los resultados teóricos con la práctica de las actividades físicas.

INSTRUMENTOS

Cuestionario.- Fue elaborado de acuerdo a las variables de investigación, la actividad física las destrezas y el buen vivir.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objetivo y muestra comprende los alumnos y docentes de cultura física de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza de La provincia de Zamora Chinchiipe, con un población de noventa y ocho alumnos y dos docentes de cultura física de los cuales se trabajó con una muestra de cuarenta y ocho alumnos y dichos docentes con un total de cincuenta.

f. RESULTADOS

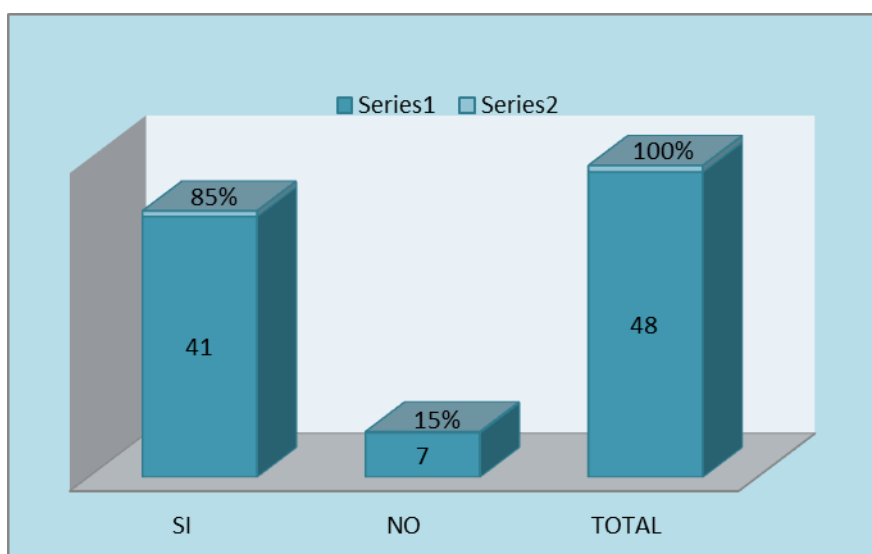
ENCUESTAS APLICADAS A LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

Cuadro N° 1
ACTIVIDADES FISICAS

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	41	85
NO	7	15
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS”

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa

del metabolismo basal. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período 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. En esta variable se obtuvo que el 85% de alumnos si conoce el concepto de actividad física mientras que el 15% no conoce.

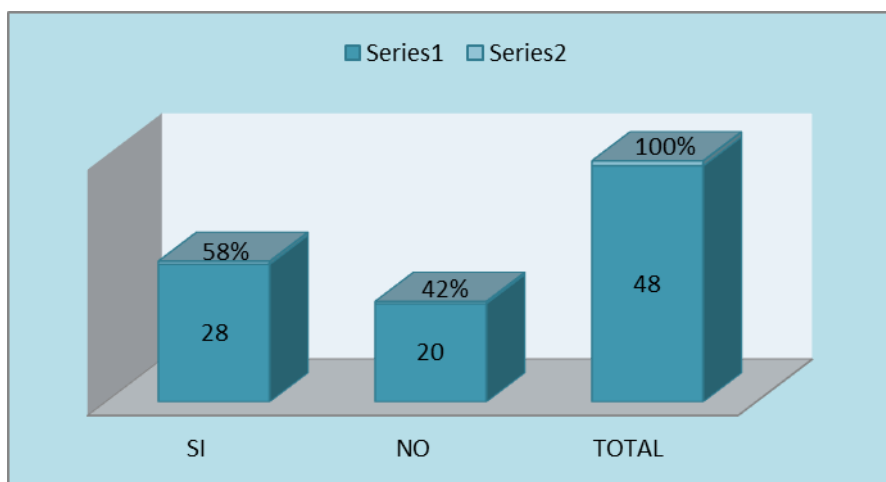
Cuadro N° 2

TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	28	58
NO	20	42
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

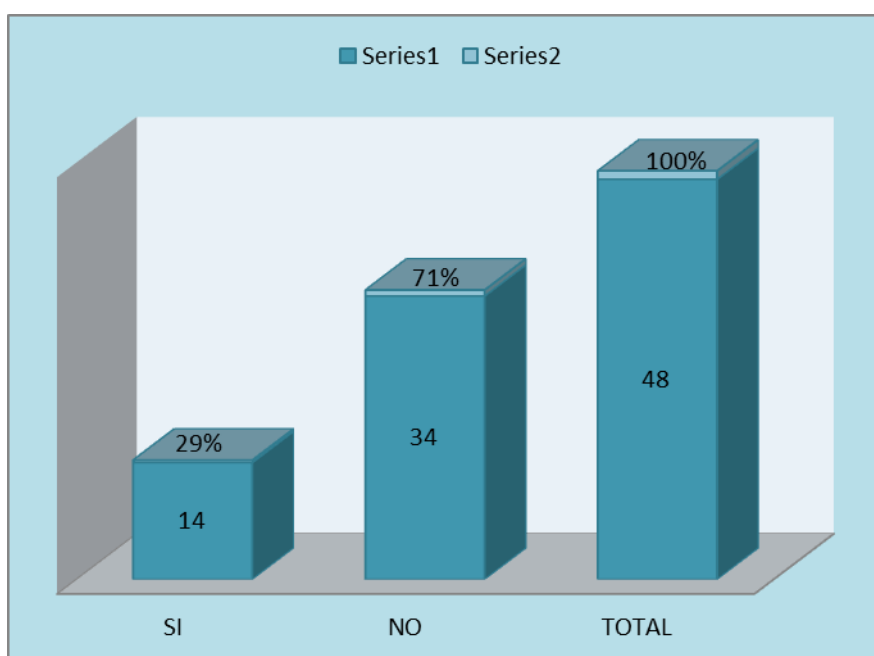
Los tipos de actividad física principales son la actividad aeróbica, los ejercicios de fuerza, resistencia, estiramiento y equilibrio. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones. Una vez realizada la encuesta se obtuvo que el 58% de alumnos asegura que sus docentes si les dieron a conocer los tipos de actividad física existentes mientras que un 42% respondió que no les impartieron esos conocimientos.

Cuadro N° 3

LA MOTRICIDAD

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	14	29
NO	34	71
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

El término motricidad se emplea para referirse al movimiento voluntario de una persona, coordinado por la corteza cerebral y estructuras secundarias que lo modulan. Según los datos obtenidos el 29% si conoce sobre la motricidad sin embargo el 71% de alumnos no conoce acerca del tema de motricidad.

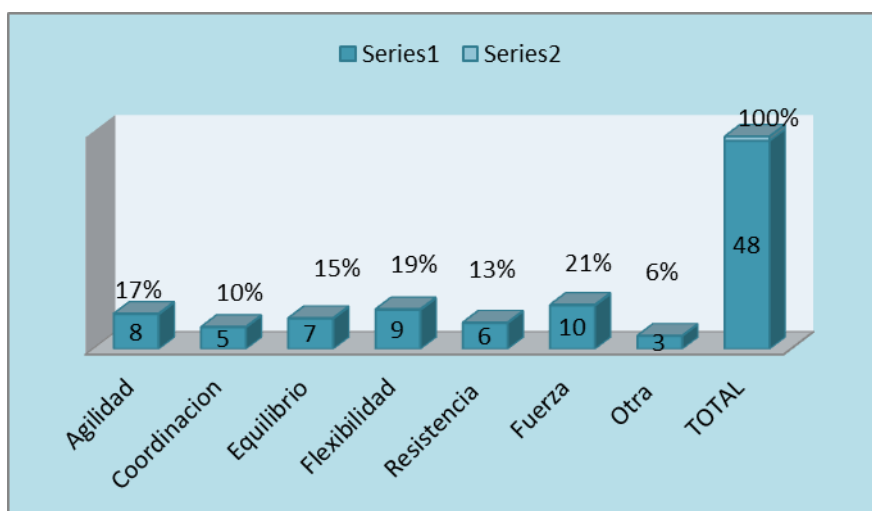
Cuadro N° 4

ACTIVIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

DESCRIPCIÓN	f	%
Agilidad	8	17
Coordinación	5	10
Equilibrio	7	15
Flexibilidad	9	19
Resistencia	6	13
Fuerza	10	21
Otra	3	6
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

Los tipos de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones. Los mismos que se distribuyen en diferentes

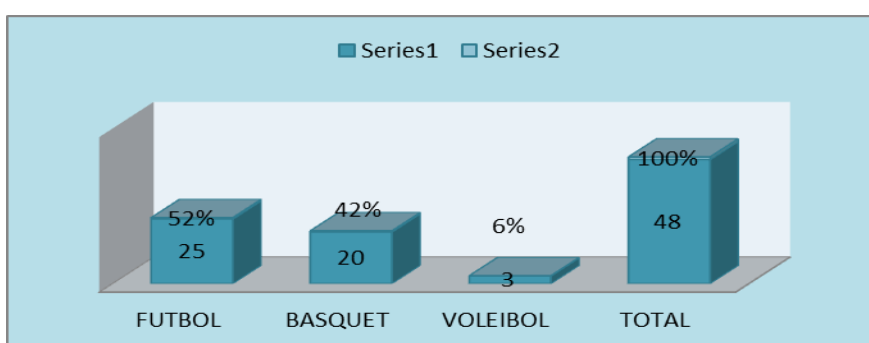
componentes para el desarrollo físico. En esta variables se desarrollan diferentes actividades por parte de los alumnos aunque deben desarrollarlas a todos los tipos de actividades no los que más tengan de preferencia, se dice que es por la falta de motivación por parte de los docentes.

Cuadro N° 5
DEPORTES

DESCRIPCIÓN	f	%
FUTBOL	25	52
BASQUET	20	42
VOLEIBOL	3	6
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *reglas de juego*. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate.

En esta variable se obtuvo el 52% a los alumnos les gusta desarrollar el fútbol, el 42% le gusta el básquet y el 6% les gusta el voleibol.

Cuadro N° 6
ALIMENTACION PARA UN BUEN CRECIMIENTO Y
DESARROLLO FÍSICO

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	48	100
NO	0	0
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

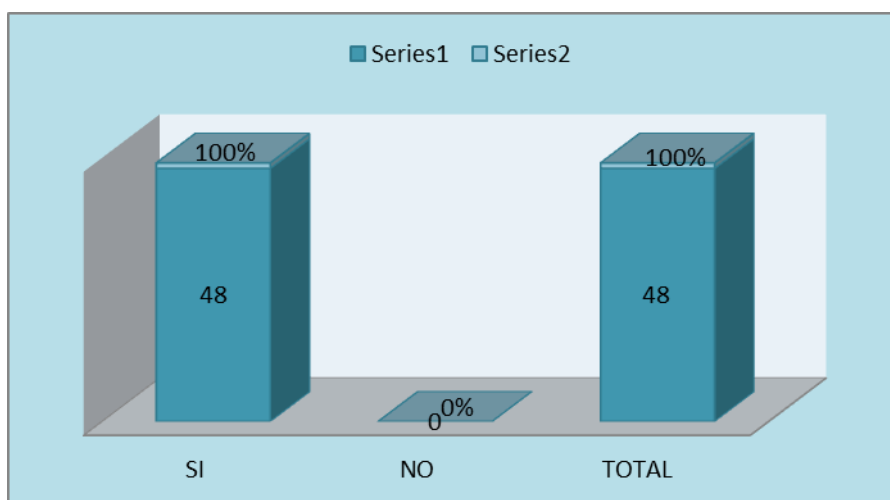
La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando para el buen crecimiento. Según esta variable el 100% de alumnos creen que se debe tener una buena alimentación.

Cuadro N° 7

EJERCICIOS DESDE TEMPRANA EDAD

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	48	100
NO	0	0
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



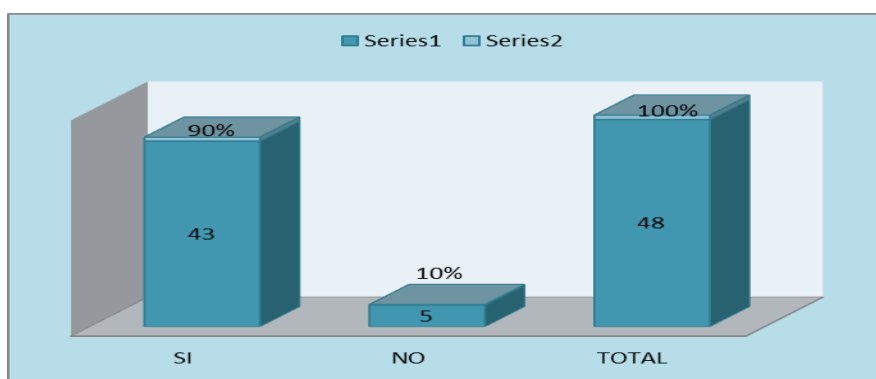
INTERPRETACIÓN

Los niños son individuos con especiales características (no hombres en miniatura), en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad. En esta variable se obtuvo el 100% de alumnos dicen que es necesario realizar ejercicio desde pequeños.

Cuadro N° 8
JUEGO LIBRE COMO HERRAMIENTA PARA
DESARROLLAR LA ACTIVIDAD MOTRIZ EN LOS NIÑOS

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	43	90
NO	5	10
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



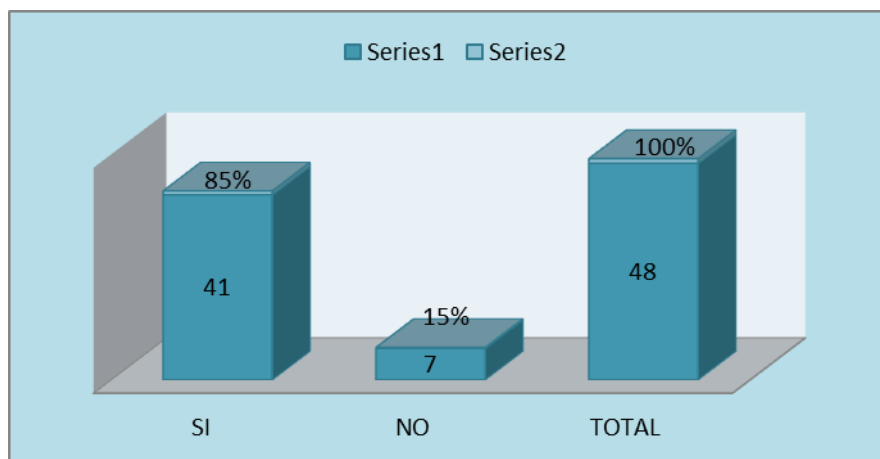
INTERPRETACIÓN

El juego es una actividad natural es una actividad recreativa que proporciona entretenimiento y diversión, aunque también puede cumplir un papel educativo; es una acción positiva que contribuye a la adquisición de destrezas o habilidades, permite establecer relaciones sociales, y es una herramienta que puede ser utilizada para la evaluación y seguimiento de los niños y las niñas, a nivel físico (crecimiento, gatear, caminar, correr, entre otras), a nivel psicológico ya que permite evaluar la capacidad de socializar e interactuar con pares, a nivel moral ya que comprende el papel de las reglas, en el intelecto ya que mediante el juego se desarrollan habilidades como la imaginación. En esta variable se obtuvo el 90% de alumnos si juegan en momentos libres y el 10% manifestó que no.

Cuadro N° 9
ACTIVIDADES FÍSICAS QUE INVOLUCRA LA INTEGRACIÓN CON SUS
COMPAÑEROS

DESCRIPCIÓN	f	%
SI	41	85
NO	7	15
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



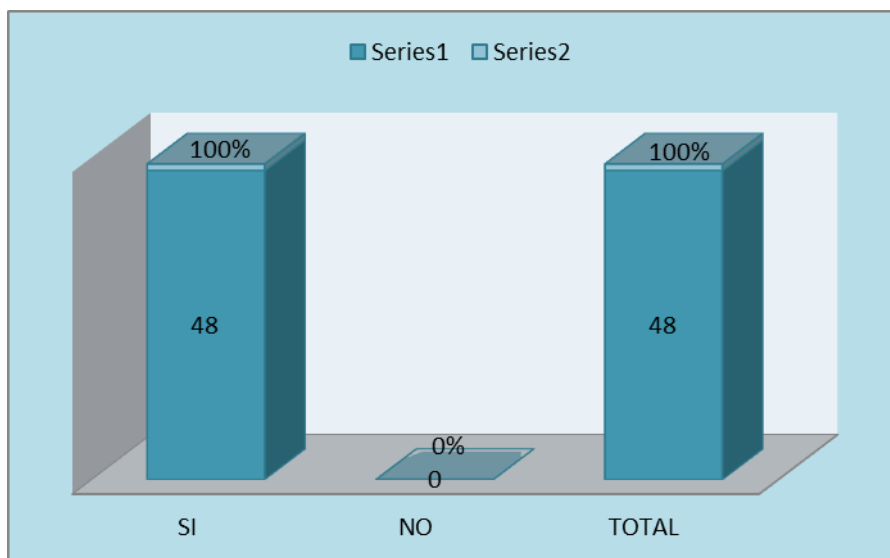
INTERPRETACIÓN

El aprendizaje motor es múltiple, ya que afecta al individuo íntegramente en todo su ser, sentir, pensar y actuar, y es un proceso dinámico, porque el camino que se recorre no es lineal, implica crisis, paralización, retrocesos, avances y saltos cualitativos esto permite que los alumnos se integren entre compañeros. Según esta variable se obtuvo el 85% los alumnos se involucran entre compañeros y el 15% no realizan actividades físicas.

Cuadro N° 10
AUMENTAR EL DESARROLLO MOTOR PRÁCTICO

DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA	%
SI	48	100
NO	0	0
TOTAL	48	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

El desarrollo motor puede dividirse en dos categorías generales. La primera incluye la locomoción y el desarrollo postural que concierne al control del tronco del cuerpo y la coordinación de brazos y pies, para moverse. La segunda categoría es la presión, habilidad para usar las manos como instrumentos para cosas tales como comer, construir y explorar. La adquisición de estas capacidades motoras proporciona a los bebés infinitamente más opciones para actuar sobre su mundo. En esta variable se obtuvo el 100% de alumnos quieren debe ser practicado todas las habilidades motoras.

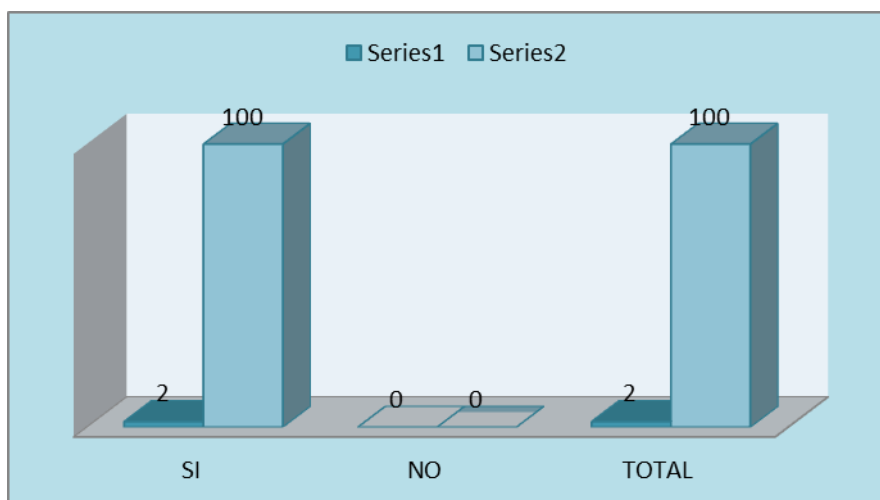
ENCUESTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” CANTÓN NANGARITZA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE

Cuadro N° 11

ACTIVIDAD FÍSICA

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS”
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

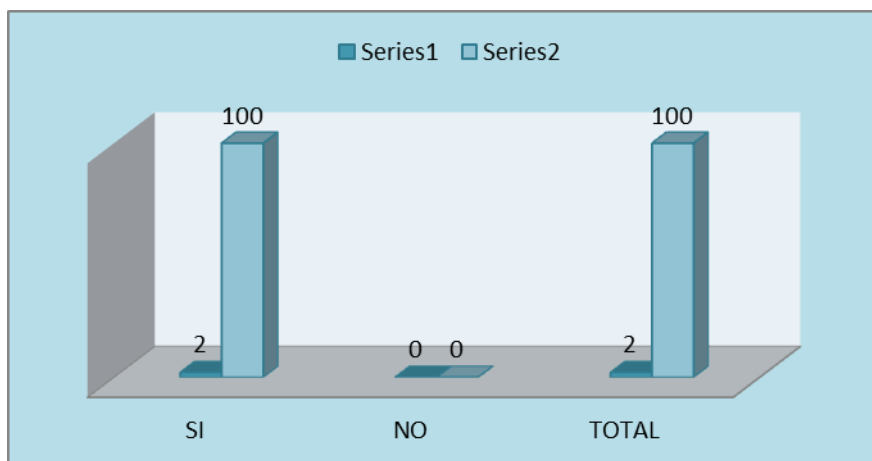
Actividad física permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de la falta de actividad. El estilo de vida, es quizás el factor más importante, debido a que cada ser humano lo puede modificar, haciendo que este incremento o

disminuya la posibilidad de enfermar. El estilo de vida es la forma en que una persona o grupo de personas vive, es decir, como se alimenta, que tanto se mueven, si fuman o no, etc. En esta variable se obtuvo el 100% los docentes realizan actividades físicas para obtener buen salud para el buen vivir.

Cuadro N° 12
MOTRICIDAD

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



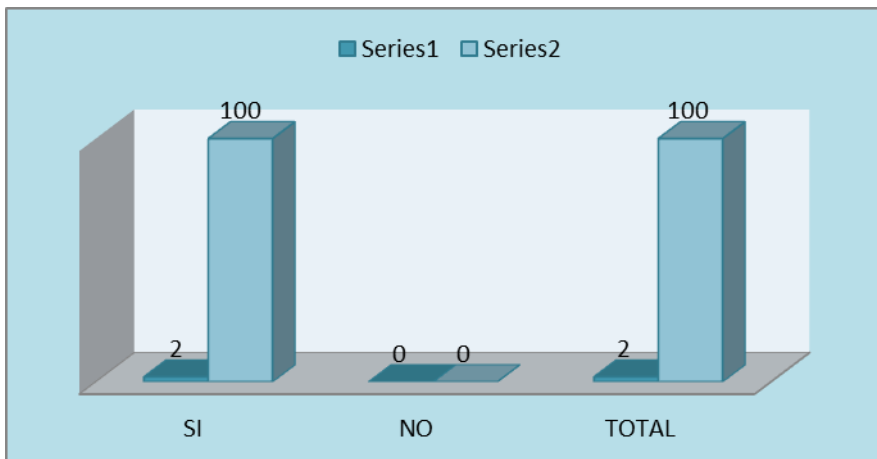
INTERPRETACIÓN

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades. Según esta variable se obtuvo el 100% los docentes si planifican actividades y hacen referente a la motricidad.

Cuadro N° 13
CAPACIDADES FÍSICAS

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



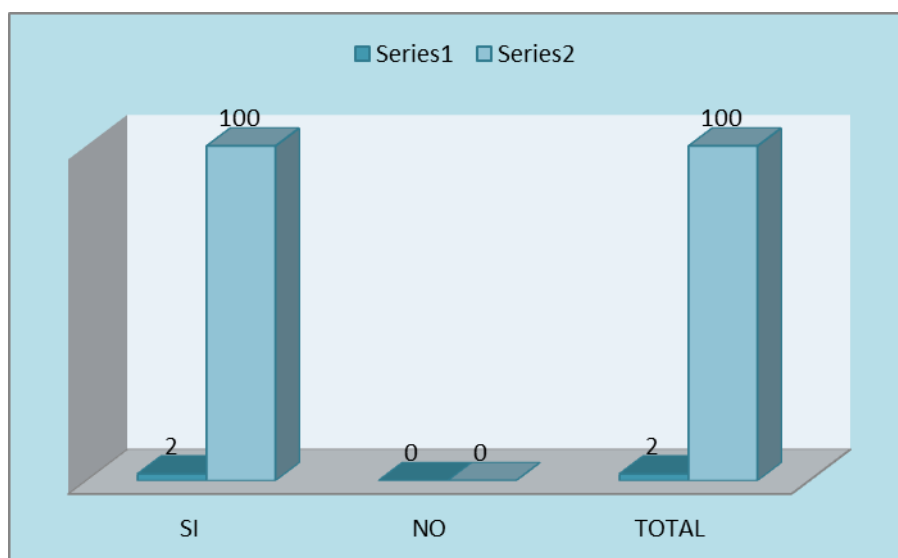
INTERPRETACIÓN

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. En esta variable se obtuvo el 100% los docentes si desarrollan actividades físicas.

Cuadro N° 14
HABILIDADES Y CAPACIDADES FÍSICAS

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

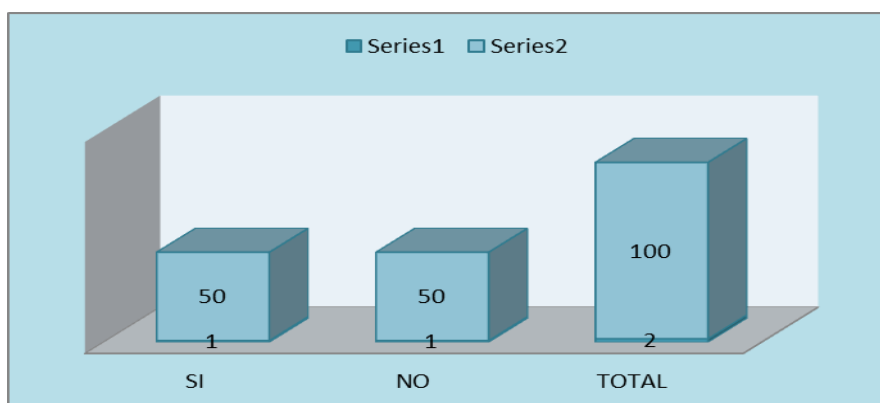
Soporte físico o base sobre el que se desarrollan las habilidades o destrezas. • El trabajo y desarrollo intencionado de las cualidades motrices, se define como acondicionamiento físico, que dará como resultado un determinado nivel de condición física. • Una óptima condición física ofrece la vitalidad necesaria para la mejora de la actividad cotidiana y la salud, ya que ayuda a evitar enfermedades y lesiones. • Cada vez que realizamos ejercicio físico o deporte se precisa de todas las cualidades físicas en mayor o menor medida. En esta variable se obtuvo el 100% los docentes creen que se debe reforzar el conocimiento de capacidades y habilidades físicas.

Cuadro N° 15

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE SALTOS

Alternativas	f	%
SI	1	50
NO	1	50
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACION

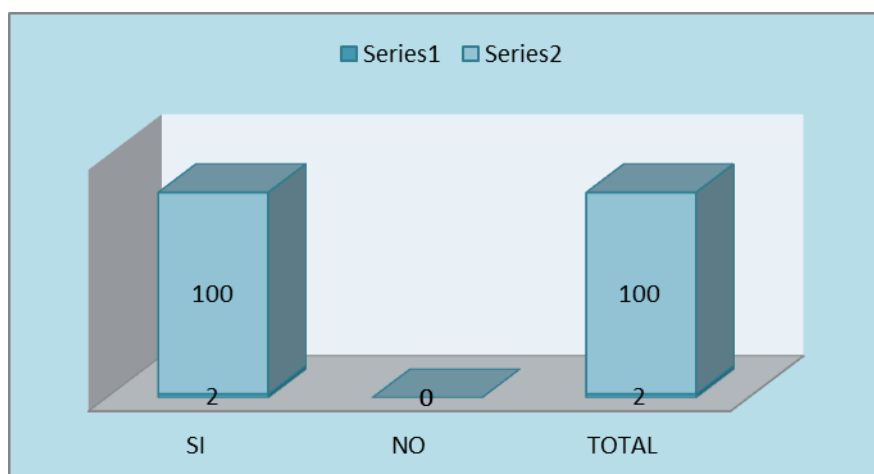
Deben saber a dónde se dirigen, es decir, definir las metas de aprendizaje que desean alcanzar; deben planificar cómo van a lograr los aprendizajes de sus alumnos, es decir, a través de qué actividades, medios, recursos, trabajos, ejercicios y pasos, van a alcanzar lo propuesto; y finalmente, deben también planificar cómo van a saber que han logrado los aprendizajes esperados, es decir cómo van a obtener los indicadores de avance y logro de sus estudiantes. Según esta variable se obtuvo el 50% un docente manifestó que organiza actividades con el fin de motivar a los estudiantes y el 50% manifestó que no se organiza es decir es nuevo y está recién integrándose con sus estudiantes.

Cuadro N° 16

**ESTRATEGIAS QUE LE PERMITEN DAR TRATAMIENTO A LAS
HABILIDADES MOTRICES**

Alternativas	f	f
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



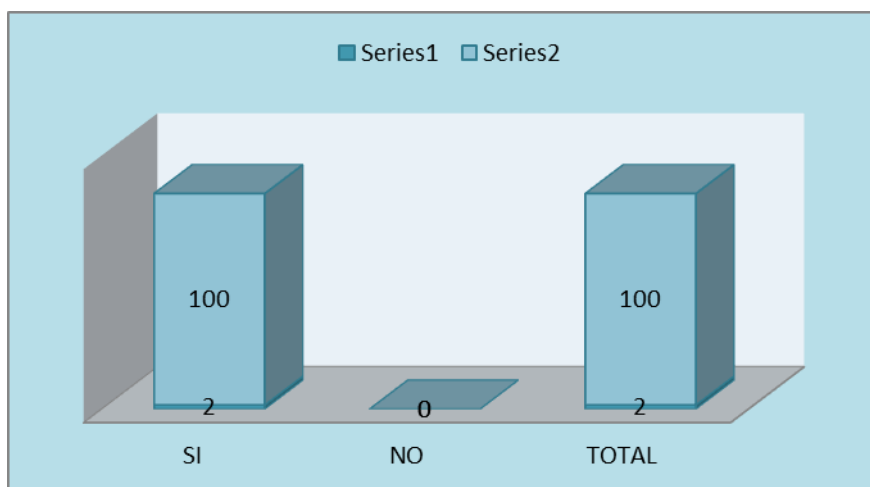
INTERPRETACIÓN

La superación profesional tiene como objetivo la formación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios, el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural. En esta variable se obtuvo el 100% los docentes realizan estrategias sobre las habilidades motrices.

Cuadro N° 17
MÉTODOS Y TÉCNICAS

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPREACIÓN

El docente debe tener conocimiento de las técnicas y tácticas es el medio en que debe desempeñarse para obtener resultados favorables en un futuro. Según esta variables el 100% de docentes si conoce los medios y técnicas.

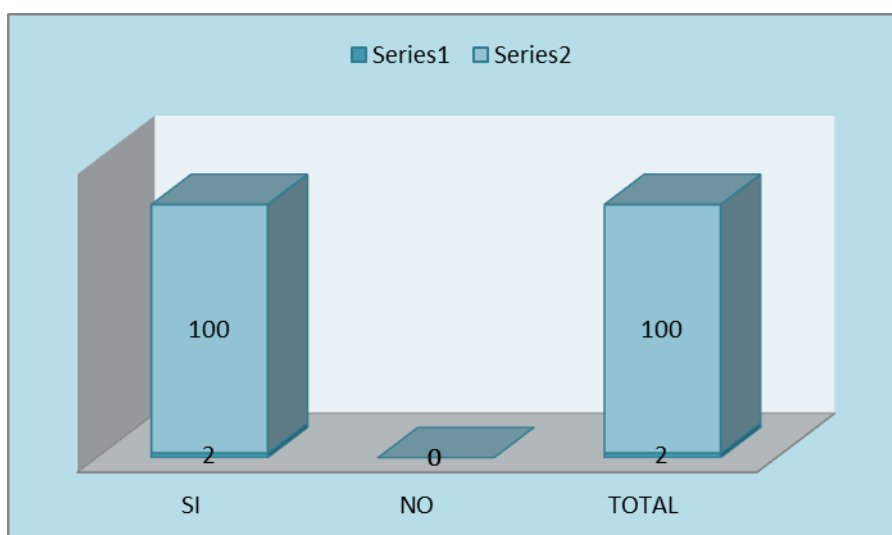
Cuadro N° 18

FAMILIARIZACIÓN ANTES DE COMENZAR SU CLASE

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

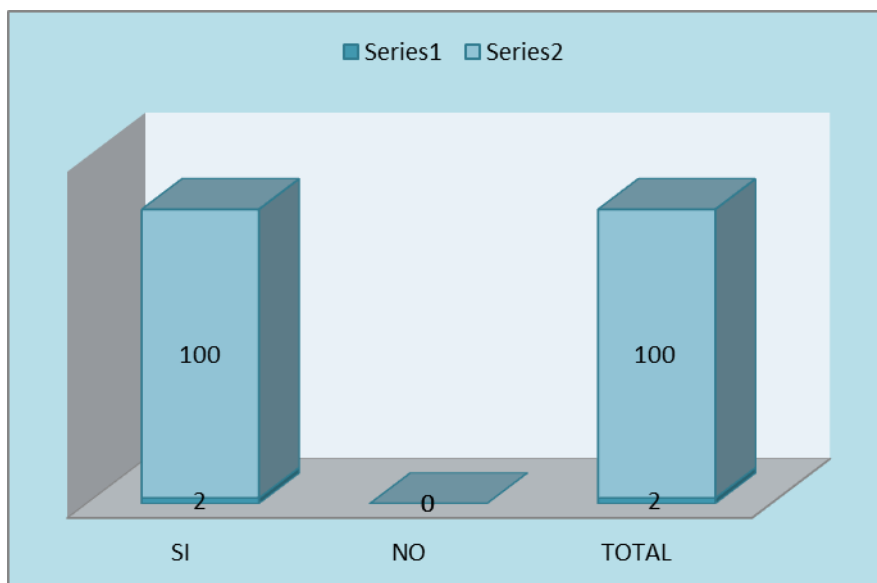
El docente antes de iniciar su clase s debe familiarizar con los estudiantes es una manera de tener más confianza y comunicación mutua, y que vaya conociendo sus defectos y las habilidades y estrategias que tiene en la clase de educación física. En esta variable se obtuvo el 100% lo docentes se familiarizan con los estudiantes.

Cuadro N° 19
IMPLEMENTACIÓN

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"

Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

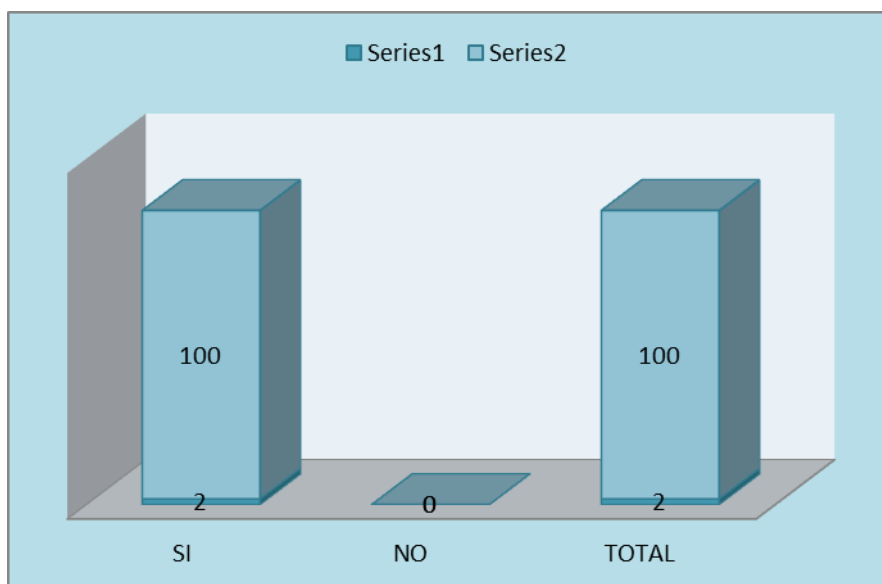
Para desarrollar las habilidades y capacidades físicas se debe tener todos los materiales necesarios para ejecutar en la práctica tanto física como deportiva. En esta variable se obtuvo el 100% los docentes manifiestan que si cuentan con todo el material necesario para realizar habilidades físicas.

Cuadro N° 20

CREE QUE SE DEBE TENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

Alternativas	f	%
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes de la UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS"
Autor: GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA- 2014



INTERPRETACIÓN

Significa preocuparse por la salud y el bienestar, y realizar pequeños cambios para lograr una vida saludable. Significa descansar lo suficiente, controlar el estrés y tomarse tiempo para disfrutar de la familia y los amigos. En esta variable se obtuvo el 100% los docentes manifiestan que se debe tener una vida bien activa.

g. DISCUSIÓN

La información que valida la verificación de las hipótesis proviene del trabajo de campo, del resultado de la aplicación de los instrumentos, a través de un proceso de análisis e interpretación, manifestados en forma cuantitativa y cualitativa.

HIPÓTESIS UNO

Enunciado:

La falta de actividad física en los estudiantes no permite el desarrollo de las destrezas básicas de los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos cantón Nangaritza provincia de Zamora Chinchipe

Análisis

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados obtenidos de la actividad física los mismos que inciden en la enseñanza e aprendizaje de los estudiantes: en lo que se determinó lo siguiente en las encuestas aplicadas a los estudiantes se determinó en la pregunta 3 Según los datos obtenidos el 29% si conoce sobre la motricidad sin embargo el 71% de alumnos no conoce acerca del tema de motricidad en la pregunta, 4 En esta variables se desarrollan diferentes actividades por parte de los estudiantes aunque deben desarrollarlas todos los tipos de actividades no los que más tengan de preferencia, en la pregunta 10 se obtuvo el 100% estudiantes quieren que

sean practicadas todas las habilidades motoras en la clase educación física y de esta manera mejorar las aptitudes y destrezas.

Así mismo de acuerdo a los resultados de las encuestas aplicadas a los docentes, el 10% afirma q es necesario realizar actividades encaminadas a desarrollar las destrezas físicas básicas como son correr saltar lanzar.

El 100% de los docentes consideran que se debe diseñar estrategias, metodologías y técnicas para lograr desarrollar las destrezas básicas en los alumnos de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos

INTERPRETACIÓN

La actividad física organizada y planificada permite un mejor desarrollo de las destrezas básicas.

De acuerdo a la interpretación de la encuestas aplicadas a los estudiantes de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos “del cantón Nangaritza de la provincia de Zamora Chinchipe anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que los estudiantes deben conocer y desarrollar todas la actividades y habilidades físicas.

Los docentes de cultura física realizan actividades encaminadas al fortalecimiento de las destrezas básicas utilizando métodos y técnicas.

DECISIÓN

Considerando la interpretación de los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, puedo concluir que para desarrollar las destrezas básicas en lo estudiantes se debe realizar ciertas actividades específicas organizadas

Por lo tanto si se acepta la hipótesis planteada como es: La falta de actividad física en los estudiantes no permite el desarrollo de las destrezas básicas de los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos cantón Nangaritza provincia de Zamora Chinchipe

HIPÓTESIS DOS

Enunciado:

La insuficiente actividad física no permite mejorar las condiciones de vida de los alumnos de la Unidad Educativa “pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza provincia de Zamora Chinchipe.

ANÁLISIS:

El supuesto hace referencia los docentes de educación física sobre la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida, al momento de analizar el resultado obtenido de la encuesta aplicada a los docentes el 100% afirman q se debe planificar y realizar actividades físicas para el buen vivir de los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos.

Así mismo el 100% aseguran que es importante mantener un estilo de vida activo, ya que al no realizar actividad física se lleva una vida sedentaria y corre mayor riesgo de posibles enfermedades, por esta razón se debe realizar ejercicio constante con la finalidad de mejorar la calidad de vida.

De los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los alumnos el 100% afirman que se debe realizar ejercicio desde la temprana edad para mantener una vida saludable

INTERPRETACIÓN

Al contrastar que la práctica de educación física es de gran importancia para un mejoramiento de la calidad de vida de todo ser humano. Por lo tanto los docentes reconocen que deben priorizar mejorar los estilos de enseñanza en las clases, reflexionar y actuar, realizar actividades q conlleve a mejorar la calidad de vida de los alumnos.

Los docentes señalan que si no se realiza actividad es posible que se tenga mayor riesgo a las enfermedades.

Los docentes están conscientes que deben tener una aptitud motivadora para que el alumno se sienta motivado en realizar actividades físicas basadas en el buen vivir.

Los alumnos manifiestan que es necesario realizar actividades físicas desde temprana edad para lograr una mejor calidad de vida.

DECISIÓN

Luego de haber analizado los resultados obtenidos, podemos indicar que se debe organizar las clases de cultura física de una forma activa en donde todos participen realizando diversas actividades para mejorar la calidad de vida.

Para la valoración y apreciación de la hipótesis La insuficiente actividad física no permite mejorar las condiciones de vida de los alumnos de la Unidad Educativa “pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza provincia de Zamora Chinchipe se da como aceptada, ya que al no realizar actividades físicas los alumnos tienden a llevar una vida sedentaria y por lo tanto no mejora su calidad de vida.

h. CONCLUSIONES

Realizado el proceso de análisis e interpretación de la información recolectada, verificación de hipótesis, la revisión bibliográfica y de acuerdo a los objetivos de estudio, se establecen las siguientes conclusiones:

- Los Docentes están conscientes de la importancia de las actividades físicas para desarrollar las destrezas básicas en los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos.
- Se realizan diferente actividades durante la clase de cultura física de forma general, es decir no se realizan actividades específicas destinadas a desarrollar las destrezas básicas de los alumnos de esta institución educativa.
- Existe poca motivación en realizar actividades físicas encaminadas mantener una mejor calidad de vida, no se mantiene un orden metodológico organizado y participativo.
- Existe poco interés por parte de los alumnos en realizar actividades físicas para reforzar las habilidades y destrezas que les permita la obtención de resultados favorables para el mejoramiento de la calidad de vida.
- No hay integración de los estudiantes en las clases de cultura física ya que de acuerdo a las observaciones se pudo apreciar que los alumnos no toman conciencia de la actividad física como parte del desarrollo integral del ser humano.

I. RECOMENDACIONES

A continuación se propone las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a los docentes de educación física orientar a los alumnos a estimular el desarrollo de habilidades motoras en la hora de recibir sus clases de educación física.

- Que los docentes se capacite en lo que respecta a las habilidades motoras con el fin de que se prepare y maneje este tema con mayor conocimiento científico, utilizando estrategias, técnicas y metodológicas con el fin de mejorar el desarrollo de dichas destrezas.

- Que los docentes incentive y motive a los alumnos a realizar diversas actividades físicas haciéndoles reconocer la importancia con la finalidad de obtener beneficios favorables en un futuro y en el buen vivir

- Fomentar el interés de los estudiantes, realizando actividades más dinámicas o a través del juego recreativo.

- Se recomienda a los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” que tomen en conciencia sobre la importancia de la actividad física y sus beneficios, tomándola como una actividad diaria.

j. BIBLIOGRAFÍA

- GARCÍA ARROYO, M. (1974) Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.
- Corbin C.B.A. 1980. Habilidades Motrices, Habilidad o Destreza Motor Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- NTÚNEZ, I. (2001). Estrategias para mejorar la motivación en la enseñanza de la educación física. Trabajo de grado de especialidad no publicado, Universidad Valle.
- NIKIFEROV, V.A. 1988.La estructura de la capacidad física de trabajo de jóvenes. En Teoría y Práctica de la Cultura Física.--No.4., abril
- DECROLY. Y MONCHAMP. "El juego educativo iniciación a la actividad intelectual y motriz". Ediciones Morata. España (1986).
- GARVEY. C. "El juego infantil". Serie Bruner. Ediciones Morata. España (1981).
- MOYTES. J.R. "El juego en la educación infantil y primaria". Ministerio de Educación y Ciencia.(1990).
- Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación.

- NTÚNEZ, I. (2001). Estrategias para mejorar la motivación en la enseñanza de la educación física. Trabajo de grado de especialidad no publicado, Universidad Valle.
- BATALLA, A. (2001). Habilidades y destrezas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo.
- CHÁVEZ, A. (2001). *Importancia de desarrollar habilidades motrices en los niños*. Trabajo de grado de especialidad no publicado, Universidad Valle .
- DIAZ, L. (2001). Enseñanza de las habilidades motrices básicas. INDE.
- MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN. Promoción de la salud. Conferencia Internacional. Carta de Ottawa/1986. En Educación para la salud. Informe: Ministerio de Salud, 1999.
- CONTRERAS, A. (1989) El desarrollo de hábitos motores. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza.
- MOREJÓN, J. 1995 Estrategia motriz deportiva. —la Estructura de los Deportes.--La Habana: ACAFIDE

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO FERMÍN CEVALLOS" DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN; CULTURA FÍSICA

ASPIRANTE:

GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA

LOJA-ECUADOR

2014

a. TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

b. PROBLEMÁTICA

El desarrollo integral de la infancia es la base del desarrollo humano, el cual es el fundamento del desarrollo del país. Es allí donde se inician y consolidan los elementos más importantes de la personalidad: la capacidad para aprender y las estrategias para pensar; la seguridad en sí mismo y la confianza en las propias posibilidades; las formas de relacionarse con los otros y la capacidad de amar; el sentimiento de dignidad propia y el respeto a los demás; la iniciativa y la capacidad de emprendimiento; el considerarse capaz y el ser productivo; el ayudar a los otros y los sentimientos y conductas solidarias.

El área de educación física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza de la educación física conceptualizada como tal, tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, así como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos del desarrollo del niño en sus cuatro áreas.

"Teniendo en cuenta que la educación busca coordinar la riqueza de la estimulación tanto en cantidad como en calidad, ya que de las intervenciones educativas que el niño reciba, dependerá la posibilidad de enriquecer su aprendizaje y desarrollo."

Con este trabajo, se pretende sugerir que los alumnos y docentes tengan los conocimientos o fundamentos básicos adecuados, para llevar a cabo actividades propias de la educación física de la mejor manera posible. La enseñanza de la educación física ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y a dominar un número

variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

La actividad física a través del cuerpo y del movimiento no solo colabora en los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además de aspectos perceptivos, afectivos y cognoscitivos. La educación física ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita los niveles de habilidad raza u otros criterios de discriminación.

La guía metodológica que se utiliza para la clase de educación física dentro de este nivel, se conceptualiza en dos grandes rasgos que son las: habilidades motrices (agilidad, equilibrio y coordinación) y las capacidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia), y por ende se deben realizar actividades encaminadas a reforzar dichas habilidades y capacidades; y en caso contrario se estaría cometiendo una negligencia u omisión; o por el desconocimiento de la metodología curricular.

Definición del Problema

LA FALTA DE ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

c. JUSTIFICACIÓN

El abordaje de este estudio, pretende exponer los orígenes, causas y consecuencias que por falta de conocimiento del área de educación física, los docentes no llevan a cabo las actividades implícitas en el programa de educación física, cabe aclarar que por ello existe la figura del docente en educación física, que propiamente es él quien debiese impartir dichos conocimientos a los niños en este nivel escolar.

Además, hay que remarcar que no es una materia de relleno, sino que es parte fundamental para el desarrollo armónico del cuerpo, así como también de gran beneficio para el desarrollo de las áreas afectivo, social, cognoscitivo y sobre todo físico, y por ello, es una materia integrada a los planes de estudio de dicho nivel, y que debe de ser valorada e incluso tomada en cuenta como tal.

Dentro de los beneficios que aporta la educación física en la educación, se puede mencionar que produce un mayor nivel de actividad, aumenta su crecimiento, produce un adelanto en sus movimientos coordinados, permite que el niño se integre a la sociedad, refuerza su responsabilidad, contribuye a desarrollar su rendimiento en el aula. "La actividad de educación física constituye entonces un apoyo para la organización de la labor educativa en preescolar"

Por medio de este trabajo se pretende dar mayor énfasis a esta clase, para reafirmar más los conocimientos que el niño obtiene de la aplicación del programa de educación física, y obtener mejores resultados.

Se pretende sugerir ideas para fomentar con ello el interés en el desarrollo de actividades físicas, pues recalando que la clase de educación física es uno de los medios por el cual el niño puede llegar a tener un desarrollo integral, que repercutirá en un mejor aprovechamiento de los conocimientos que obtiene o recibe dentro de las aulas y en su vida cotidiana.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

ANALIZAR LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

Específicos

- Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Fomentar el interés e integración en el desarrollo de actividades físicas de los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.
- Mejorar las condiciones físicas, incorporando en el acto educativo valores que permitan el desarrollo integral de los estudiantes, formar líderes con alto espíritu de gestión que logren cristalizar las nobles aspiraciones comunitarias

e. MARCO TEÓRICO

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y que resulta en un incremento sustancial del gasto energético.

Tiene tres componentes:

- ❖ El trabajo ocupacional: todas las actividades que se realizan para desempeñar un trabajo.
- ❖ Las labores domésticas y otras tareas que forma parte del día a día.
- ❖ La actividad recreativa: actividades que el individuo elige en su tiempo libre y que generalmente son seleccionadas a partir de necesidades e intereses, lo cual incluye al ejercicio y al deporte.

El 65% del gasto energético total depende de la actividad física y estará determinado por las características de la actividad física que se realice —modalidad, intensidad, duración y frecuencia— y de las condiciones físicas de la persona —dimensión corporal, costumbre y condición física.

EJERCICIO

El ejercicio lo componen todas las actividades planeadas y estructuradas en función del tiempo libre y que generalmente tiene como propósito mejorar y mantener la condición física.

DEPORTE

Usualmente se define al deporte como la actividad física que implica competencia y que puede comprender una forma de ejercicio o una ocupación profesional.

ESTILO DE VIDA ACTIVO

Un estilo de vida activo podría definirse como la participación de una persona en actividades físicas, cognitivas y sociales que requieren cierto esfuerzo físico

y mental de manera sistemática y planeada, lo que implica, entre otras cosas: acotar las actividades sedentarias a un tiempo determinado (menos horas frente a las pantallas), incorporar la actividad física en tareas relacionadas con la ocupación principal (uso de las escaleras) y destinar un tiempo específico del día para la práctica de ejercicio (una caminata).

BATALLA, A. (2001). Habilidades y destrezas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Los hábitos alimentarios y de actividad física suelen interactuar, sobre todo en la regulación del equilibrio energético y por lo tanto ayuda a alcanzar un peso corporal saludable, pero por sí misma la práctica regular de ejercicio aporta beneficios psicosociales adicionales e independientes que contribuyen a mejorar la salud física, emocional y mental.

TIPOS DE EJERCICIOS

Entre muchas de las cosas que se buscan con el ejercicio, está el incremento en el gasto de energía, es decir, aumentar el consumo de calorías almacenadas en nuestro cuerpo. Los seres humanos necesitamos para poder vivir consumir oxígeno, el cual se encuentra disuelto en el aire que respiramos (el 21% del aire que respiramos está formado por oxígeno). Con base en lo anterior los ejercicios pueden ser:

Aeróbicos: Son aquellos en los cuales las personas consumen gran cantidad de oxígeno, son de larga duración y que no requieren esfuerzos máximos. Entre estos se destacan caminar, bailar, nadar, trotar, montar en bicicleta, taeko, rumba, etc. No se requiere que el individuo termine muy agotado. Los ejercicios aeróbicos son los que por excelencia protegen y mejoran la salud de las personas.

Anaeróbicos: Son aquellos en los cuales las personas durante el ejercicio consumen muy poco oxígeno, realizan grandes esfuerzos durante un periodo de tiempo muy corto (segundos). En estos ejercicios las personas utilizan la capacidad máxima que tienen. En ellos se encuentran: las carreras de velocidad en atletismo (100 – 200 mts), ciclismo de pista, sprint en carreras de ciclismo en ruta, levantamiento de pesas (con pesos muy altos), etc. Estas actividades no son recomendadas para mejorar la salud de las personas e incluso pueden deteriorarla. Otra forma de clasificar los ejercicios, es hacerlo de acuerdo a las capacidades físicas que otros llaman capacidades condicionales. Según esto los podemos clasificar en:

Ejercicios de fuerza: La fuerza es la capacidad que tiene una persona de vencer una carga o un peso determinado, mediante una contracción muscular voluntaria bien sea con un esfuerzo máximo o submáximo. La fuerza debe ser entrenada por lo menos dos veces por semana, con el fin de que tenga buenos beneficios sobre la salud. La fuerza se puede entrenar con aparatos en un gimnasio, con pesas, con el propio peso del cuerpo y con resortes.

Ejercicios de resistencia: La resistencia es la capacidad que tiene una persona durante un periodo largo sin fatigarse. Los ejercicios de resistencia son ejercicios aeróbicos o que algunos llaman “ejercicios cardiovasculares”, en los cuales el organismo consume gran cantidad de oxígeno. La resistencia puede ser entrenada de diversas formas, entre las cuales se encuentran el ciclismo, caminar, trotar, nadar, etc., utilizando aparatos como la banda rodante, la elíptica, el escalador, la bicicleta estática, etc.

Ejercicios de estiramiento: En los ejercicios de estiramiento se entrena la flexibilidad de las estructuras del cuerpo, como son los músculos, los tendones y los ligamentos. La flexibilidad es una condición física que la mayoría de los seres humanos la tenemos en un nivel adecuado al nacer, es decir, nacemos flexibles, y la vamos perdiendo a medida que vamos creciendo y envejeciendo,

debido al mismo proceso de envejecimiento y a la falta de ejercicios de estiramiento. Es importante tener en cuenta que para lograr una buena flexibilidad, debemos tener una adecuada movilidad de las articulaciones del cuerpo. Este tipo de ejercicios se deben realizar una vez el cuerpo este “caliente”, con el fin de lograr mejores resultados. La práctica de Yoga y Pilates, permiten recuperar en forma importante la flexibilidad perdida.

Ejercicios de equilibrio: Los ejercicios de equilibrio también conocidos como propiocepción, son la capacidad que tiene el individuo de determinar a cada instante la posición que tiene su cuerpo en el espacio, es decir, le permite reconocer la posición de cada extremidad (brazos, piernas), y el ángulo de cada articulación. Además, le permite conocer la velocidad y la dirección de los movimientos.

Desafortunadamente casi ninguna persona entrena conscientemente el equilibrio y la coordinación, los cuales pueden trabajarse con balones, superficies inestables como son el balancín, cojinetes, etc.

¿CÓMO IMPACTA EL EJERCICIO EN LA SALUD FÍSICA?

Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan más grasa y la práctica de ejercicio de intensidad moderada incrementa la capacidad de usar la grasa corporal acumulada, lo que se vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo.

La práctica regular de ejercicio tiene un impacto positivo en la salud, incluso sin que ello implique perder peso, pues, por sí misma, reduce otros factores de riesgo como son los niveles de colesterol o fortalece la resistencia cardiaca. Esto es, una persona activa disminuiría los factores de riesgo a pesar de tener o no sobrepeso.

El ejercicio físico frecuente y regular físico es un componente importante en la prevención de algunas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y dolores de espalda entre otras.

¿Cómo impacta el ejercicio en la salud mental y emocional?

No hay evidencia científica que indique que el sedentarismo por sí mismo afecte la salud mental y psíquica, pero se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, además de mejorar el desempeño cognitivo de las personas, como sería el caso de la memoria.

¿Cuáles son los efectos del ejercicio en el desarrollo de niños?

El ejercicio influye positivamente en el desarrollo intelectual y emocional de niños ya que ayuda a contrarrestar la tensión emocional y muscular cotidiana, lo cual permite desarrollar la creatividad y tener un mejor manejo de los problemas; coadyuva a moldear una adecuada autoestima y en sus vertientes recreativa y deportiva juega un rol socializador.

¿Cuánto tiempo de ejercicio es recomendable para mantener una buena salud?

La cantidad y frecuencia de actividad física requerida para obtener un beneficio a la salud es relativamente modesta. La evidencia científica disponible indica que 30 minutos de actividad regular y continua de intensidad moderada por lo menos cinco veces a la semana es lo recomendable. Sin embargo, si lo que se busca es controlar o bajar de peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad sistemática y continua de 60 minutos.

Desarrollo social y emocional del niño

El humano es un ser social y emocional, necesita de los demás para su desarrollo y realización como persona. Su Cotidianidad tiene una carga afectiva y valorativa que da sentido y significado a sus acciones. Uno de los aspectos más importantes en el humano es la relación que el niño establece consigo mismo y con los demás dentro del ambiente que le rodea. Esta interacción se establece en dos dimensiones. Una íntima que tiene que ver con las emociones del propio sujeto y otra externa vinculada con las relaciones sociales que

establece con otros. El desarrollo social y emocional del niño constituye la base del desarrollo integral del niño.

Es tan importante el contacto entre los seres humanos que investigaciones afirman que los primeros contactos resultan críticos para el establecimiento del vínculo entre padres e hijos, y que para que se produzca el desarrollo social y emocional el niño necesita el contacto humano.

Las relaciones sociales infantiles suponen interacción y coordinación de los intereses mutuos, en las que el niño adquiere pautas de comportamiento social a través de los juegos, especialmente dentro de lo que se conoce como su grupo de pares (niños de la misma edad y aproximadamente la misma posición social, con los que comparten tiempo, espacio físico y actividades comunes). Además, el niño aprende a comportarse de forma cooperativa, a conseguir objetivos colectivos y a resolver conflictos entre individuos.

Cabe destacar que el desarrollo del niño social y emocional del niño requiere como eje primordial la interacción social. El término social puede incluir todo cuanto supone un intercambio entre individuo y los demás miembros de su especie, tal intercambio debe favorecer adecuadamente al desarrollo de los procesos básicos de:

Autonomía: es la capacidad del ser humano para gobernarse a sí mismo. Es el proceso mediante el cual el niño pasa de ser dependiente a ser capaz de pensar por sí mismo con sentido crítico teniendo en cuenta el punto de vista de los demás.

Identidad: consiste en la imagen o representación que el niño tiene de sí mismo, de sus características personales y de la valoración tanto de sus capacidades y virtudes como de sus debilidades y aspectos a mejorar.

Autoestima (sentimiento de confianza en sí mismo), se origina a través de las experiencias que permiten al niño tener una visión positiva, optimista de sus posibilidades y capacidades. Cuando ello ocurre, el niño desarrollará una autoestima elevada o positiva.

Expresión de sentimientos: proceso mediante el cual el niño manifiesta sus sentimientos y emociones (alegría, tristeza, rabia, temor ansiedad, etc.) Que forman parte del repertorio normal de las reacciones afectivas del ser humano. Es importante que el niño aprenda a reconocerlas, a aceptarlas y a responder adecuadamente a ellas.

Integración social: proceso de socialización que el niño comienza a adquirir desde el momento de nacimiento.

Relaciones interpersonales: procesos de socialización que comprende las relaciones afectivas y satisfactorias con otros niños y adultos que lo rodean, así como también de desarrollo de los estilos de interacción que las mismas produce.

¿QUE DEBE RECIBIR EL NIÑO EN SU ENTORNO SOCIAL?

De acuerdo con los planteamientos hasta ahora expuestos, podemos determinar que en el desarrollo social y emocional las experiencias que tenga el niño en su ambiente constituyen un aspecto primordial. Al respecto, la perspectiva ecológica del desarrollo humano, la influencia directa que tiene el entorno social sobre el individuo en desarrollo, y específicamente resalta la interacción entre ambos (individuo- contexto social), como un proceso generador de cambios. Bajo este enfoque, el niño se concibe como un sistema abierto que está constantemente expuesto a las influencias de las situaciones que ocurran las que ocurren en su realidad social, no solo en su entorno

inmediato (núcleo familiar), sino también las que acurren en otros contextos que puedan o no estar en relación directa con el niño.

Por consiguiente, es evidente que los niños deben recibir de su entorno social:

- ❖ Atención continua que le permita satisfacer sus necesidades de contacto físico, autoestima, autonomía, apoyo moral y expresión de sentimientos.
- ❖ Oportunidades para establecer interacciones sociales tanto en el núcleo familiar como fuera de este, que le permitan modelar su conducta y adquirir seguridad en sí mismo y en lo demás.
- ❖ Posibilidades de independencia, que promueva la exploración del medio físico, pero con límites claros que el niño entienda y aprenda a respetar.
- ❖ Respeto y comunicación constante y cálida que favorezca en el necesidad de comunicar sus necesidades e intereses.
- ❖ Oportunidades en las pueda evaluar y valorar sus actividad, acciones e ideas, características físicas y cualidades personales, sintiéndose valorado y aceptado, y asimismo capaz de aceptar y valorar el otro.

<http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-educacion-inicial/fundamentoseducacion-inicial2.shtml#ixzz2yW4SIms>

FACTORES QUE INFLUYEN EN QUÉ UN NIÑO HAGA DEPORTE

Los principales factores que pueden influir en que un niño haga más o menos deporte son: el entorno físico y social donde se vive, las características personales y la influencia familiar.

- ❖ **El entorno físico y social:** este factor influye mucho en el estilo de vida. Las características geográficas, las costumbres de la población, el clima... pueden afectar a la realización de actividad física. Al igual que el entorno de la vivienda, es decir, que haya patios de juego cercanos, parques, carriles bici, polideportivos o similares que puedan facilitar la práctica deportiva.
- ❖ **Características personales:** cada persona tiene unas características físicas y psíquicas propias, por ello se debe de elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de esa persona. También

va a depender de las condiciones especiales de salud. En el caso de discapacidad física o psíquica necesitará mucho apoyo, entusiasmo y cariño. Pensar que la actividad física adaptada a sus condiciones especiales puede aumentar su autoestima y la relación con los demás y el entorno.

- ❖ **Influencia familiar:** los padres y familiares cercanos son un modelo para los niños, ya que van a copiar todas sus costumbres y sus actos; por ello, si éstos realizan actividad física se le está transmitiendo al pequeño un modelo de vida activo, que será beneficioso para su salud física y psicológica presente y futura.

DESTREZAS

La aptitud física, es la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias del ambiente y de la vida cotidiana, dicha aptitud es un estado de nuestro cuerpo y mentes, que nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva. La mayoría de las personas tienen las condiciones de realizar algún tipo de ejercicio habitual como bailar, marchar, trotar o practicar algún tipo de deporte como correr.

Son muchos los tipos de deporte que contribuyen a mejorar nuestra forma física, manteniendo luego la misma con la continuidad de los ejercicios. Para iniciar una rutina de ejercicios es necesario contar con la capacitación de personal especializado que nos guíe en el comienzo de la misma. Existen lugares apropiados para ello como gimnasios, bajo la supervisión de expertos. Una rutina que no esté bien dirigida dará lugar a situaciones en que presentemos una respiración dificultosa, cansancio o algún tipo de incomodidad que nos pueda afectar. También es de suma importancia mantener una dieta nutritiva y equilibrada, o sea una dieta balanceada. Es esencial antes de comenzar con los ejercicios, empezar con un calentamiento gradual y seguir con un proceso de preparación. Las destrezas motrices básicas se complementan con los ejercicios de calentamiento físico

relacionados con la Elogación muscular, movilidad muscular, la respiración y la relajación muscular.

Las destrezas motrices básicas pueden ser generales y específicas.

Las destrezas generales, son los movimientos del cuerpo que realizamos en las actividades cotidianas, como: saltar, trepar, caminar, lanzar, trotar, correr, etc.

Las destrezas específicas, como su nombre lo indica se refiere a las actividades dirigidas al desarrollo de una sola actividad. Actividades particulares que debemos completar para lograr ser eficientes en algún deporte en particular.

CHÁVEZ, A. (2001). *Importancia de desarrollar habilidades motrices en los niños*. Trabajo de grado de especialidad no publicado, Universidad Valle.

Habilidades Básicas a desarrollar en los niños

Correr (6-7 años)

Permite conocer las diferentes formas y técnicas de persecución y de recreación, para lograr un desarrollo psicomotriz adecuado al movimiento de la carrera, para lo que se realizan diversos desplazamientos alrededor de espacios definidos, trotando alrededor de un círculo o de un cuadrado previamente trazado en el piso. Se debe evitar que el niño confunda el trote con la carrera, trote apresuradamente o pensar que el trote es una actividad de resistencia o de velocidad.

Saltar (6-7años)

Se debe practicar diferentes técnicas de salto que apoyen el desarrollo motriz mediante actividades lúdicas libres y dirigidas. Para lo que se debe saltar de diversas formas como uno o dos pies, izquierda y derecha a distancias cortas y

largas, etc. Se debe evitar que el niño corra y salte de frente, salte sin impulso y sin apoyar el pie adecuadamente

Lanzar (6-7 años)

Se debe ejecutar diferentes ejercicios de lanzamiento mediante actividades lúdicas, libres y dirigidas que permitan ganar en distancia aunque no en altura, para lo que se debe entregar una pelota de tenis a cada participante, para que conozca su contextura, forma y tamaño. Lanzar la pelota en diferentes distancias, corrigiendo que el niño no lance la pelota por atrás del hombro o ejecute el lanzamiento y pierda de vista el recorrido de la pelota.

Correr (8-9 años)

Se debe ejecutar movimientos de brazos y piernas que permitan desplazamientos rápidos que faciliten la carrera mediante juegos de persecución entre parejas y entre equipos, para lo que se debe realizar juegos de persecución como perros y venados, cogidas, tocadas, etc.

Saltar (8-9 años)

Hay que ejecutar técnicas de saltos que faciliten el desarrollo motriz mediante la utilización de diferentes recursos que permitan adquirir seguridad y precisión al correr. Para esto se recomienda colocar colchonetas y distribuirlas por todo el espacio.

Los niños deben tratar de saltar, sobre ellas en un solo pie, además se debe saltar entre obstáculos, aumentando progresivamente la distancia entre ellos, entre otras actividades.

Lanzar (8-9 años).

Hay que conocer las diferentes formas y técnicas de lanzamiento mediante actividades de coordinación, equilibrio y agilidad, respetando la diferencia de sus compañeros y compañeras. Para esto debe lanzar libremente hacia arriba

en forma natural, lanzar y recibir hacia arriba con una mano y luego con cambio de mano, correr con la pelota y lanzarla por encima del hombro, lanzar y derribar objetos a distancias de 4, 6, 8 metros, etc.

Correr (10-11 años)

Se debe desplazarse con movimientos coordinados de brazos y piernas para lograr mayor rapidez en la carrera, para lo que se debe ejercitar movimientos acordes a la carrera, levantando las rodillas y las PUNTAS de los pies, con oscilación de brazos izquierdo y derecho, también correr a diferentes ritmos y velocidad.

Saltar (10-11 años).

Hay que acrecentar el trabajo de coordinación en los diferentes tipos de saltos, aumentando la frecuencia de cada ejercicio para lograr potencia en la ejecución de saltos, para esto se debe colocar colchonetas distribuidas por todo el espacio para que los niños salten sobre ellas con un solo pie aumentando progresivamente el espacio entre las mismas, también saltar con los dos pies juntos colocando las colchonetas en zigzag y en línea recta, entre otros ejercicios.

Lanzar (10-11 años)

Se debe ejecutar diversas técnicas de lanzamiento que permitan el desarrollo de la precisión mediante lanzamientos libres y técnicos, para esto se debe ejecutar lanzamientos con objetos de mayor peso, al realizar el lanzamiento girar el cuerpo, entre otros.

Gimnasia General

Se debe crear en los niños y jóvenes la necesidad de realizar ejercicios físicos con la finalidad de mejorar su salud, para lo que se sugiere actividades como dar pasos de marcha con las dos piernas alternadamente, dar un paso hacia

adelante y elevar la pierna contraria lateralmente, realizar dobles pasos laterales, etc.

Aparatos

Permite desarrollar la fuerza, velocidad, equilibrio y habilidades básicas necesarias, en cada uno de los aparatos y las distintas ubicaciones gimnásticas. Para este propósito se debe indicar a los niños las diferentes tomas y agarres que puede realizar en la barra, tomar la barra de frente e ir caminando de un lado a otro, con agarre dorsal, etc.

Manos Libres

Se debe despertar en los estudiantes el interés por la realización de ejercicios en el piso, sin cometer errores de postura, para lo que se debe efectuar desde la posición de arrodillados, encama del cajón, empujes o rechazos sobre una pica, realizar vertical de manos, roles adelante atrás, etc.

Gimnasia Rítmica.

Se debe trabajar con los niños con el implemento pelota en ejercicios de dificultades básicas y medias, para lo que hay que balancear la pelota con el plano frontal, sujetar con las dos manos, flexionar rítmicamente las piernas junto con los balanceo de los brazos; realizar balanceos de un brazo de derecha a izquierda y cambiar, llevar la pelota en la palma de la mano y una ligera flexión de piernas; balancear la pelota de derecha a izquierda y llevarla sobre el dorso de la mano, etc.

Juegos

Hay que desarrollar en niños agilidad y destrezas motoras a través del movimiento y las actividades de recreación, para éste propósito se debe colocar los aros indistintamente por el espacio físico, los alumnos deben saltar por todos los aros que encuentren; ejecutar el ejercicio anterior pero con la

variante de que cuando encuentren un aro salten con los dos pies dentro del aro y salten a continuar el juego, etc.

Fútbol

Se debe propiciar en niños la práctica de este deporte para que desarrollen destrezas que lo permitan realizar un buen toque de balón, para lo que se debe familiarizarse con el balón tocándolo con los dos pies y practicando toques laterales e internos solo entre dos niños, etc.

Diversión segura

La psicomotricidad es una técnica que por intervención corporal, trata de potenciar, instaurar y/o reeducar la globalidad de la persona, aspectos motores, cognitivos y afectivos. A través de la psicomotricidad se pretende que el niño, al tiempo que se divierte, también desarrolle y perfeccione todas sus habilidades motrices básicas y específicas. Además, que el niño potencie la socialización con personas de su misma edad y fomente la creatividad, la concentración, la relajación, etc.

ASPECTOS FÍSICOS

HABILIDAD MOTORA

El desarrollo motor es el proceso en el cual se adquieren los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad refiere a la eficiencia del movimiento.

Los patrones básicos fundamentales son formas elementales del movimiento que comprende a las actividades locomotrices (correr, saltar, galopar, rodar, trepar, subir, bajarse), y las actividades no locomotrices (balancear, inclinarse, girar, empujar doblar, fraccionar, colgarse, equilibrarse, etc.) en que solo una parte específica del cuerpo es movida y las manipulativas o proyectivas en los cuales se mueven objetos (arrojar, lanzar, atrapar, patear, batear, driblear, etc.) Estas actividades están presentes en todas las disciplinas deportivas como

patrones motores sobre los que se construyen técnicas específicas. Generalmente la mayoría de las habilidades motoras fundamentalmente se desarrollan a los 6-7 años de edad, aunque los patrones de madurez de algunas de estas habilidades no se desarrollan hasta más tarde. Así hay niños de 6-7 años de edad que no han desarrollado suficientemente la coordinación y el control para cumplir satisfactoriamente las habilidades motoras fundamentales.

FUERZA

Se llama fuerza propiamente dicha a la capacidad para ejercer acción muscular contra una resistencia. La fuerza aumenta con la edad y lo hace de manera diferente en ambos sexos, a la vez que los patrones de progreso no son uniformes para todos los esfuerzos. La fuerza estática aumenta linealmente con la edad hasta los 13-14 años en los varones momento en el que se presenta un brote adolescente.

CAPACIDAD AERÓBICA

La capacidad anaeróbica consiste en acomodar la necesidad de oxígeno de los músculos que se ejercitan mediante la adaptación cardiovascular como respuesta al aumento de la actividad.

CAPACIDAD ANAERÓBICA

La capacidad anaeróbica es limitada en los niños, ellos pueden alcanzar concentraciones de ácido láctico en los músculos o en la sangre como los adultos, debido a una menor capacidad glicolítica, probablemente por una menor concentración de fosfofructocinasa, es una enzima clave que controla el ritmo de la glucólisis.

<http://www.monografias.com/trabajos82/desarrollo-pr-habilidades-actividad-fisica-basicas-y-motrices-ninos/desarrollo-habilidades-motrices>.

EMOCIONES EN LOS NIÑOS

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa,

la capacidad para a asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Esta habilidad para manejar emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida ya que las emociones se expresan desde el nacimiento, un niño amado, acariciado, será un niño con confianza en sí mismo, un niño seguro. La educación no solo contempla aspectos intelectuales y rendimiento escolar, actualmente se está poniendo énfasis al desarrollo de habilidades emocionales y la autoestima, es decir la educación de los sentimientos, la valoración de sí mismos.

MOYTES. J.R. "El juego en la educación infantil y primaria". Ministerio de Educación y Ciencia.(1990).

LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Aprenden a identificar sus propias emociones.
2. Manejan sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.
3. Desarrollan una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás.
4. Desarrollan el autocontrol y la empatía: ponerse en el lugar del otro.
5. Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas.

RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS

EMOCIONES INTENSAS

Los niños pequeños responden con la misma intensidad a un evento trivial que una situación grave.

EMOCIONES APARECEN CON FRECUENCIA

Los niños presentan emociones frecuentes, conforme al aumento de su edad y descubren que las explosiones emocionales provocan desaprobación o castigos por parte de los adultos.

EMOCIONES TRANSITORIAS

El paso rápido de los niños pequeños de las lágrimas a la risa, de los celos al cariño, etc

LAS RESPUESTAS REFLEJAN LA INDIVIDUALIDAD

En todos los recién nacidos es similar, pero gradualmente dejan sentir las influencias del aprendizaje.

CAMBIO EN LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Las emociones que son muy poderosas a ciertas edades, se desvanecen cuando los niños crecen, mientras otras, anteriormente débiles, se hacen más fuertes.

EMOCIONES SE PUEDEN DETECTAR MEDIANTE SÍNTOMAS CONDUCTUALES

Los niños pueden no mostrar sus reacciones emocionales en forma directa; pero lo harán indirectamente mediante la inquietud, fantasías, el llanto, las dificultades en el habla, etc.

CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

- ❖ Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas, disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.
- ❖ Hacia los 7-8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- ❖ Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos. Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.
- ❖ La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona. Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias, es la edad de los grandes ánimos y desánimos, muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad., el descubrimiento de la libertad interior es importante para la maduración del adolescente, al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.

- ❖ Al ir madurando comprende que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan, que lo que apetece no siempre conviene, que una libertad sin sentido es una libertad vacía.
- ❖ Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.

DIAZ, L. (2001). Enseñanza de las habilidades motrices básicas. INDE.

Fomentar el deporte en los niños

Es importante que tanto desde su entorno familiar como escolar, como por parte de la sociedad en general y los modelos televisivos, deportivos, etcétera se fomente la práctica deportiva entre los niños. Estas son algunas medidas que pueden ayudar a conseguirlo:

- ❖ Hay que contribuir para que la práctica de la actividad física forme parte de su interés.
- ❖ Deben ayudarles a encontrar un deporte que les divierta y con el que disfruten.
- ❖ Hay que mostrar interés por lo que realizan, por ejemplo asistiendo a los partidos, o comentarlos con ellos, etcétera.
- ❖ Reduciendo el tiempo de actividades sedentarias como la televisión, los videojuegos...
- ❖ En definitiva, hay que educar al niño en un estilo de vida activo, practicando actividad física, incluso con ellos, tan frecuentemente como sea posible. Según vaya creciendo animándole a que no lo abandone. Todo esto junto con una buena alimentación, fomentará una vida saludable.

MOTIVOS QUE CONDUCEN A REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Existen diferentes aspectos que motivan o desmotivan la práctica de actividad física. Conviene que padres, profesores y entrenadores los conozcan para potenciar los primeros sobre los segundos:

Motivaciones

- ❖ Pasarlos bien.

- ❖ Compartir experiencias con la familia.
- ❖ Contar con la ayuda de una persona que le entusiasme realizarlo.
- ❖ Sentir que es una elección personal y no algo que le han impuesto.
- ❖ Sentirse en forma y competente.
- ❖ Jugar con sus iguales.
- ❖ Experimentar movimientos nuevos.

Desmotivaciones

- ❖ Dar más importancia a ganar que a jugar.
- ❖ Lesionarse a menudo.
- ❖ Que haya alguien que se lo esté imponiendo.
- ❖ Realizar lo mismo (actividad repetitiva), llegando al aburrimiento.
- ❖ No progresar.
- ❖ Nadie que ayude a mejorar y potenciar sus habilidades.
- ❖ Sentir cierta presión por jugar.
- ❖ Sentir ridículo.

VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:

- ❖ Aprenden a seguir reglas.
- ❖ Se abren a sus pares y superan la timidez.
- ❖ Frenan sus impulsos excesivos.
- ❖ Aumentan sus habilidades motoras.
- ❖ Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.
- ❖ Corrigen posibles defectos físicos.
- ❖ Potencian la creación y regularización de hábitos.
- ❖ Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.
- ❖ Estimulan la higiene y la salud.
- ❖ Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESCOLARES



Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.

Así como es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrimentos, es indispensable que su fuente sea adecuada y que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio. Para lograrlo, un elemento clave es la familia, ya que proporcionan los alimentos y bebidas que el escolar consume durante el día, es decir, gran parte de las elecciones de alimentos de los niños están fuertemente influenciados por la disponibilidad de alimentos a su alrededor.

Además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el medio que los rodea influye de manera directa en las elecciones de alimentos de los escolares.

CREACIÓN DE HÁBITOS

Si bien es cierto que es en esta edad cuando los niños empiezan a tener mayor acceso a alimentos fuera de casa y se encuentran expuestos a diversas formas de preparación no saludables (como la fritura, que contiene excesiva cantidad de grasa), también es cierto que es posible proporcionarles un marco de referencia para la elección de alimentos más saludables. Hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En

esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas. Los escolares son excelentes receptores ya que habitualmente actúan por "imitación". Esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea. Estas conductas adquiridas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física) como no saludables.

Los encargados de los niños son responsables de seleccionar, comprar, preparar y ofrecer los alimentos que el niño tendrá disponibles, regular los horarios de alimentación así como establecer reglas de alimentación y comportamiento a la hora de ingerir alimentos. Por otro lado, son responsables de guiar sobre la cantidad recomendada de consumo, pero NO de forzar u obligar.

Los buenos hábitos de alimentación son fundamentales para que el niño goce de buena salud y para que la mantenga. Sin embargo, cuando la alimentación es inadecuada, tanto por deficiencia (es decir, que su dieta le aporte menos energía y nutrientes de los que necesita) como por exceso (cuando su dieta le aporta más de lo que su cuerpo necesita), se pueden presentar ciertos problemas de salud.

DECROLY. Y MONCHAMP. "El juego educativo iniciación a la actividad intelectual y motriz". Ediciones Morata
GARVEY. C. "El juego infantil". Serie Bruner. Ediciones Morata.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

La mala alimentación repercute de manera negativa en la salud tanto de niños como de adultos. Cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía proporcionada para cubrir necesidades básicas como respirar. Además, da como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona trastornos, algunos de los cuales son irreversibles. Por otro lado cuando los niños consumen mayor

cantidad de alimentos de los que necesitan y además no utilizan esa energía ingerida realizando actividad física, el cuerpo la almacena en forma de grasa, que, a la larga, conlleva a importantes problemas de salud como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades que aparecen en edades cada vez más tempranas y que tienen importantes consecuencias en la vida adulta. Tanto las enfermedades relacionadas con la mala nutrición como los alimentos y bebidas poco saludables, generan gastos innecesarios en las familias

EL EJERCICIO EN LA NIÑEZ

Mejora su formación física y su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. Además se divierten de lo lindo. Si te falta alguna razón para motivar a tu niño a hacer ejercicio la encontrarás aquí.

A QUÉ EDAD COMENZAR A HACER EJERCICIO

El niño deberá comenzar a realizar ejercicio físico acorde al desarrollo de sus capacidades motoras tales como flexibilidad, coordinación, fuerza y resistencia muscular y resistencia cardiorrespiratoria, vistas anteriormente.

Según la etapa evolutiva del niño:

- ❖ **Primeros 2 años de vida:** favorece el juego libre y el movimiento. Hay que vigilar su entorno para evitar caídas o accidentes.
- ❖ **Etapa preescolar:** se van acomodando y no dejan de progresar las habilidades motoras. Los niños pueden saltar, tirar y recoger una pelota, ir en triciclo. El juego prevalece en esta etapa.
- ❖ **De 4 a 7 años:** se desarrolla la actividad motora: la coordinación, habilidad, equilibrio, velocidad. Ya desarrollan actividades como andar sobre un solo pie, montar en bicicleta, jugar al balón, etcétera.
- ❖ **De 8 a 9 años:** ya pueden realizar **mini deportes** como salto, carreras...
- ❖ **De 10 a 12 años:** desarrolla habilidades motoras específicas como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia; también se potencia el dominio del

cuerpo y cierta técnica sobre él. En esta etapa ya se introduce el juego deportivo, con ciertas reglas y normas.

- ❖ **De 13 a 15 años:** desarrollo de la pubertad, y una etapa importante porque es el momento en el que hay una gran actividad física (gran madurez motora), pero cuando se produce un mayor abandono de la actividad deportiva.

A través de tareas cotidianas

- ❖ Caminar y pasear.
- ❖ Subir y bajar escaleras.
- ❖ Desplazarse en bicicleta, patines o monopatín.
- ❖ Ayudar a tareas domésticas.

A través de actividades físicas dirigidas

- ❖ Educación física escolar.
- ❖ Práctica de juegos y deportes.
- ❖ Desarrollo de las cualidades físicas.
- ❖ Condición física.
- ❖ Expresión corporal.
- ❖ Actividades en la naturaleza.

Actividades físicas dirigidas en el tiempo libre

- ❖ Ir a clase de baile, gimnasia, natación...
- ❖ Entrenar en un equipo deportivo.

A través de actividades físicas espontáneas

- ❖ Juegos infantiles.
- ❖ Juegos de calle y patio: el rescate, el pilla-pilla, el juego del pañuelo, el escondite, etcétera.
- ❖ Bailes y danzas.
- ❖ Juegos y actividades deportivas y recreativas:
- ❖ Jugar al fútbol en la calle.
- ❖ Jugar al voley-playa.

- ❖ Nadar en el mar o en la piscina.
- ❖ Ir de excursión con la bicicleta.
- ❖ Hacer senderismo.

JUEGO

El juego es, además de una actividad natural consustancial al desarrollo de procesos psicológicos básicos, una actividad educativa de enculturación social. Si el proceso de aprendizaje que está incluido en los juegos es el de "aprendizaje para el desarrollo". En los juegos se aprende a conocer a los otros y saber qué esperar de ellos; a conocerse a sí mismo y saber hasta dónde se puede llegar en qué circunstancias posibles. Unas de las características principales son tanto la tranquilidad como alegría emocional que supone la conciencia de saber que sólo es un juego.. En los juegos se aprenden facetas particulares de ese proceso tan complejo que es el de irse convirtiendo en persona., o sea, el ir adquiriendo una identidad social desde la cual pueda interpretarse a sí mismo y al sentido de las cosas. Así podremos decir que el juego se produce con mayor frecuencia en un periodo en el que se va ampliando dramáticamente el conocimiento acerca de sí mismo, del mundo físico y social, así como los sistemas de comunicación ; por tanto es de esperar que se halle íntimamente relacionado con estas áreas de desarrollo.

La actividad lúdica es muy importante en el niño pequeño, que posee una inteligencia, un cuerpo y un espíritu en proceso de construcción y desarrollo. Tiene, por tanto, un valor educativo esencial como factor de desarrollo, como gimnasia física y mental, como estímulo del espíritu,... El juego pues, ocupa dentro de los medios de expresión del niño un lugar privilegiado. No podemos considerarlo sólo como un pasatiempo o diversión: es también un aprendizaje para la vida adulta. En el juego el niño aprende a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades, desarrolla su personalidad y encuentra un lugar en el grupo. Desde el punto de vista del desarrollo de la persona el juego es un necesidad porque inicia una buena relación con la realidad y porque de una forma placentera introduce en el mundo de las relaciones sociales.

Y lo sorprendente es que en gran parte de las actividades con las que se enfrenta el niño, la diferencia entre juego y trabajo está sólo en la valencia afectiva con que se enfoque la actividad, y en el grado de voluntariedad e ilusión o superación que se ponga al realizarla. Y es que una misma actividad puede ser propuesta como gratificante o como sancionadora.

Cuando el niño vence las dificultades que él mismo se ha propuesto o aceptado, tiene una alegría más moral que sensorial. Incluso a veces, busca él mismo mayores dificultades y hasta el dolor para superar los obstáculos, situándose así en un camino que le conduce a superar airoosamente las dificultades, al dominio de sí mismo, a su propio perfeccionamiento. La situación del juego proporciona estimulación, variedad, interés, concentración y motivación. Si se añade a esto la oportunidad de ser parte de una experiencia que, aunque posiblemente sea exigente, no es amedrentadora, está libre de presiones irrelevantes y permite a quien participa una interacción significativa dentro del entorno, las ventajas del juego se hacen aún más evidentes. Sin embargo, a veces, el juego también puede proporcionar un escape de las presiones de la realidad, aliviar a veces el aburrimiento.

CARACTERÍSTICAS

- ❖ El juego es placentero, divertido. Aun cuando no vaya acompañado por signos de regocijo, es evaluado positivamente por el que lo realiza.
- ❖ El juego no tiene metas o finalidades extrínsecas. Sus motivaciones son intrínsecas y no se hallan al servicio de otros objetivos. De hecho, es más un disfrute de medios que un esfuerzo destinado a algún fin en particular. En términos utilitarios es inherentemente productivo.
- ❖ El juego es voluntario y espontáneo. No es obligatorio, sino simplemente elegido por el que lo practica.
- ❖ El juego implica cierta participación activa por parte del jugador.

- ❖ Tranquilidad y alegría emocional de saber que sólo es un juego.
- ❖ Con finalidad en sí mismo.
- ❖ Espontáneo, repentino sin necesidad de aprendizaje previo.
- ❖ Expresivo, comunicativo, productivo, explorador, comparativo...

TIPOS DE JUEGOS

Esta clasificación sobre los tipos de juegos es una de las muchas que hay. Esta se basaría principalmente en las edades. Así tenemos los siguientes:

- ❖ **JUEGO SENSOMOTOR:** Ocupa el periodo de la infancia comprendido hasta el segundo año de vida, cuando el niño está adquiriendo afanosamente el control de sus movimientos y aprende a coordinar sus gestos y sus percepciones con los efectos de los mismos. En este estadio el juego consiste con frecuencia en repetir y variar movimientos. El niño obtiene placer a partir de su dominio de capacidades motoras y de experimentar en el mundo del tacto, la vista y el sonido. Obtiene placer al comprobar que es capaz de hacer que se repitan acontecimientos. Los orígenes de la mayoría de los aspectos del juego pueden detectarse, y deseo intentar mostrarlo, a través de los primeros contactos del niño con sus padres o cuidadores.

Aun cuando de un modo gradual, y dentro de otros contextos, se pueden aprender nuevas vías de juego, probablemente durante los primeros meses de la vida le es comunicada al lactante una orientación no realista con respecto a experiencias. "Una nueva experiencia, si no es amedrentadora, atraerá probablemente primero la atención y luego la exploración. Sólo tras haber sido investigada, una nueva característica del entorno podrá ser tratada y disfrutada más ligeramente".

- ❖ **JUEGO SIMBÓLICO O REPRESENTATIVO:** Predomina tras la edad de dos años, hasta aproximadamente la de seis. Durante este periodo el niño adquiere la capacidad para codificar sus experiencias en símbolos ; pueden

recordarse imágenes de acontecimientos. Un niño comienza a jugar con símbolos y las combinaciones de éstos. Por ejemplo un niño puede pensar que llena de huevos un nido cuando apila canicas en el sombrero de una muñeca.



- ❖ **JUEGOS SUJETOS A REGLAS:** Se inicia con los años escolares. El niño ha comenzado a comprender ciertos conceptos sociales de cooperación y competición; está empezando a ser capaz de trabajar y de pensar más objetivamente. Su juego refleja este cambio cuando se enfoca sobre actividades lúdicas que están estructuradas a base de reglas objetivas y que pueden implicar actuaciones en equipo o en grupo. Dentro de situaciones educativas, y en su mejor forma, el juego no sólo proporciona un auténtico medio de aprendizaje sino que permite que unos adultos perspicaces e instruidos adquieran conocimientos respecto a los niños y sus necesidades. En el contexto escolar, esto significa que los profesores deben ser capaces de comprender en donde "están" los niños en su aprendizaje y en su desarrollo general, lo que a su vez indica a los educadores el punto de partida para la iniciación de un nuevo aprendizaje, tanto en el campo cognitivo como en el afectivo. Los juegos contribuyen al desarrollo de la acción, de la decisión, de la interpretación y de la socialización del niño. Estos juegos de regla inician en la organización y en la disciplina al mismo tiempo que enseñan a someter los propios intereses a la voluntad general. A partir del juego en equipo el niño aprenderá a ser él, a ser un individuo, a ver que también existen los demás y a respetar sus personalidades.

<http://www.monografias.com/trabajos/juegoafisica/juegoafisica.shtml#ixzz2yWI5s9o4>

f. METODOLOGÍA

❖ Método Analítico

Es aquel método de investigación que consiste en la disgregación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Este método nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

❖ Método Sintético

Es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. En otras palabras debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades.

❖ Método Deductivo

Mediante ella se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios. El papel de la deducción en la investigación es doble: Primero consiste en encontrar principios desconocidos, a partir de los conocidos. Una ley o principio puede reducirse a otra más general que la incluya. También sirve para descubrir consecuencias desconocidas, de principios conocidos.

❖ Método Inductivo

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis,

investigación de leyes científicas, y las demostraciones. La inducción puede ser completa o incompleta.

❖ **Método Científico**

Es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre.

TÉNICAS

❖ **Encuesta**

Para desarrollar este plan de actividades se aplicará esta técnica que estará basada en la recolección de información por medio de preguntas, cuyas respuestas se las obtendrá de forma escrita y dirigidas a cumplir con los objetivos de la investigación. Se aplicará un modelo de encuesta dirigida a los alumnos y docentes de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

❖ **Entrevista**

Se aplicará esta técnica a los alumnos y Docentes de Cultura Física de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE. Con el fin de adquirir información verbal al no conseguir la información necesaria. Además brindará información importante sobre el proceso a seguir del equipo de selección.

❖ **Observación Directa**

Esta se desarrollará sistemáticamente por parte del investigador dentro y fuera del campo de estudio que es la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población

- La población se define como cualquier conjunto de elementos de la que se quiere conocer o investigar alguna de sus características. Estará conformada por los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

La muestra

La muestra es una representación significativa de las características de una población, que bajo, la asunción de un error (generalmente no superior al 5%) estudiamos las características de un conjunto poblacional mucho menor que la población global.

HIPÓTESIS

- Desanimación en el desarrollo de actividades físicas y destrezas, de los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

VARIABLES DE HIPOTESIS

- La falta de actividad física en los estudiantes no permite el desarrollo de las destrezas básicas de los alumnos de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos cantón Nangaritza provincia de Zamora Chinchipe
- La insuficiente actividad física no permite mejorar las condiciones de vida de los alumnos de la Unidad Educativa “pedro Fermín Cevallos” del cantón Nangaritza provincia de Zamora Chinchipe.

VARIABLES

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR Y MEJORAMIENTO DE LAS DESTREZAS BÁSICAS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Conforme a las hipótesis planteadas las variables a investigar en el transcurso en el proceso de ejecución son las siguientes:

- ✓ La Actividad Física y las Destrezas
- ✓ El buen vivir.

g. CRONOGRAMA

ORDEN	TIEMPO	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del proyecto, revisión y aprobación																				
2	Elaboración del referente teórico																				
3	Diseño de instrumentos de investigación																				
4	Recopilación de la información de campo																				
5	Tabulación de datos																				
6	Análisis de resultados																				
7	Inferir conclusiones y recomendaciones																				
8	Primer borrador del informe																				
9	Presentación del informe																				
10	Defensa del proyecto																				

ORDINAL	RUBROS	COSTOS
1	Material bibliográfico.	\$150,00
2	Levantamiento de textos.	\$ 800,00
3	Impresión y reproducción.	\$250,00
4	Empastado.	\$105,00
5	Material de apoyo.	\$100,00
6	Internet.	\$ 80,00
7	Movilización.	\$100,00
8	Alimentación.	\$100,00
9	Suministro informáticos.	\$180,00
10	Imprevistos.	\$210,00
COSTO TOTAL DEL PROYECTO		\$2075,00

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

1. TALENTO HUMANO

GUILLERMO CRISTOBAL CASTILLO ÁVILA

Asesor de tesis asignado

2. RECURSOS ECONOMICOS

INGRESOS: fondos propios

3. EQUIPOS MATERIALES

Libros, documentación. Revistas.

Equipo tecnológico:

Portatil.

h. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ BANDET. J. "Enseñar a través del juego". Editorial Fontanela. (1975)
- ❖ BORJA SOLÉ. M. "El juego infantil. (Ediciones Oikos-Tau. S.A. Barcelona. (1980)
- ❖ DECROLY. Y MONCHAMP. "El juego educativo iniciación a la actividad intelectual y motriz". Ediciones Morata. España (1986).
- ❖ GARVEY. C. "El juego infantil". Serie Bruner. Ediciones Morata. España (1981).
- ❖ MOYTES. J.R. "El juego en la educación infantil y primaria". Ministerio de Educación y Ciencia.(1990).
- ❖ Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación.
- ❖ NTÚNEZ, I. (2001). Estrategias para mejorar la motivación en la enseñanza de la educación física. Trabajo de grado de especialidad no publicado, Universidad Valle.
- ❖ BATALLA, A. (2001). Habilidades y destrezas motrices. Concepto, análisis y clasificación. Actividades para su desarrollo.
- ❖ CHÁVEZ, A. (2001). *Importancia de desarrollar habilidades motrices en los niños*. Trabajo de grado de especialidad no publicado, Universidad Valle .
- ❖ DIAZ, L. (2001). Enseñanza de las habilidades motrices básicas. INDE.
- ❖ DURAND, E. (2002). El niño y el deporte.: Paidós.
- ❖ MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN. Promoción de la salud. Conferencia Internacional. Carta de Ottawa/1986. En Educación para la salud. Informe: Ministerio de Salud, 1999.

WEBGRAFIA

[http://www.monografias.com/trabajos89/sistema-ejercicios-aerobicos y motriz niños.shtml#ixzz2prhc9Oqr](http://www.monografias.com/trabajos89/sistema-ejercicios-aerobicos_y_motriz_niños.shtml#ixzz2prhc9Oqr)

[http://www.monografias.com/trabajos82/desarrollo pr -habilidades-actividad física basicas y motrices -ninos / desarrollo-habilidades-motrices.](http://www.monografias.com/trabajos82/desarrollo_pr_habilidades-actividad_fisica_basicas_y_motrices_ninos_/desarrollo-habilidades-motrices.)

<http://www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/0300/341.ASP>

[http://www.monografias.com/trabajosfisicccc88/actividades-fisica-recreativas ocupacion-del-tiempo/actividades-fisica-recreativas-ocupacion.](http://www.monografias.com/trabajosfisicccc88/actividades-fisica-recreativas_ocupacion-del-tiempo/actividades-fisica-recreativas-ocupacion.)

[http://www.monografias.com/trabajos/juegoafisica/juegoafisica.shtml#ixzz2y WI5s9o4](http://www.monografias.com/trabajos/juegoafisica/juegoafisica.shtml#ixzz2yWI5s9o4)

[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/beneficios_riesgos_y_c ontraindicaciones_de_la_actividad_fisica.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/beneficios_riesgos_y_contraindicaciones_de_la_actividad_fisica.html)

Anexos 2: Encuesta aplicada a los alumnos de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digne a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe en la práctica de actividad física y destrezas.

1.- ¿Usted conoce el concepto de actividades físicas?

Sí.

No.

Porque.

2. ¿Su docente dio a conocer los tipos de actividad física?

Sí.

No.

3.- ¿Usted conoce sobre que es la motricidad?

Sí.

No.

Porque.....

4.- ¿Qué tipos de actividades realizan en la clase de educación física?

Agilidad

Coordinación

Equilibrio

Flexibilidad Resistencia Fuerza
Otra.

5.- ¿Qué deporte les gusta más desarrollar?

Fútbol Básquet Voleibol

6.- ¿Cree usted que se debe tener una buena alimentación para el buen crecimiento y desarrollo físico?

Sí. No.

7.- ¿Será necesario que se realice ejercicio desde la temprana edad?

Sí. No.

8.- ¿Utiliza el juego libre cómo herramienta para desarrollar habilidades motrices en los niños?

Sí. No.

9.- ¿Usted realiza actividades físicas que involucran la integración entre compañeros?

Sí. No.

10.- ¿Desearía que se aumente el desarrollo motor práctico?

Sí. No.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Encuesta aplicada a los docentes de la UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTÓN NANGARITZA DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN,

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

Yo, estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de cultura física me dirijo a usted, de la manera más cordial se digna a responder la siguiente encuesta, que servirá para conocer la falencia que existe en la práctica de actividad física y destrezas.

1.- ¿Usted cree que si se realiza actividades físicas serán necesarias para el buen vivir del ser humano?

Sí.

No.

Porque.....

2.- ¿Para planificar las actividades de su clase, usted tiene como referente principal lo importante de lo que es la motricidad?

Sí.

No.

Porque.....

3.-¿Realiza acciones encaminadas a desarrollar las capacidades físicas?

Sí.

No.

Porque.....

4.- ¿Se deberá reforzar el conocimiento de las habilidades y capacidades físicas para los alumnos?

Sí.

No.

5.- ¿Organiza actividades con la finalidad de estimular en los alumnos el desarrollo de saltos?

Sí.

No.

6.- ¿Diseña estrategias que le permiten dar tratamiento a las habilidades motrices deportivas en las clases de educación física?

Sí.

No.

7.- ¿Usted tiene conocimiento de los métodos y técnicas necesarios para perfeccionar las habilidades motrices?

Sí.

No.

8.- ¿Se familiariza con los alumnos antes de comenzar su clase?

Sí.

No.

9.- ¿Poseen con todos los medios suficientes para darle tratamiento a todas las habilidades y capacidades físicas?

Sí.

No.

10.- ¿Cree que se debe tener un estilo de vida activo ?

Sí.

No.

**ANEXOS 3: DESARROLLANDO DIFERENTES
ACTIVIDADES EN LA HORA DE CULTURA FÍSICA.**

ANTES DE INICIAR LA CLASE SE REALIZA BREVE CALENTAMIENTO





Dando a conocer las de manera explicativa lo importante que es la actividad física para tener buena salud y buena condición física.





Práctica del fútbol por los estudiantes



ÍNDICE

PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	II
AUTORÍA	III
CARTA DE AUTORIZACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
AMBITO GEOGRÁFICO	VII
MAPA GEOGRÁFICO	VIII
ESQUEMA DE CONTENIDOS	IX
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	4
c. INTRODUCCIÓN	6

d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	10
e. MATERIALES Y MÉTODOS	35
f. RESULTADOS	38
g. DISCUSIÓN	60
h. CONCLUSIONES.....	65
i. RECOMENDACIONES.....	66
j. BIBLIOGRAFÍA.....	67
k. ANEXOS.....	69
INDICE	117