



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL

**Informe Final del Trabajo de Graduación y Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE
CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB
DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”,
CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”.**

Autor: Walter Renán Caguano Baño

Director: Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

AMBATO – ECUADOR

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez, con cedula de ciudadanía No. 1801521418, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema **“LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”** presentado por el egresado Caguano Baño Walter Renán, considero que dicho informe investigado reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por Honorable Consejo Directivo.



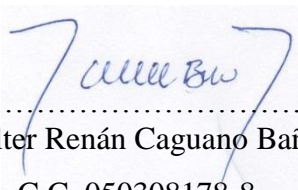
.....
Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

C.C. 1801521418

TUTOR

AUTORÍA DE LA TESIS

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



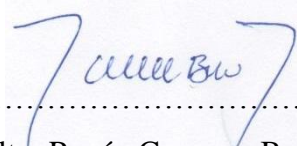
.....
Walter Renán Caguano Baño

C.C. 050308178-8

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema **“LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....
Walter Renán Caguano Baño

C.C. 050308178-8

AUTOR

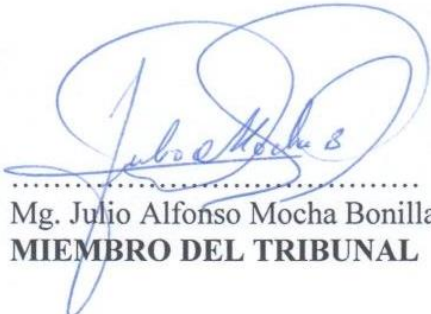
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.
La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”**.

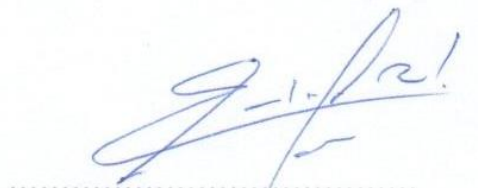
Presentado por el Sr. Walter Renán Caguano Baño egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo 2012 - Agosto 2012, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

LA COMISIÓN



.....
Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



.....
Mg. Edgar Marcelo Medina Ramirez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico esta Tesis a DIOS, por ser mi principal refugio y fuente de inspiración, pues solo Tú conoces cuáles fueron mis angustias y con amor infinito ha dado solución a mis problemas.

A mi querida Madre Rosa Baño y mi padre Luis Caguano, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí, fueron el pilar fundamental en toda mi vida, recibí de ustedes ejemplo de trabajo y honestidad, aun cuando no lo puedo ver siento su agradable presencia, estoy seguro que disfruta de éste objetivo alcanzado desde el cielo, gracias por todo papá.

A mi esposa Paty, que con su amor me han enseñado a salir adelante gracias por su paciencia, por preocupar por mí, compartir sus vidas, pero sobre todo por estar en otro momento tan importante de mi vida.

Finalmente a mis familiares más allegados que siempre me apoyaron y alentaron para continuar en este mundo de intensa lucha.

Walter

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida, sabiduría, fuerzas, la oportunidad de compartir estos momentos de emoción, alegría y grandeza, a mi querida madre Rosa Baño y mi padre Luis Caguano por darme la formación inicial que con su apoyo supo llevarme a luchar y culminar con mis estudios. A mí esposa Paty, que es el pilar fundamental de mi vida

Mi profunda gratitud a la Universidad Técnica de Ambato, en especial a la Carrera de Cultura Física, a los docentes que día a día me fueron impartiendo sus valiosos conocimientos, que de una u otra manera supieron encaminarme por el camino del éxito en el ámbito profesional y personal, de manera especial a mi tutor Lic. Julio Mocha, por su guía, comprensión y paciencia para el desarrollo y culminación de la tesis y a mi familia.

Y a todas las personas que en una u otra forma me apoyaron y respondieron con respuestas positivas cuando necesite de ellos, para la realización de esta investigación.

Walter

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PÁG.
PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA TESIS	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA.....	V
I	
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
RESUMEN EJECUTIVO	XVII
SUMMARY	XIX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
1. EL PROBLEMA	3
1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización	3
1.3. Árbol de Problemas	5
1.3.1. Análisis Crítico	6
1.3.2. Prognosis.....	7
1.3.3. Formulación del problema	7
1.3.4. Preguntas Directrices	7
1.3.5. Delimitación del Objeto de la Investigación.....	8
1.3.5.1. Delimitación de Contenidos.....	8
1.3.5.2. Delimitación Espacial	8
1.3.5.3. Delimitación Temporal	8
1.3.5.4. Unidades de Observación	8

1.4.	Justificación.....	9
1.5.	OBJETIVOS	12
1.5.1.	Objetivo General.....	12
1.5.2.	Objetivo Específicos	12
CAPÍTULO II		
2.	MARCO TEÓRICO.....	13
2.1.	Antecedentes Investigativos.....	13
2.2.	Fundamentaciones	14
2.2.1.	Fundamentación Filosófica.....	14
2.2.2.	Fundamentación Ontológica	16
2.2.3.	Fundamentación Sociológica.....	16
2.2.4.	Fundamentación Psicopedagógica.....	17
2.2.5.	Fundamentación Legal.....	17
2.3.	Categorías Fundamentales	19
2.3.1.	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	21
2.4.	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	22
2.4.1.	La Motivación.....	22
2.4.1.1.	Conceptualización.....	22
2.4.1.2.	Importancia de la motivación en la Educación Física	24
2.4.1.3.	Recomendaciones útiles para motivar a los estudiantes (as) hacia la Educación Física	25
2.4.2.	Mejoramiento de la Práctica Deportiva	28
2.4.2.1.	Conceptualización.....	28
2.4.2.2.	La importancia del calentamiento antes de iniciar tu rutina de ejercicio	32
2.4.2.3.	La práctica deportiva adecuada a cada edad.....	32
2.4.3.	Rendimiento Académico Satisfactorio	35
2.5.	Niveles De Autoestima	43
2.5.1.	Conceptualización.....	43
2.5.1.1.	Como sanar la autoestima herida en la infancia	46

2.5.1.2.	Autoestima	47
2.5.1.3.	Grados de autoestima.....	48
2.5.1.4.	Escalera de la autoestima.....	48
2.5.1.5.	Como afecta la autoestima positiva al desarrollo de nuestras clases de educación física	50
2.5.1.6.	Factores que se manifiestan en el estudiante/a con una baja motivación y autoestima.....	50
2.5.1.7.	Mejorar la autoestima de los estudiantes en las clases de Educación Física	51
2.5.1.8.	Cómo podríamos mejorar su situación	52
2.5.1.9.	Cómo se forma la autoestima.....	53
2.5.1.10.	Cómo influye la autoestima en el comportamiento	54
2.5.1.11.	Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja	54
2.5.1.12.	Cómo pueden ayudar los padres a desarrollar una autoestima positiva	55
2.6.	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	56
2.7.	DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA	56
2.7.1.1.	Conceptualización.....	56
2.7.1.2.	Normas básicas para la clase de educación física.....	57
2.8.	Planificación del Proceso De Enseñanza-Aprendizaje	64
2.8.1.1.	Conceptualización.....	64
2.8.1.2.	Importancia	65
2.8.1.3.	Factores:.....	65
2.8.1.4.	La motivación	66
2.8.1.5.	La estructura	66
2.8.1.6.	La secuencia.....	67
2.8.1.7.	El refuerzo.....	67
2.9.	PLAN DE UNIDAD DE CULTURA FÍSICA	75
2.9.1.	Conceptualización.....	75
2.10.	PLAN DE CLASE CULTURA FÍSICA.....	85

2.10.1.	Conceptualización.....	85
2.10.1.1.	Plan de Clases es importante en el proceso de enseñanza	89
2.11.	Hipótesis	89
2.12.	SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	90
2.12.1.	Variable Independiente	90
2.12.2.	Variable Dependiente	90

CAPITULO III

3.	METODOLOGÍA	91
3.1.	Enfoque de la Investigación	91
3.2.	Modalidad Básica de La Investigación	91
3.3.	Nivele o Tipo de Investigación	92
3.4.	MÉTODOS	92
3.5.	Técnicas.....	94
3.6.	Caracterización del Objeto y Lugar	94
3.7.	Población y Muestra.....	94
3.8.	Operacionalización de las Variables	96
3.9.	Técnicas de Recolección de Información	98
3.10.	Procesamiento de la Información.....	98
3.11.	Validez y Confiabilidad	99
3.11.1.	Validez	99
3.11.2.	Confiabilidad	99
3.12.	Plan para la Recolección de Información.....	99
3.13.	Plan para el Procesamiento de la Información	100

CAPÍTULO IV

4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	101
4.1.	Verificación de Hipótesis	121

CAPÍTULO V

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	122
5.1.	Conclusiones	122
5.2.	Recomendaciones.....	123
	ANEXOS.....	123

Paper Científico.....	1234
Referencias Bibliógraficas	12338
Encuestas a Docentes y Estudiantes.....	12342
Guía Didáctica.....	12346

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO NO. 1 NIVELES DE AUTOESTIMA	43
CUADRO NO. 2 PLAN DE UNIDAD	75
CUADRO NO. 3 MUESTRA DE DOCENTES.....	94
CUADRO NO. 4 MUESTRA DE ESTUDIANTES	94
CUADRO NO. 5 VARIABLE INDEPENDIENTE: LA MOTIVACIÓN	96
CUADRO NO. 6 VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA.....	97
CUADRO. NO. 7 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	99
CUADRO NO. 8 ¿CONSIDERA USTED QUE LA MOTIVACIÓN ES UNA VARIABLE EN LAS ACTITUDES Y CONDUCTA DE LOS ESTUDIANTES?.....	101
CUADRO NO. 9 ¿CREE USTED QUE LA MOTIVACIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL DEL ESTUDIANTE? ..	102
CUADRO NO. 10 ¿CREE QUE LA MOTIVACIÓN ES UNA VARIABLE PSICOLÓGICA?	103
CUADRO NO. 11 ¿CREE QUE LA MOTIVACIÓN CEDE AL DESARROLLO INTELLECTUAL?	104
CUADRO NO. 12 ¿MEDIANTE LA MOTIVACIÓN MEJORARÁ LA CALIDAD DE VIDA?	105
CUADRO NO. 13 ¿LA CULTURA FÍSICA NOS ENSEÑA ACTIVIDADES MOTIVACIONALES?	106
CUADRO NO. 14 ¿EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES?.....	107
CUADRO NO. 15 ¿LA CULTURA FÍSICA EN LOS EDUCANDOS CON LOS MOVIMIENTOS CORPORALES Y LÚDICOS?.....	108
CUADRO NO. 16 ¿CONSIDERA LA CULTURA FÍSICA NOS HACE SENTIR ESTÍMULOS?	108
CUADRO NO. 17 ¿LA CULTURA FÍSICA Y LA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO – MUSCULAR?.....	110

CUADRO NO. 18 ¿LA MOTIVACIÓN ES UNA VARIABLE EN LA ACTITUD Y CONDUCTA?.....	111
CUADRO NO. 19 ¿LA MOTIVACIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL?.....	112
CUADRO NO. 20 ¿LA MOTIVACIÓN EN LA EDUCACIÓN DE VALORES Y SABERES?	113
CUADRO NO. 21 ¿LA MOTIVACIÓN AL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE?	114
CUADRO NO. 22 ¿MEDIANTE LA MOTIVACIÓN MEJORARÁ LA CALIDAD DE VIDA?	115
CUADRO NO. 23 ¿LA CULTURA FÍSICA ENSEÑA ACTIVIDADES MOTIVACIONALES?.....	115
CUADRO NO. 24 ¿EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA?	117
CUADRO NO. 25 ¿LA CULTURA FÍSICA EN LOS EDUCANDOS?	118
CUADRO NO. 26 ¿CONSIDERA LA CLASE DE CULTURA FÍSICA TRANSMITE ESTÍMULOS?	119
CUADRO NO. 27 ¿LA CULTURA FÍSICA ACTIVA EL SISTEMA NERVIOSO – MUSCULAR?	120
CUADRO NO. 28 PLAN DE CLASE 1.....	151
CUADRO NO. 29 PLAN DE CLASE 2.....	154
CUADRO NO. 30 PLAN DE CLASE 3.....	157
CUADRO NO. 31 PLAN DE CLASE 4.....	160
CUADRO NO. 32 PLAN DE CLASE 5.....	163
CUADRO NO. 33 PLAN DE CLASE 6.....	166
CUADRO NO. 34 PLAN DE CLASES7.....	169
CUADRO NO. 35 PLAN DE CLASE 8.....	172
CUADRO NO. 36 PLAN DE CLASE 9.....	175
CUADRO NO. 37 PLAN DE CLASE 10.....	178

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO NO. 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS	5
GRÁFICO NO. 2 INCLUSIONES CONCEPTUALES	18
GRÁFICO NO. 3 V. INDEPENDIENTE.....	19
GRÁFICO NO. 4 V. DEPENDIENTE	20
GRÁFICO NO. 5 ¿CONSIDERA USTED QUE LA MOTIVACIÓN ES UNA VARIABLE EN LAS ACTITUDES Y CONDUCTA DE LOS ESTUDIANTES?	101
GRÁFICO NO. 6 ¿CREE USTED QUE LA MOTIVACIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL DEL ESTUDIANTE?	102
GRÁFICO NO. 7 ¿CREE QUE LA MOTIVACIÓN ES UNA VARIABLE PSICOLÓGICA?	103
GRÁFICO NO. 8 ¿CREEN QUE LA MOTIVACIÓN CEDE AL DESARROLLO INTELLECTUAL?	104
GRÁFICO NO. 9 ¿MEDIANTE LA MOTIVACIÓN MEJORARÁ LA CALIDAD DE VIDA?	105
GRÁFICO NO. 10 ¿LA CULTURA FÍSICA NOS ENSEÑA ACTIVIDADES MOTIVACIONALES?.....	106
GRÁFICO NO. 11 ¿EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES?.....	107
GRÁFICO NO. 12 ¿LA CULTURA FÍSICA EN LOS EDUCANDOS CON LOS MOVIMIENTOS CORPORALES Y LÚDICOS.....	108
GRÁFICO NO. 13 ¿CONSIDERA LA CULTURA FÍSICA NOS HACE SENTIR ESTÍMULOS?	109
GRÁFICO NO. 14 ¿LA CULTURA FÍSICA Y LA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO – MUSCULAR?.....	110
GRÁFICO NO. 15 ¿LA MOTIVACIÓN ES UNA VARIABLE EN LA ACTITUD Y CONDUCTA?.....	111
GRÁFICO NO. 16 ¿LA MOTIVACIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL?	112

GRÁFICO NO. 17 ¿LA MOTIVACIÓN EN LA EDUCACIÓN DE VALORES Y SABERES?	113
GRÁFICO NO. 18 ¿LA MOTIVACIÓN AL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO Y APRENDIZAJE?	114
GRÁFICO NO. 19 ¿MEDIANTE LA MOTIVACIÓN MEJORARÁ LA CALIDAD DE VIDA?	115
GRÁFICO NO. 20 ¿LA CULTURA FÍSICA ENSEÑA ACTIVIDADES MOTIVACIONALES?	116
GRÁFICO NO. 21 ¿EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA?	117
GRÁFICO NO. 22 ¿LA CULTURA FÍSICA EN LOS EDUCANDOS?	118
GRÁFICO NO. 23 ¿CONSIDERA LA CLASE DE CULTURA FÍSICA TRANSMITE ESTÍMULOS?	119
GRÁFICO NO. 24 ¿LA CULTURA FÍSICA ACTIVA EL SISTEMA NERVIOSO – MUSCULAR?	120

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL

Tema: “LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”.

Autor: Walter Renán Caguano Baño

Tutor: Mg. Joffre Venegas

RESUMEN EJECUTIVO

El proyecto de tesis tuvo como objetivo general realizar el estudio sobre La Motivación en el desarrollo de la clase de cultura física que se encuentra en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi”. La educación en nuestra sociedad es muy importante la cual nos impulsa al crecimiento de cada institución educativa debiendo capacitar a los docentes y motivar a los estudiantes. Las autoridades deben comprometerse y apoyar al buen desarrollo y crecimiento de la institución. Con la presente investigación se pretende que la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” adquiera la motivación tanto los docentes como los estudiantes a un nivel considerable, ya que necesita la institución para fortalecer la motivación de los estudiantes de esta manera contribuir a una educación de calidad beneficiando a toda la comunidad educativa. Ya que la cultura física es necesaria, como elemento indispensable para nuestra superación personal y salud, crear un marco de reflexión en torno a la diversidad deportiva para mejorar nuestra actuación al momento de impartir una clase de Cultura Física y dar respuesta a las necesidades educativas de los estudiantes. Por lo expuesto es preciso que el docente utilice

Estrategias Metodológicas y motivación lo que permitirá eliminar las dificultades al desarrollar las diferentes actividades deportivas.

Palabras claves:

Movimiento Corporal, Motivación deportiva, Superación Personal, Estrategias Metodológicas, Actividades Deportivas, Aprendizaje motor, motivación, Educación Física, predisposición, percepción de competencias.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PHYSICAL CULTURE
MODALITY: SEMI-PRESENCE

THEME: "THE MOTIVATION IN THE DEVELOPMENT OF THE CLASS OF PHYSICAL CULTURE WITH THE STUDENTS OF THE NINTH YEAR EGB OF THE EDUCATIONAL UNIT OF THE MILLENNIUM" CACIQUE TUMBALÁ ", PUJILÍ CITY PROVINCE OF COTOPAXI".

Author: Walter Renán Caguano Baño

Teacher guide: Mg. Joffre Venegas

SUMMARY

The general objective of the thesis project was to carry out the study on Motivation in the development of the kind of physical culture that is found in the Educational Unit of the Millennium "Cacique Tumbalá", Canton Pujilí Province of Cotopaxi ". Education in our society is very important which drives us to the growth of each educational institution should train teachers and motivate students. The authorities must commit and support the good development and growth of the institution. With the present investigation it is intended that the Educational Unit of the Millennium "Cacique Tumbalá" acquire the motivation both teachers and students to a considerable level, since it needs the institution to strengthen the motivation of the students in this way to contribute to an education of Quality to benefit the entire educational community. Since physical culture is necessary, as an essential element for our personal improvement and health, to create a framework for reflection on sports diversity to improve our performance when imparting a Physical Culture class and to respond to the educational needs of the students. Therefore, it is necessary that the teacher use Methodological Strategies

and motivation which will eliminate the difficulties in developing different sports activities.

Keywords:

Body Movement, Sports motivation, Personal improvement, Methodological strategies, Sports activities, Motor learning, motivation, Physical education, predisposition, perception of competences.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia humana es y será en el futuro, el recurso más valioso de toda organización, porque mediante ella se crean y aplican conocimientos en forma de: innovaciones de nuevos procesos, prácticas, valores, estrategias, riquezas, ventajas competitivas etc. es por ello que Autoridades y docentes tienen en él un desafío para desarrollar motivaciones en los estudiantes.

La formación basada en competencias constituye una propuesta que parte del aprendizaje significativo y se orienta a la formación humana integral como condición esencial de todo proyecto pedagógico; integra la teoría con la práctica en las diversas actividades; promueve la continuidad entre todos los niveles educativos y entre estos los procesos laborales de convivencia; fomenta la construcción del aprendizaje autónomo; orienta la formación y el afianzamiento del proyecto de vida; busca el desarrollo del espíritu emprendedor como base del crecimiento personal, del desarrollo físico y cognitivo.

El propósito general del investigador es determinar cómo incide la motivación en el desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes del Noveno Año EGB de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.

Si bien es cierto el desarrollo de las destrezas ha variado por circunstancias sociales, económicas, afectivas; para mejorar favorablemente y exitosamente debemos poner énfasis en la actualización, capacitación, planificación de los docentes y el interés de los estudiantes.

El trabajo de investigación se encuentra estructurado en seis capítulos, el proyecto está enfocado en tres preguntas científicas la primera que está desarrollada en el primer capítulo la misma que está conformado por el Marco Teórico el que presentan definiciones y conceptos de: Mejoramiento de la Práctica Deportiva,

Rendimiento Académico Satisfactorio, Nivel de Autoestima, Plan de Enseñanza de Aprendizaje, Plan de Unidad de Cultura Física, Desarrollo de la clase de Cultura Física y la motivación, todo estos utilizados como sustento teórico para el desarrollo de la investigación.

La segunda pregunta científica, está desarrollada en el segundo capítulo y así mismo contiene, el análisis e interpretación de los resultados para esta tarea se contó con la combinación del método cualitativo, cuantitativo y la técnica utilizada fue las encuestas dirigida a todo los docentes y los estudiantes de cultura física de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” la misma que pasó a ser interpretada, esto se realiza con el objetivo de conocer la situación actual de los estudiantes en el desarrollo de la clase de Cultura Física.

La tercera pregunta científica, está desarrollada en el tercer capítulo, donde se presenta la propuesta y la solución al problema investigado mediante las encuestas que se aplicó a los docentes y estudiantes, mismo que comprende: la justificación, objetivos, descripción de la propuesta, reseña histórica de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”. Concluyendo la investigación con los aspectos más relevantes encontrados en la institución educativa, detectados a través de las encuestas y análisis, aplicado a los docentes y estudiantes, el cual permitirá emitir recomendaciones que contribuirán en la mejor marcha de la institución en su conjunto.

A través de este estudio y con la posterior identificación, diseño y levantamiento de la información se evalúa el procedimiento de la clase de Cultura Física, con el fin de proporcionar al rectorado una herramienta que le permita motivar, mejorar y crecer.

Finalmente, este trabajo concluye con consecuentes conclusiones y recomendaciones como resultado del desarrollo del trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LA MOTIVACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”, CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI”.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

El primer pilar en el que se asienta el planteamiento del problema, tal y como reflejan la multitud de la investigación, es la necesidad de una adecuada formación del profesorado como aspecto determinante para la mejora de la calidad de la enseñanza.

La educación en el Ecuador está creciendo en donde cada institución busca posicionarse en el ámbito educativo notándose las necesidades de ampliar en infraestructura, implementación de docentes, para los colegios urbanos, rurales y así tener crecimiento educativo.

Con la oportunidad que brindar nuestra ciudad muy reconocida por su comercialización se ha permitido fiscalizar y por lo tanto ampliar, implementar en todo su entorno como personal docente, administrativo e instrumentos que necesita una institución para el mejoramiento y motivación del inter aprendizaje de las instituciones educativas.

El análisis de la falta de motivación incide en el desarrollo de la clase de Cultura Física en las instituciones, viene a representar un problema grave en nuestro país, ya que este fenómeno vulnera el desarrollo físico de los estudiantes, por cuanto este fenómeno es una realidad no es algo pasajero, la realidad es que la mayoría de los colegiales pierden la oportunidad de demostrar todas sus habilidades físicas por falta de recursos económicos o porque el Estado no ha asignado correctamente el presupuesto para los colegios del Ecuador.

Por otro lado en la provincia de Cotopaxi, hoy en la actualidad un alto porcentaje de Instituciones carecen de buen material para el área de Cultura Física, problema que incide enormemente en el rendimiento físico de los estudiantes de nuestra Provincia.

En este sentido, las teorías pedagógicas más actuales, y con ella la reforma educativa que vive Ecuador en estos momentos, inciden en la necesidad de un cambio en los planes de formación de los futuros profesores, con la intención de proporcionarles una preparación adecuada y acorde con las transformaciones sufridas en la sociedad actual.

En la Unidad Educativa del milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi se hace indispensable el buen desarrollo de la clase de Cultura Física y la motivación en el aula y el nivel de reflexión docente.

En la reflexión sobre la acción, el profesor, liberado de las constricciones, demandas y urgencias de la propia situación práctica, puede aplicar, de forma reposada y sistemática, sus instrumentos conceptuales y sus estrategias de búsqueda y análisis a la comprensión y valoración de las reconstrucciones de su práctica.

1.3. Árbol de Problemas

Gráfico No. 1 Árbol de Problemas

EFFECTOS:

Estudiantes desmotivados, en la práctica de Cultura

Escasa práctica y reflexión en la Cultura Física.

Descuido en la importancia de la Cultura Física de los estudiantes.

PROBLEMA:

Escasa motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física.

CAUSAS:

Desconocimiento de los beneficios que brinda la cultura física.

Docentes deficientemente capacitados en la asignatura de cultura física

Insuficiente participación en la convivencia educativa y deportiva.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

1.3.1. Análisis Crítico

En la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi, existe el desconocimiento de los beneficios que brinda la cultura física, por lo que los estudiantes sienten desmotivados en la práctica de Cultura Física, esto se debe a que los docentes que no están capacitados en el área de la Cultura Física, porque además con las nuevas disposiciones Ministeriales los docentes titulares de los paralelos pueden dar esta materia, por lo que no se garantiza una buena instrucción.

La escasa práctica y reflexión en la Cultura Física, esto hace que haya un desinterés en los estudiantes en la materia de Cultura Física, por lo cual debemos recalcar que es necesaria la implementación de diversas actividades físicas, que prioricen la motivación y así el propósito del educando será productivo, porque los estudiantes realizarán las actividades físicas con motivación y mayor voluntad, esmero, lo que nos permitirá mejorar el desarrollo la práctica y la motivación de los estudiantes en las clases de educación física.

La insuficiente participación en la convivencia educativa y deportiva por parte de los estudiantes, demuestra un desinterés sobre la importancia de la Cultura Física. La educación es un proceso, que por su trascendencia requiere de una actuación plenamente consciente de todos los involucrados en él; los estudiantes, maestros, padres de familia, autoridades, comunidad. Mediante la motivación y reflexión cada uno de ellos tendrá elementos para conocer la eficiencia, el sentido del proceso, el trabajo en el aula que continúa siendo de carácter transmisión, los recursos didácticos con que cuenta la institución, están más al servicio de los contenidos presentados por los docentes que al servicio de la actitud y la práctica investigativa del estudiante.

Se hace indispensable contar con la motivación en la cultura física, para despertar el interés al estudio y disfrutar con él; es uno de los retos que se deben plantear

todos los que hacen la comunidad educativa y así alcanzar una mejora en la educación. Este planteamiento curricular está acorde con las capacidades y los potenciales de los estudiantes. En este nivel se espera que el estudiante manifieste capacidades tales como: retención, comprensión y producción de ideas originales, que son rasgos propios del pensamiento formal.

En la actualidad constituye de vital importancia que toda institución y mucho más de carácter educativo posea actividades deportivas que propicien el desarrollo del proceso del aprendizaje, para tener estudiantes críticos, creativos y productivos.

1.3.2. Prognosis

De no solucionarse este problema, en el futuro la motivación de los estudiantes será deficiente, no desarrollarán la creatividad, las destrezas, habilidades y capacidades físicas serán mínimas, llevando a los docentes a desarrollar el sedentarismo, el sobrepeso entre otras. Los estudiantes continuarán desmotivados padeciendo de actos de burlas aquellos que no pueden realizar recreación deportiva y se excluirán de la actividad física, tampoco no podrán sobre salir en el deporte, su desarrollo físico será limitado, en el futuro obtendremos generaciones de jóvenes desmotivados al recrearse y al realizar todo tipo de actividad física, también los jóvenes tendrán problemas de autoestima y seguridad.

1.3.3. Formulación del problema

¿Cómo incide la motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi, durante el periodo Octubre 2016-Marzo 2017?

1.3.4. Preguntas Directrices

¿La motivación es importante en la clase de Cultura Física de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”?

¿Cuáles son los efectos de un inadecuado desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”?

¿Se debería crear una propuesta innovadora para solucionar el problema de la motivación en el desarrollo de la Clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”?

1.3.5. Delimitación del Objeto de la Investigación

1.3.5.1. Delimitación de Contenidos

Área: Cultura física

Campo: Educativo

Aspecto: Motivación

1.3.5.2. Delimitación Espacial

Esta investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, sobre la motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física.

1.3.5.3. Delimitación Temporal

La investigación de este problema será estudiada e investigada, durante el período Octubre 2016-Marzo 2017.

1.3.5.4. Unidades de Observación

Autoridades de la Institución, Docentes y Estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

1.4. Justificación

El interés de realizar el estudio investigativo surge de la necesidad de mejorar los programas de formación de profesores de educación física, tanto iniciales como permanentes, como aspecto determinante en la mejora de la calidad de la enseñanza, utilizando una metodología mixta, midiendo variables cuantitativas motivacionales y variables cualitativas analizando del pensamiento docente. Los resultados muestran una evolución deseable en la mayoría de las variables y fases del estudio.

Los diversos trabajos que reportan resultados relacionados con la práctica, coinciden o se complementan en el sentido de hablar sobre los diversos factores que influyen en la práctica del profesor de educación física, sobre todo aquellos que son propios del profesor y no se relacionan directamente con las características de los estudiantes, aunque los aspectos institucionales pueden considerarse un factor más.

En particular, nos interesan aquellos estudios relacionados con las creencias y concepciones de los profesores en formación y docentes en ejercicio, sobre la naturaleza de la educación física, su enseñanza y aprendizaje, ya que aquellas determinan en gran parte la efectividad de la enseñanza.

La investigación **es importante**, porque la educación física, en la provincia requiere de una innovación y estimulación para mejorar la formación mental, física de los estudiantes, para ello es indispensable que los profesores de cultura física se actualicen en su campo, para que así cuenten con diversos métodos de enseñanza, lo cual será causa de motivación para los estudiantes y se integraran con facilidad a la realización de las actividades deportivas, y de esta manera alcanzaremos nuestro objetivo, como es; mejorar el desarrollo físico y coordinativo. Los profesores y estudiantes desconocen de actividades lúdicas o lo que es realizar movimientos naturales, y la práctica de los dos factores antes

mencionados son indispensables para mejorar la motivación en los estudiantes, por tal razón nuestro trabajo causó novedad en los mismos, a través de charlas y exposiciones realizadas sobre: la trascendencia que tiene la educación física en nuestra formación.

Los **Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo serán los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.

La **Factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económicos para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto, pues está destinado a aportar en la formación de los estudiantes desmotivados con una adecuada planificación y con la finalidad de obtener buenos estudiantes en la provincia que aporten con sus capacidades, tanto físicas como intelectuales a la sociedad, causando un **impacto** positivo en la institución educativa, comunidad y al país, así beneficiándonos todos como cotopaxenses y ecuatorianos, al tener estudiantes que nos representen en eventos deportivos, obteniendo los buenos resultados en su trabajo educativo y motivados en la clase de cultura física para una buena formación en sus diferentes inclinaciones, los mismos que tengan la oportunidad de crecer en nuestro propio medio, que no tengan la necesidad de salir al exterior, para obtener una superación profesional, sino que se sientan seguros de un país y una provincia que confían en ellos y en sus capacidades, a fin de que nos lleven a ser grandes en el ámbito educativo y deportivo.

Siendo de **gran utilidad** para la sociedad entera en su dimensión social, como responsable del proyecto expongo los beneficios de la motivación en el desarrollo

de la clase de Cultura Física, donde los resultados serán positivos y que la sociedad tendrá una vez concluida esta investigación.

En la Educación Física como en toda actividad humana la motivación constituye el componente más importante dentro de los procesos inductores de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad física en cuestión.

La motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma. Para Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999), la motivación es básica para lograr la atracción de los alumnos hacia la práctica de actividades físicas.

A su vez, **la toma de conciencia** de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los alumnos se produce gracias a los motivos (Sainz de la Torre León, 2003). Cuando los alumnos no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Asumir la Educación Física como una necesidad de bienestar y salud para la persona que contribuya a la motivación por realizarla, permite una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar e influye en la incorporación de la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

- Investigar, como incide la motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.

1.5.2. Objetivo Específicos

- Determinar la importancia de motivación en la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.
- Analizar los efectos de un inadecuado desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.
- Diseñar una Guía Didáctica estructurada con planes de clase y actividades motivacionales para mejorar el desarrollo de la Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Después de una entrevista con el Rector de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” se determina que en esta institución no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad Técnica de Cotopaxi, Carrera de Cultura Física, existen varias investigaciones que tratan sobre la motivación de la Cultura Física, sin embargo ninguna investigación está enfocada en la motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi, por lo que se considera una investigación original.

Revisados los trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Cotopaxi se han hallado los siguientes trabajos de grado.

Tema:

“LA CULTURA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO DE LOS ALUMNOS EN EL COLEGIO "ORIENTE ECUATORIANO" DEL CANTÓN PALANDA EN EL AÑO LECTIVO 2006-2007”.

Autor:

Cañar Rojas, Norma Elizabeth:

Conclusiones:

- Entrenadores, maestros, profesores han de estar muy atentos a las motivaciones y conductas de sus alumnos, atletas o jugadores, pues estas van a marcar el ritmo de trabajo. El diseño de investigación elaborado tendrá como objetivo

conocerlas posibles relaciones entre las motivaciones y las conductas de los jóvenes deportistas.

- En el aula, las motivaciones más presentes responden a la búsqueda del éxito académico, diversión, pasatiempo o al estar más en forma. Fuera del aula, las motivaciones van a atender por un lado a los agentes motivadores, donde encontramos en orden descendente de importancia a: los padres, los ídolos, los amigos, los entrenadores y el profesor de educación física.
- Y por otro lado a los motivos de práctica: divertirse, mantenerse en forma, hacerse famoso, hacer amigos, opinión externa y mejora del comportamiento.

Por lo anotado e investigado en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato se puede afirmar q la presente investigación es original y factible de realizarla.

No ha existido un antecedente investigativo se pretende a través de esta investigación que se propone crear una solución óptima para recuperar la práctica deportiva perdida en los estudiantes, de esta manera motivarles a que se involucren en la actividad física ya que es muy importante para el beneficio del ser humano y gozar de una buen salud.

2.2. Fundamentaciones

2.2.1. Fundamentación Filosófica

La presente investigación se ubica dentro del paradigma critico-propositivo porque este paradigma concibe a la realidad como una totalidad compleja y contradictoria en constante movimiento.

La contextualización de una época y de un mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, conlleva al desempeño físico también se toma en cuenta principios que sustenten el mejoramiento de la calidad deportiva.

La investigación presentada tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en el Pensamiento Complejo y en la teoría del Construccinismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta.

En lo filosófico es el aspecto más significativo de la persona porque le dicta la conducta: sus patrones de pensamiento, su dirección en la vida y en última instancia, sus acciones/ actos/Movimientos.

En la profesión docente determinará el que se enseña, como lo enseña, para qué se enseña, y es como polarizar la atención de alumno hacia los aspectos más significativos de la tarea a aprender (asimilar).

En la filosofía de la vida, la educación y la educación física del individuo, representan una sinergia compuesta por un gran número de elementos integrados, que definirán el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su actitud ante la vida.

Campos de estudio básicos en los que se centra la filosofía:

Metafísica: Se relaciona con el “SER” y estudia la naturaleza última de las cosas. Adopta un enfoque especulativo y plantea interrogantes acerca de todo lo que concierne a la humanidad y su Universo.

Epistemología: Es la teoría del conocimiento, de su adquisición. Se ocupa de la naturaleza, el tipo de conocimiento que puede obtenerse, así como de los métodos para lograrlo.

Axiología: Estudia los valores. Culmina en el desarrollo de un sistema de valores. Los valores pueden ser objetivos - Bondad, Belleza, Verdad- o subjetivos, cuando representan medios para un fin, en la mayoría de los casos caracterizados por el deseo personal de cada uno.

2.2.2. Fundamentación Ontológica

La Ontología se refiere a una representación explícita de una conceptualización cognitiva, es decir, la descripción de los componentes de conocimiento relevantes en el ámbito de la modelización. Es decir que la realidad está en permanente cambio y transformación, no está estática, debe estar sujeta a las variaciones de los diferentes estamentos y atributos existentes.

La realidad está en constante cambio y transformación; por lo tanto la investigación busca que la problemática de la Motivación en la Clase, pueda ser mitigada, y de ser posible revertido en función del desarrollo de los estudiantes a nivel personal, familiar y profesional, privilegiando su estado emocional y mental beneficiando de esta manera el rendimiento académico.

2.2.3. Fundamentación Sociológica

La sociología de la educación es una disciplina que utiliza los conceptos, modelos y teorías de la sociología para entender la educación en su dimensión social. Ha sido cultivada por los sociólogos que han tenido un interés creciente por la educación y por los pedagogos que han pasado de recurrir casi exclusivamente a la psicología, a un equilibrio entre ésta y la sociología. Esta técnica está basada en el materialismo, se enmarca dentro de la sociedad, buscando una mejor condición en la educación y se espera que esta sea la adecuada.

La investigación está inmersa en la teoría del problema por cuanto el Desarrollo de la clase motivada de Cultura Física en los estudiantes en parte se presenta por

factores físicos los cuales se visualiza diariamente en los patios afectando de gran modo su rendimiento académico, y su desarrollo socioemocional producidos por varios factores como las condiciones de desigualdad de oportunidades de vida, en una sociedad en donde una minoría tiene mucho y una mayoría tiene muy poco.

2.2.4. Fundamentación Psicopedagógica

La investigación tiene relación con la teoría de Piaget porque destaca la prominencia racional del lenguaje y lo asume como uno de los diversos aspectos que integran la superestructura de la mente humana. La educación física es visto como un instrumento para desplegar capacidad cognoscitiva y afectiva del individuo, lo que indica que la expresión corporal que el niño tiene depende de sus habilidades esto debe ir a la par con una alimentación adecuada. De acuerdo con las teorías el niño aprende mediante una buena estimulación temprana y según se va interrelacionándose con el medio que lo rodea y será más fácil su participación.

2.2.5. Fundamentación Legal

Respecto al desarrollo de la educación física dentro de las instituciones educativas, está determinado en la Ley de Educación Física, deporte y recreación, en el Título V, expresa sus funciones de la siguiente manera:

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TÍTULO V, DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, EN LA SECCIÓN 1.

Art. 81.- De la Educación Física.- comprenderá las actividades que desarrollen las Instituciones de Educación Pre-básico, Básico, Bachillerato y Superior, considerándola como, un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz.

Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los Contenidos y su Aplicación.- los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

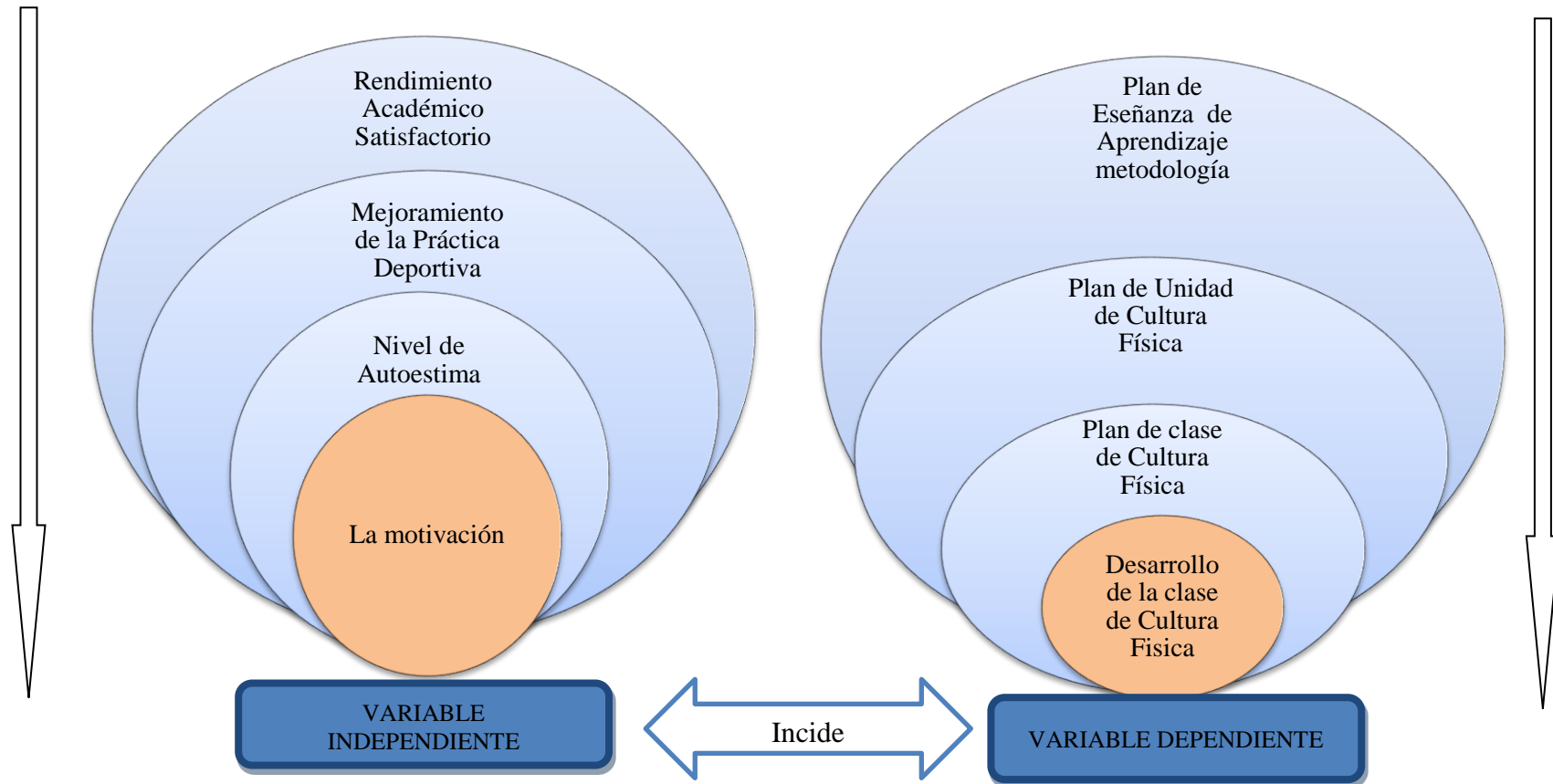
TITULO VI, DE LA RECREACIÓN, EN LA SECCIÓN 1.

Art. 89.- De La Recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

2.3. Categorías Fundamentales

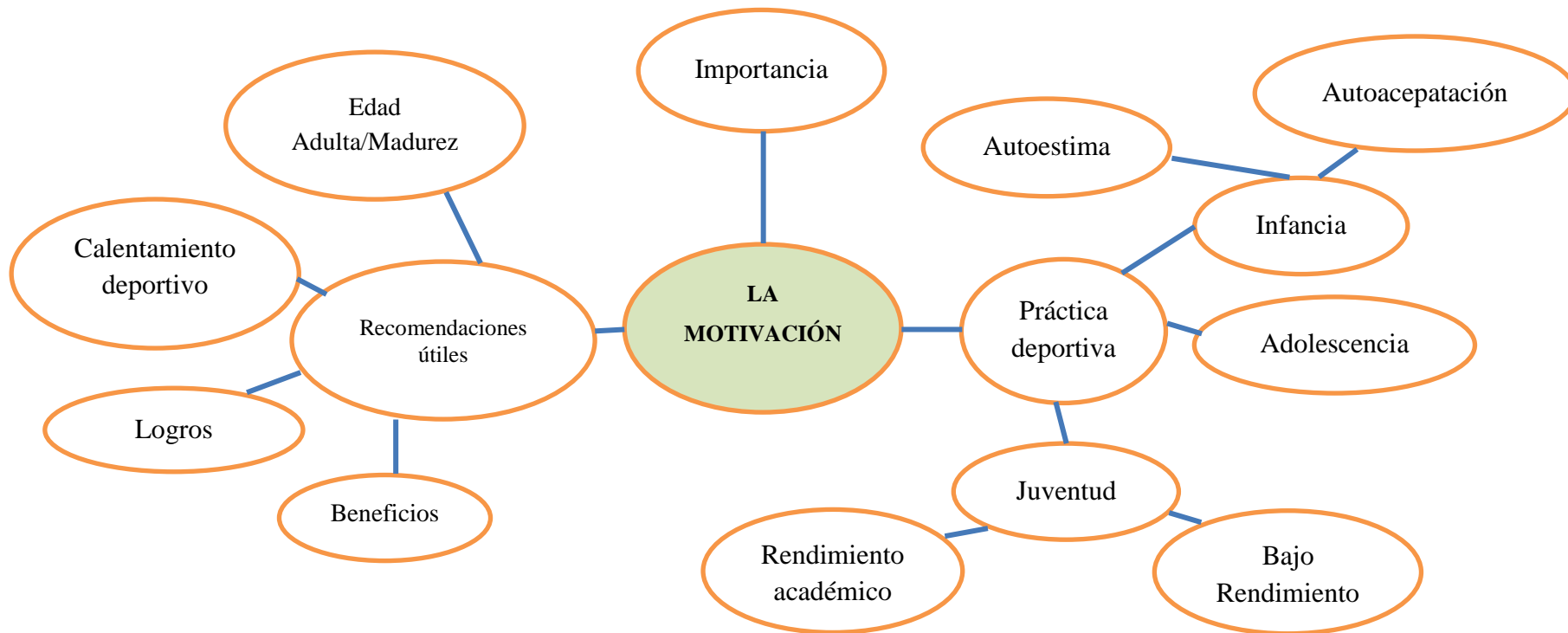
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

2.3.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente

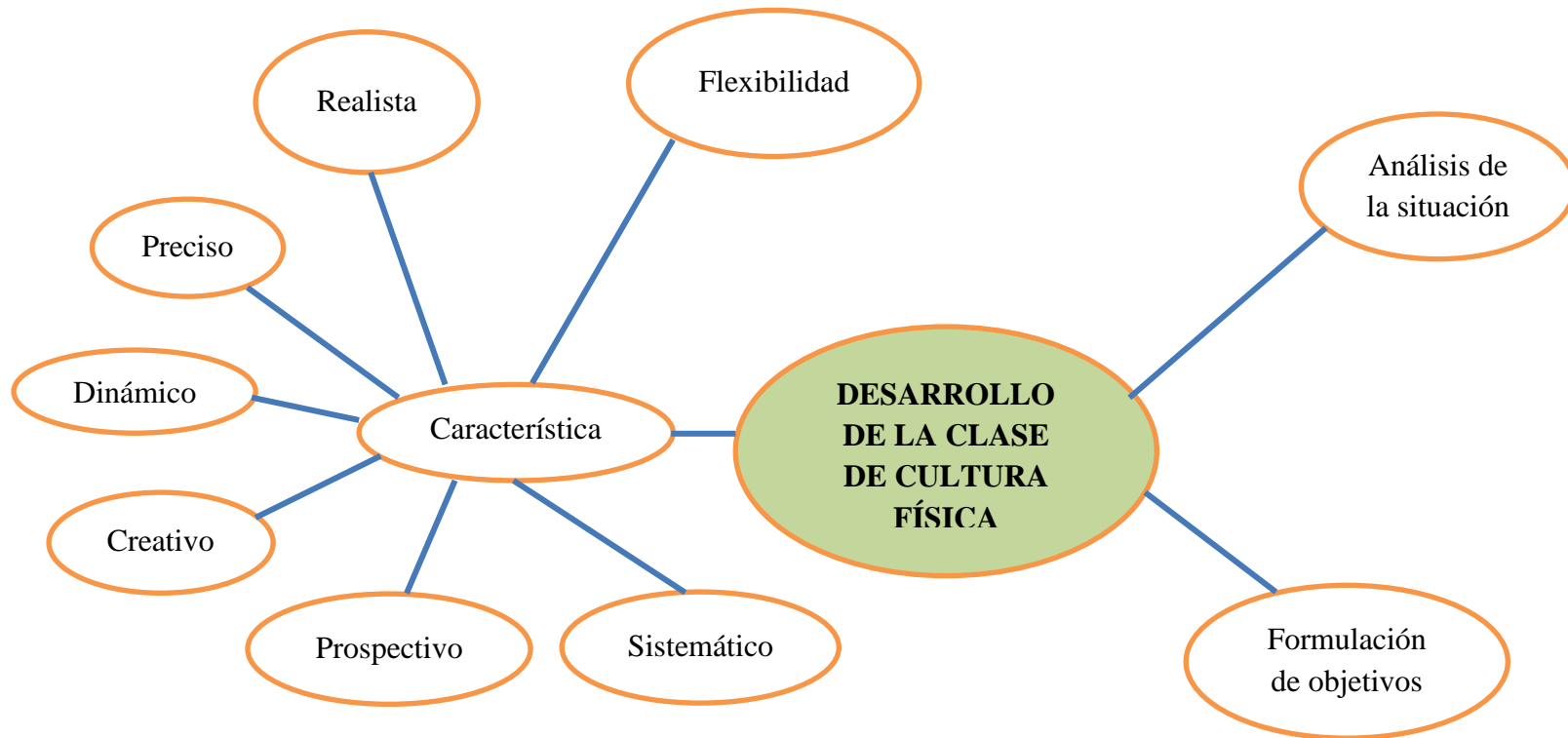
Gráfico No. 3 Variable Independiente



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

2.3.2. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

Gráfico No. 4 Variable Dependiente



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1. La Motivación

2.4.1.1. Conceptualización

La motivación es la herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la voluntad de conseguir los objetivos propuestos en la clase de Educación Física. En el caso que nos ocupa, la clases de Educación Física, es importante la motivación previa hacia la actividad motriz que ha de desplegarse en el transcurso de los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente-educativa, no obstante de que los educandos esperen ansiosos, sobre todo en los primeros grados, la acción del juego como una fuente de placer, no por ello el docente puede dejar de establecer su estrategia para la motivación ya que pueden ir languideciéndose progresivamente las expectativas de los alumnos sobre todo en aquellos menos dotados para poder asimilar ,reproducir y desarrollar las habilidades y capacidades propuestas para la clase.

Según GONZÁLEZ Valeiro, (2001), “La Motivación es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía” (Pág. 194).

Según PILA Ernesto (1988) “La motivación es uno de los procesos esenciales que permite a los estudiantes esforzarse para cumplir las acciones dentro de la clase de la cultura física, este es uno de los factores más importante que condiciona la Educación Física” (Pág. 50).

De acuerdo a los conceptos mencionados la motivación esta ante uno de los procesos de pensamiento más estudiado, más complejo y a la vez de mayor

importancia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Más estudiado, porque es innumerable la cantidad de artículos y libros que abordan esta temática; complejo, porque este término incluye muchos aspectos que interactúan estrechamente.

El profesor de Educación Física tendrá presente la necesidad permanente de hacer de la motivación un elemento de ayuda sistemática que le posibilitará alcanzar cada vez con más eficiencia el logro de los objetivos de la clase ya que al motivar rescata de manera práctica la parte natural y genuina del ejercicio físico, desarrolla la iniciativa individual a la vez que es capaz de dirigir al estudiante (a) a alcanzar una madurez equilibrada y personal.

Todo docente conoce que una de las funciones didácticas más importantes de la clase está concebida en la denominada: "orientación hacia los objetivos" porque ella lleva implícita en sí la llamada: motivación de la clase que se debe mantener durante los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente, entonces cabría preguntarse: ¿para qué se motiva en una clase de educación física.

A través de esta actividad fundamental, se logra retomar la parte genuina y natural que lleva implícito el ejercicio físico mediante la explicación detallada de lo que se hará en la clase estimulando y desarrollando la iniciativa natural, propiciando a través de la afectividad dirigir al estudiante hacia una madurez equilibrada y personal.

Está demostrado en la experiencia de las clases que los estudiantes (as) valoran como agradables, llevan aparejada una actitud de acercamiento a la asignatura, al profesor, contrario a lo que sucede cuando la valoran como desagradable, propiciando en los estudiantes una actitud de rechazo hacia la clase en particular, siendo un hecho definido que el aprendizaje se torna más eficiente y permanente cuando se basa en el interés, la apelación a la confianza y autoestima individual se

manifiesta como una técnica de intervención didáctica fundamental en las clases de Educación Física.

El profesor de Educación Física es indiscutiblemente un animador, que diariamente en el transcurso de su labor docente, pone en juego estímulos constantes para que sus estudiantes mantengan y vayan aumentando progresivamente una actitud favorable hacia la educación física como asignatura y por ende ante el ejercicio físico.

Es de vital importancia, por tanto, conocer previamente las características de los estudiantes(as) que conforman los grupos clases con que se trabaja para de esta manera poder propiciar una estimulación requerida en cada clase y a cada grupo en particular a través de la motivación prevista en cada una de las clase que se desarrollan con los mismos ya que en ocasiones la que se emplea en un grupo clase, por sus características específicas, no es la misma que pueda emplear para otros grupos.

Sistemáticamente se escuchan opiniones en los estudiantes no desacertadas, acerca de cómo este profesor de educación física es mejor que el otro ya que no prepara previamente a los alumnos, en la parte inicial para la actividad docente educativa que desarrollarán durante los 45 minutos de la clase. Podría afirmarse entonces que: "El fracaso de muchos educadores radica en que no motivan convenientemente sus clases".

2.4.1.2. Importancia de la motivación en la Educación Física

La Educación Física como forma de actividad humana requiere por parte de la personalidad un móvil para poder ejecutarse, de ahí que la motivación como componente de la regulación inductora asuma en ella una importancia decisiva.

Cuando los estudiantes no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Hay que asumir que la Educación Física es como una necesidad de bienestar y salud para la persona que contribuya a la motivación por realizarla, permite una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar e influye en la incorporación de la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida.

Todo profesor de Educación Física debe lograr que sus estudiantes (as) se encuentren motivados hacia las ejecuciones que se realizan, de ello depende en gran medida el éxito de la clase.

2.4.1.3. Recomendaciones útiles para motivar a los estudiantes (as) hacia la Educación Física

Debido a la importancia de lograr una motivación adecuada de los estudiantes hacia las ejecuciones de la clase de Educación Física, se enumeran una serie de recomendaciones que pueden resultar de utilidad a los profesores que imparten esta asignatura, las cuales han sido compiladas por el autor a través de búsquedas en la bibliografía especializada o derivadas de entrevistas a profesores de experiencia y encuestas a psicólogos expertos en motivación.

Las recomendaciones derivadas de la entrevista a profesores de Educación Física y la encuesta a psicólogos expertos en motivación han sido tomadas de la fuente siguiente:

Es importante que el profesor comunique a los estudiantes el por qué y para qué se realizan las ejecuciones de la clase y al mismo tiempo permita en estos la comprensión de su importancia, de esta manera logrará la toma de conciencia de los educandos durante el proceso y creará en ellos la necesidad de realizar las actividades de la clase.

Esta recomendación asume importancia no sólo para la motivación de los estudiantes hacia la clase de Educación Física, sino también para que estos incorporen la práctica de las actividades físicas como un hábito de vida.

Actuar en las clases como un propio participante, realizando en la medida de lo posible las ejecuciones junto a los estudiantes.

Es una premisa importante para el profesor predicar con su ejemplo ante sus estudiantes, su condición de paradigma para los educandos hace que estos le sigan y mantengan una disposición favorable en la clase.

Tener en cuenta en las clases, siempre que sea posible, la introducción de cambios novedosos en las formas organizativas, el área donde se realizan, así como los métodos y medios de enseñanza (ser creativos).

El profesor debe evitar que sus clases se desarrollen en un ambiente monótono, por ello resulta eficaz su creatividad en función de planificarlas de manera que los alumnos constantemente se enfrenten a experiencias novedosas que les resulten atractivas y que les estimulen a participar de la Educación Física.

Debe procurarse, en lo posible, que siempre exista un elemento en la clase que constituya una “sorpresa” para los educandos.

Motivar las clases a través de juegos u otras opciones de interés para los estudiantes.

Tener en cuenta en la planificación los gustos y preferencias de los estudiantes.
Seleccionar ejercicios asequibles a los estudiantes.

El profesor debe planificar ejercicios que resulten asequibles para los estudiantes, ya que de seleccionar aquellos que sólo puedan ser realizados por los más aventajados se propiciará en el resto de los educandos una pérdida de los deseos de realizarlos exitosamente. Para ello es importante conocer las características de cada miembro del grupo así como sus posibilidades de desempeño y en este sentido llevar a cabo un trabajo individualizado si es preciso.

Reconocer los logros de los estudiantes. El profesor debe garantizar que el clima de la clase sea agradable, ya que de esta manera los estudiantes sentirán agrado al participar de la misma y darán lo mejor de sí en ella. Es importante tener en cuenta los gustos y necesidades de los estudiantes, así como la planificación de acciones que sean compatibles con estos.

Se debe mostrar ante el grupo un estado de ánimo favorable en todo momento así como un buen uso de la comunicación.

Aumentar el grado de complejidad de los ejercicios a medida que los estudiantes los dominen, no dejando errores sin vencer.

Darles posibilidades de libertad a los estudiantes dentro de la clase para que sean creativos, en la medida de lo posible.

El profesor debe mostrar ante sus estudiantes un buen estado de ánimo, los problemas personales no deben influir negativamente en la posición que adopta ante el grupo.

La participación en cada uno de los ejercicios físicos de las diferentes sesiones es obligatoria. Si por cualquier razón no puedes realizar algún ejercicio, debes

hacerlo saber a la profesora para que plantee otro ejercicio que sea alternativo y adaptable.

2.4.2. Mejoramiento de la Práctica Deportiva

2.4.2.1. Conceptualización

Hablar del Deporte en el mundo podría verse desde una perspectiva de interrelación, como una de las muchas formas o estilos que poseen los humanos para compartir sus individualidades y subjetividades a través de la práctica de diferentes expresiones deportivas; aun en aquellas que por su ejecución (individual), pareciera que no anunciara de la participación de otro o de otros.

Siempre se ha podido observar cómo la práctica deportiva aparece en las culturas como el pretexto emancipador de los pueblos; el cual reúne en sus haberes humanos de diferentes géneros, clases sociales, edades, religiones, niveles intelectuales, razas e idiomas; que pareciera ser en este espacio, sujetos iguales.

Según MENDOZA Devís, (1995), “Mejoramiento de la práctica deportiva constituye una actividad de gran complejidad, dado que requiere de la preparación del individuo, aplicando leyes, principios y reglas, las cuales van a determinar la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo”. (Pág. 475).

Estas a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual, como colectiva, encada competencia significativa.

Por otro lado, la educación física ha evolucionado adaptándose al nuevo sistema educativo como área que forma parte del currículo académico; incluyendo su programación y contenidos procedimental, conceptual y actitudinal. De hecho, la

enseñanza del deporte busca el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, la utilización de las capacidades condicionales, tales como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Agregado a esto, la práctica deportiva debe estar relacionada con la formación pedagógica y la integración de todas las áreas del conocimiento, orientado a una efectiva preparación integral del educando.

La práctica deportiva por salud, por recreación o por competición, puede generar lesiones o puede generar beneficios, todo depende de qué haces, cómo lo haces y cuánto haces.

La práctica deportiva educativa, favorece estilos de vida saludables, aumenta las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.

Para prevenir lesiones es aconsejable realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu rutina de ejercicios, así evitarás problemas musculares derivados de movimientos bruscos, tales como fracturas, desgarres o bien molestias musculares o en los ligamentos.

Pero poco o nada se ha hablado en el tema del deporte de una de las grandes relaciones que los estudiantes debe construir, tener y mantener como es la relación INTRAPERSONAL, o como se diría en espacios tímidos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, la relación CONSIGO MISMO. Esta relación es al parecer más importante que la que se citaba anteriormente, ya que como mencionan la mayoría de los enfoques psicológicos, “Sólo es posible llegar al conocimiento del otro a través del propio conocimiento”. Y es en ese reconocimiento de la otredad como cada ser humano conoce y fortalece elementos tan importantes y necesarios en el contexto deportivo como lo son la tolerancia, el respeto, el sentido de pertenencia, el orden, la igualdad, la humildad, solo por nombrar algunos de ellos.

Sin embargo hablar del “Sí Mismo”, es pensar en términos de AUTOESTIMA; y la Autoestima se construye a través de la Introspección, o sea, sería volver al punto de partida, relación intrapersonal.

Pensar en la legalidad de la propuesta de que un atleta requiere mejorar su relación consigo mismo, no diciendo antes, de la relación con el otro (atleta), sino paulatinamente, sería poner en duda las condiciones de homeostasis o equilibrio que se considera que debe manejar al respecto.

La práctica prioritariamente deportiva en la escuela, tanto por los métodos utilizados (analíticos y conductistas), como por los objetivos perseguidos de rendimiento y competición, ha supuesto dos cosas.

Una, por no ajustarse en sus métodos de aprendizaje, centrados sobre todo en la demostración y repetición como vía de adquisición de las técnicas, al ritmo de desarrollo del niño y a sus intereses, formas de comprensión, atención, etc., se convirtió muchas veces en un mero adiestramiento (un "mini-entrenamiento" mimético del de los adultos) y no en una verdadera educación, resultando paradójica mente poco motivante para muchos niños que deseaban más el juego motriz libre que las sesiones de aprendizaje rígidamente programadas; curiosamente, el aprendizaje de los deportes cae en los mismos vicios que se achacaban a la educación física metódica.

Otra, la enseñanza de los deportes con objetivos fundamentalmente de rendimiento y competición ha supuesto indirectamente la selección espontánea, cuando no provocada por los mismos profesores, de los más capacitados, de los mejores y el abandono más o menos explícito de los menos dotados o de los menos motivados, con lo cual la educación física en este caso viene a "reforzar" a los mejores pero no ha producido, hasta ahora, un interés generalizado por la práctica de las actividades físicas como hacen patente los sondeos en nuestra sociedad.

Es verdad que últimamente existe todo un movimiento hacia el "deporte educativo" que lo distingue clara mente del "deporte competitivo"; "se necesita crear un deporte del niño, un deporte para el niño, es decir, un deporte de adquisición y de desarrollo de las aptitudes motrices que se diferencie del simple deporte de "performance" (R. Merand). En efecto no se trata de eliminar el deporte en la educación sino de que no contradiga, por sus métodos, los fines de la misma.

Los grandes defensores del deporte suelen adjudicarle, como ya hemos visto, una gran variedad de valores morales y sociales, desde el "fair-play" hasta la cooperación, la ayuda mutua o la identificación con las normas. A éstos se les podrá contestar también que el deporte en sí mismo no tiene nada que ver con la moral, es la utilización del deporte la que lo puede convertir en promotor de ciertos valores como los señalados, pero también en promotor de los contrarios: agresividad, engaño, protagonismo etc.

Incluso, desde el punto de vista físico, el deporte no siempre mejora el organismo; piénsese, por ejemplo, en las consecuencias de la especialización precoz, o la adquisición de automatismos motores tan rígidos en algunos deportistas que les hace difícil la consecución de movimientos nuevos y, por lo tanto y paradójicamente, la mayor habilidad en un ámbito deportivo determinado reduce en ese individuo su disponibilidad motriz generalizada.

El deporte escolar por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia educación física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

2.4.2.2. La importancia del calentamiento antes de iniciar tu rutina de ejercicio

Es muy importante calentar sobre todo si el deporte lo realizas por la mañana. Estudios varios han demostrado que aproximadamente un 25% de las lesiones se producen por falta de un calentamiento adecuado antes iniciar el ejercicio físico.

El calentamiento no se puede obviar. Entre los beneficios del calentamiento están:

- 1) Aumenta la temperatura de los músculos
- 2) Lubrica las articulaciones.
- 3) Aumenta la elasticidad y plasticidad de los movimientos.
- 4) Mejora la coordinación de los movimientos.
- 5) Incrementa de manera significativa la circulación sanguínea y estimula el corazón y los pulmones para que llegue más oxígeno a los músculos.
- 6) Debido a estos 5 factores tanto los músculos como las articulaciones son capaces de soportar mayor presión que si estuvieran “fríos”.

Por eso, si quieres construir una buena condición física debes saber que esta requiere de un trabajo planificado, metódico, detallado y persistente para que tus metas tengan mayor probabilidad de hacerse realidad. Por lo tanto, requieres de un plan de trabajo que conste de trabajos cíclicos (repetitivos) de desarrollo de la capacidad aeróbica (ejercicios de intensidad baja, moderada y semi-alta) y anaeróbica (ejercicios de alta intensidad), así como desarrollo de la flexibilidad, fuerza y coordinación (habilidad de acoplar varios movimientos en uno solo), aunado a un plan de desarrollo técnico (ejercicios ejecutados con buena técnica) apoyado a un programa de trabajo motivación y superación personal.

2.4.2.3. La práctica deportiva adecuada a cada edad

Practicar deporte es aconsejable a cualquier edad, ya que los beneficios que nos brinda son muchos. Por este motivo tenemos que acostumbrarnos a la práctica

deportiva, aunque es importante que sepamos que a cada edad el cuerpo tiene unas necesidades, por lo que es esencial saber cómo tenemos que entrenar a cada edad. El cuerpo del ser humano va cambiando a medida que pasa el tiempo y se desarrolla, y es que a cada edad las características físicas son diferentes. Por este motivo vamos a diferenciar entre las diferentes etapas de la vida para determinar qué es lo necesario deportivamente hablando para cada una de ellas.

Infancia:

En esta etapa nuestro cuerpo no está formado, sino que está en plena fase de crecimiento. Es por esto esencial que los niños practiquen habitualmente deporte. La actividad física es necesaria para el buen desarrollo físico y mental del niño. El juego tiene que ser la principal forma de practicar deporte, y con él aprenderán a desarrollar las cualidades motrices, coordinación, equilibrio, además de hacer del ejercicio físico un constante en su vida cotidiana.

Adolescencia:

Es una de las etapas de la vida en la que el cuerpo sufre los cambios más radicales, ya que supone el paso de niño a adulto. Los músculos están en pleno proceso de formación por lo que es importante el deporte para conseguir que el desarrollo sea óptimo. Es primordial que llevemos a cabo actividades deportivas encaminadas a un óptimo desarrollo de la personalidad. El deporte tiene que servir para conocer nuestro cuerpo, ganar autoestima y vernos mejor en una etapa de cambios. No es aconsejable que sometamos a nuestro cuerpo a entrenamientos excesivos ya que no conviene que castigemos unos músculos en pleno proceso de formación.

Juventud:

Esta etapa de nuestra vida es en la que nuestro cuerpo alcanza su total esplendor en lo que a físico se refiere, y es que los músculos están llenos de plenitud y

potencia. Es importante que practiquemos deporte encaminado a prevenir posibles desórdenes en el futuro. Es una manera de estimular a nuestros músculos y desarrollarles para que nos sirvan de protección. Es importante que adquiramos una buena forma física en todos los sentidos. Para ello realizaremos actividades deportivas encaminadas a entrenar la fuerza, la resistencia y la potencia. No debemos olvidar que es en esta época cuando nuestro cuerpo empieza a acumular más grasa, por esto es importante que practiquemos deporte para evitar este proceso.

Edad adulta / Madurez:

En esta etapa de nuestra vida el cuerpo experimenta un estancamiento y caída de la actividad hormonal. Es importante que a través del deporte estimulemos estos procesos y retrasemos el envejecimiento prematuro. Para ello el deporte se centrará en mantener el tono muscular, insistiendo en el trabajo cardiovascular y respiratorio para prevenir posibles afecciones futuras. Es primordial mantener nuestro metabolismo activo mediante la realización habitual de actividades deportivas.

Vejez:

En este periodo de la vida el cuerpo no funciona a la velocidad que en otras etapas. Las dolencias son varias y la calidad de las fibras no es la misma que cuando se es joven. Es importante que en esta etapa de la vida no perdamos la movilidad. Para ello tenemos que realizar habitualmente ejercicio, aunque de forma tranquila, pues no podemos forzar demasiado nuestro cuerpo., Es primordial que nos mantengamos activos, pues la circulación sanguínea se acelerará, lo mismo que la oxigenación corporal retrasando el envejecimiento y evitando dolencias propias de la edad. Si no hemos realizado nunca actividades deportivas, es buen momento para empezar, pero de forma gradual y tranquila.

2.4.3. Rendimiento Académico Satisfactorio

La persona no es sólo pensamiento o sentimientos. Es el resultado de la íntima interrelación entre mente, cuerpo y emociones. Cada vez que actuamos sobre una parte de nuestro cuerpo, el resto de nuestro ser reacciona. El ser humano es un todo. Es por ello, que nuestro estado de salud colorea toda nuestra vida e influye en nuestras actividades, el trabajo y el ocio, nuestras relaciones familiares y de amistad, nuestra alimentación, nuestras condiciones físicas de vida, nuestra personalidad y emociones.

Salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades... es un derecho humano fundamental y el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de salud... es un recurso para la vida en el que se subrayarían, como concepto positivo, los recursos sociales y personales además de las capacidades físicas...(elementos básicos para ella serían la dotación económica (salario), la vivienda, la alimentación) e información y destrezas vitales; un entorno que apoye, proporcione oportunidades para elegir entre bienes, servicios e instalaciones, y condiciones en el entorno (físico, social y cultural)” (Organización Mundial de la Salud.

Aunque un buen programa de Educación Física Escolar es de importancia fundamental en la promoción de la actividad física, de la salud y del bienestar, muchos otros factores pueden afectar la participación de la juventud en actividades físicas que influyan en sus estilos de vida. Algunos de los factores ellos son: la cultura, la comprensión, los valores, el conocimiento, las actitudes, las habilidades, los medios de comunicación, la vida social, y la influencia de los amigos y de la familia, además de las genéticas y del sistema nervioso central.

La promoción de la salud en el ámbito escolar es una prioridad impostergable. Asegurar el derecho a la salud y la educación de la infancia es responsabilidad de todos y es la inversión que cada sociedad debe hacer para generar a través de la capacidad creadora y productiva de los jóvenes, un futuro social y humano sostenible.

La promoción de la salud en y desde el ámbito escolar parte de una visión integral, multidisciplinaria del ser humano, considerando a las personas en su contexto familiar, comunitario y social; desarrolla conocimientos, habilidades y destrezas para el auto - cuidado de la salud y la prevención de conductas de riesgo en todas las oportunidades educativas; fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, conductas, condiciones sociales y estilos de vida, y busca desarrollar y fortalecer aquellos que favorecen la salud y el desarrollo humano; facilita la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa en la toma de decisiones, contribuye a, promover relaciones socialmente igualitarias entre los géneros, alienta la construcción de ciudadanía y democracia; y refuerza la solidaridad, el espíritu de comunidad y los derechos humanos.

Se requiere implementar la promoción de la salud en el ámbito escolar a través de los siguientes tres componentes:

1.- Educación para la salud con un enfoque integral, basada en las necesidades de los estudiantes en cada etapa de su desarrollo y acorde a las características individuales, culturales y de género. La educación integral y participativa fortalece así la auto-estima y la capacidad de los jóvenes para formar hábitos y estilos de vida saludables y su potencial para insertarse productivamente en la sociedad. Por ello busca desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas, y no solo impartir información. El enfoque de la educación en salud se basa en valores positivos para fortalecer con los escolares sus habilidades para la vida.

2.- Creación de ambientes y entornos saludables, basado tanto en espacios físicos limpios, higiénicos y estructuralmente adecuados con entornos psicosociales sanos, seguros, libres de agresión y violencia verbal, emocional o física. Se establecen medios para desarrollar la capacidad de cada escuela de crear y mantener ambientes y entornos que refuercen la salud de quienes aprenden, enseñan y trabajan en la escuela, incluyendo acciones de promoción de la salud para el personal docente y trabajadores administrativos y de mantenimiento así como actividades de promoción de la salud con las asociaciones de padres y con organizaciones de la comunidad.

3.- Diseño y entrega de servicios de salud y alimentación que buscan detectar y prevenir integralmente problemas de salud dando atención temprana a los jóvenes, así como también formar conductas de autocontrol, la prevención de prácticas y factores de riesgo. Se pretende que fortaleciendo el vínculo de la escuela con el equipo de salud, se complemente y refuerce las actividades educativas así como las de creación de ambientes y entornos saludables, incluyendo asesoría y consejería psicológica, educación física, deportes, recreación, y apoyo a pequeños emprendimientos productivos tales como huertos escolares, la enseñanza de oficios y las pasantías en empresas, entre otros.

Durante los últimos años estamos asistiendo a una revitalización de la noción de salud en el seno de la Educación Física Escolar., después de mantenerse alejada un tiempo de los principales intereses de la profesión.

La discusión sobre las posibles relaciones construidas históricamente entre la Educación Física, los deportes, la práctica de ejercicios y la salud viene siendo, con el correr de los años, tema de debates en el medio académico. Sin embargo, en la última década se nota una diferencia: las reflexiones sobrepasan la dimensión estrictamente biológica de la salud, entendida en cuanto ausencia de enfermedad y un completo bienestar físico, mental y social, por un cuestionamiento sobre las relaciones complejas que la salud mantiene con la

práctica de los ejercicios, problematizando las cuestiones de orden multifactorial relacionadas a la salud, que acaban por debilitar esta relación.

Características de una Escuela Saludable

Una Escuela saludable es aquella que reúne las siguientes condiciones:

- 1) Provee un ambiente saludable que favorezca el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar escolar y medidas de seguridad.
- 2) Promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.
- 3) Apoya el desarrollo de estilos de vida saludables.
- 4) Ayuda a los jóvenes a alcanzar su potencial físico, psicológico y social y promueve la autoestima.
- 5) Define objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad.
- 6) Explora la disponibilidad de los recursos escolares para apoyar acciones de promoción de la salud.
- 7) Implementa un diseño curricular, sin importar de qué tipo de escuela u orientación se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes.
- 8) Fortalece en los alumnos el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla.

Al buscar un ambiente saludable debe hacerse referencia al concepto de salud integral, la cual es el producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente. Tomando este concepto como referencia, la integralidad en el abordaje al trabajo por la salud de los escolares significa:

- Fortalecer al joven para que desarrolle todas sus potencialidades en las dimensiones psicológica, biológica, social y espiritual para que logre una integración armónica en sí mismo.
- Apoyar el desarrollo de habilidades para la convivencia en grupo, reforzando los espacios y oportunidades para dialogar, concertar y decidir entre los escolares y los adultos con los cuales interactúa en su cotidianidad.
- Desarrollar la conciencia de que se es parte de un entorno vital con el cual es necesario interactuar en una forma constructiva y respetuosa.
- La educación para la salud permite una visión holística, multidisciplinaria del ser humano y su salud; considera al individuo en su contexto familiar, comunitario, social, económico y político, enfoque que reconoce la salud individual y colectiva en el contexto de las condiciones de vida, del entorno humano y ambiente físico.
- Incorpora conocimientos y desarrolla habilidades de promoción de la salud en todas las oportunidades educativas, formal e informal, en el currículo, las actividades deportivas, etc.
- Fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las condiciones y estilos de vida, y busca desarrollar principios y valores de promoción de la salud en la juventud en todas las etapas de su formación.
- Facilita la participación de la niñez y la juventud en el diseño de sus propias experiencias educativas, y propicia mediante la reflexión, la concientización y la toma de decisiones, la construcción de la ciudadanía.
- Promueve la formación de principios y valores que conduzcan a estilos de vida saludables, fomenta una conciencia solidaria y espíritu de comunidad, en pro de la vida y de los derechos humanos.

Es importante introducir a los estudiantes en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso de las facilidades disponibles en la comunidad. También es importante que se estimule a los alumnos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están

construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física.

Como sabemos la educación es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante. En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la universidad, en el trabajo, etc.". El problema del rendimiento académico se entenderá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por los profesores y los estudiantes, de un lado, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos) de otro, al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el buen rendimiento académico se debe predominantemente a la inteligencia de tipo racional; sin embargo, lo cierto es que ni siquiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor. Al analizarse el rendimiento académico, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad, las actividades extracurriculares y el ambiente estudiantil, los cuales están ligados directamente con nuestro estudio del rendimiento académico.

Además el rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del estudiante, se define el rendimiento como la capacidad de responder satisfactoriamente frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede

ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado grupo de conocimientos o aptitudes.

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice el estudiante, la motivación, etc.

Características del rendimiento académico

Después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento;
- c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- e) el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

f) Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquéllas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar; por ejemplo, no estudiar muchas horas seguidas en la noche previa al examen, sino repartir el tiempo dedicado al estudio.

Reprobación

La palabra reprobación proviene del concepto latino *reprobatio* y hace referencia a la acción y efecto de reprobado. Este verbo (del latín *reprobare*), por su parte, significa no aprobar. Por lo tanto, para comprender con precisión el significado de reprobación, hay que saber qué quiere decir aprobar.

Se trata de otro concepto que proviene del latín: *approbare*. Aprobar es calificar como bueno o suficiente a alguien o algo. También permite asentir a una opinión o a una cierta doctrina.

Por lo tanto, reprobado es no obtener una calificación satisfactoria; en otras palabras, no alcanzar el nivel necesario para considerar que una determinada prueba haya sido superado con éxito.

La idea de reprobación, por lo general, se utiliza en el ámbito de la educación. Un estudiante puede reprobado un examen, una materia o asignatura o, directamente, reprobado todo un año de cursada debido a su pobre rendimiento académico. En este caso, el alumno deberá repetir el año, es decir, volver a cursar todas las asignaturas para obtener las calificaciones necesarias que le permitan seguir avanzando en sus estudios.

2.5. Niveles De Autoestima

2.5.1. Conceptualización

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida.

A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar las decisiones necesarias que nos permitirán vivir una vida productiva y gratificante.

Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar.

Cuadro No. 1 Niveles de Autoestima

Autoestima alta Alto valor personal	Autoestima baja Pérdida del valor personal
Aceptación y comprensión de sí mismo, con fortalezas y debilidades	Resentimiento hacia sí mismo, no acepta las debilidades
Tiene confianza y respeto por sí mismo y en los demás	No hay confianza y se desprecia a sí mismo y humilla a los demás
Es libre, nadie lo amenaza y amenaza a los demás	Se siente amenazado y a la defensiva, amenaza a los demás
Dirige su vida hacia donde cree y desarrolla habilidades para lograrlo	Dirige su vida hacia donde otros quieren, se siente frustrado
Acepta y se adapta a los cambios	No acepta los cambios, rígido
Trabaja con satisfacción, bien y aprende para superarse	Trabaja con insatisfacción, mal y no aprende para mejorar

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Las personas que tienen un nivel de autoestima bajo dependen de los resultados presentes para establecer cómo deben sentirse con respecto a si mismos. Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ellos mismos.

Mientras que un alto nivel de autoestima hace florecer un alto nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesarias para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser. Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos.

Un nivel de autoestima positivo se fundamenta en nuestra habilidad para evaluarnos objetivamente, conocernos realmente, y ser capaces de aceptarnos y valorarnos incondicionalmente. Es decir, ser capaces de reconocer de manera realista nuestras fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarnos como valiosos sin condiciones o reservas.

Es importante no confundir un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse superior, los cuales son en realidad intentos de ocultar sentimientos negativos sobre sí mismo.

La autoestima positiva nos permite realizar nuestros sueños. Mientras más nos aceptamos y nos apreciamos nosotros mismos, más nos comportamos de una manera que nos permite ser aceptados y apreciados por otros. Mientras más creemos que somos capaces de lograr nuestras metas, aumentan nuestras probabilidades de hacerlas realidad.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

2.5.1.1. Como sanar la autoestima herida en la infancia

Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron, y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas

afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más.
- Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
- Tengo confianza en poder resolverlo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Si una persona tiende a valorarse de esta manera se transforma el guía de su propia vida y está protegida de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer para ser aceptada.

2.5.1.2. Autoestima

Es fácil encontrarse en las clases de Educación Física con alumnos/as que presentan un bajo nivel de autoestima, debido a su incompetencia motriz, física o simplemente por las circunstancias sociales en las que se ve envuelto.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro

cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

2.5.1.3. Grados de autoestima

La autoestima es un concepto *gradual*. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

- Tener una **autoestima alta** equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.
- Tener una **baja autoestima** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.
- Tener un **término medio de autoestima** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta —actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión—, reforzando, así, la inseguridad.

2.5.1.4. Escalera de la autoestima

Autorreconocimiento: Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

Autoaceptación: Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

Por autoaceptación se entiende:

- 1) **El reconocimiento responsable**, ecuánime y sereno de aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores. La consciencia de nuestra dignidad innata como personas que, por muchos errores o maldades que perpetraremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles.
- 2) **Autovaloración:** Refleja la capacidad de evaluar y valorar las cosas que son buenas de uno mismo, aquellas que le satisfacen y son enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Es buscar y valorar todo aquello que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.
- 3) **Autorespeto:** Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. El respeto por sí mismo es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse de la mejor forma posible, no permitir que los demás lo traten mal; es el convencimiento real de que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales, lo que permitirá poder respetar a los otros con sus propias individualidades.
- 4) **Autosuperación:** Si la persona se conoce es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para pensar y entender, para generar, elegir y tomar decisiones y resolver asuntos

de la vida cotidiana, escuela, amigos, familia, etc. Es una suma de pequeños logros diarios.

2.5.1.5. Como afecta la autoestima positiva al desarrollo de nuestras clases de educación física

Una autoestima positiva en nuestros estudiantes de secundaria trae una serie de ventajas:

- Favorece los procesos de enseñanza/aprendizaje.
- Ayuda al individuo en la superación de las dificultades personales que se le puedan presentar.
- Fundamenta la responsabilidad.
- Favorece el desarrollo de la creatividad.
- Estimula la autonomía personal.
- Facilita el desarrollo de las habilidades de relación interpersonal, lo cual da pie a que se pueda producir una relación social saludable.
- Garantiza la proyección futura de la persona.

2.5.1.6. Factores que se manifiestan en el estudiante/a con una baja motivación y autoestima

- Habilidades sociales mermadas como la timidez.
- Relaciones entre iguales escasas.
- Poca participación en las actividades, suelen pasar inadvertidos en el grupo.
- Hay alumnos/as que tratan de pasar desapercibidos en las clases son los llamados ocultos, tienen unas características determinadas:
- Capacidad intelectual media-alta
- Habilidades motrices bien desarrolladas.
- Relaciones sociales limitadas. Se relacionan con un grupo de compañeros muy reducido y normalmente de la misma clase.

- Sus calificaciones académicas son medias, aunque por su potencial cognitivo y motriz pueden rendir mucho más todavía.
- ¿Cómo podemos conocer el nivel de autoestima de nuestros alumnos?

2.5.1.7. Mejorar la autoestima de los estudiantes en las clases de Educación Física

Frecuentemente nos encontramos en nuestras sesiones de Educación Física a determinados alumnos que presentan una serie de factores personales asociados a una baja autoestima. Este artículo propone algunas actividades para mejorarla.

Estos factores se manifiestan en unas habilidades sociales mermadas, como la timidez, relaciones entre iguales escasas, poca participación en las actividades, suelen pasar inadvertidos en el grupo.

No sería la primera ni la última vez que el maestro de Educación Física comenta en su clase: “¿eres tú de este colegio?”, “¿eres de esta clase?”, “no me suena tu cara”, “¿eres nuevo?”... La respuesta a estas preguntas es que sí, por supuesto que pertenece a este colegio, a esta clase y asiste siempre a las sesiones de Educación Física. Y, ¿cómo es posible que se produzca esto?

Entre otras causas se puede señalar la gran cantidad de estudiantes que debe atender el maestro de Educación Física de un centro escolar, siendo prácticamente imposible conocer la cara y el nombre de todos los estudiantes a los que se les imparte clase.

Estudiantes a los que denomino “ocultos” presentan baja autoestima y su objetivo principal en las clases es pasar desapercibidos. Suelen tener unas características especiales que los diferencian del resto:

- Capacidad intelectual media-alta.

- Habilidades motrices bien desarrolladas.
- Relaciones sociales limitadas. Se relacionan con un grupo de compañeros muy reducido y normalmente de la misma clase. Suelen estar físicamente muy próximos (aula, patio...).
- Sus calificaciones académicas son medias, aunque por su potencial cognitivo y motriz pueden rendir mucho más todavía.

El docente debe saber plantear actuaciones encaminadas a aumentar su autoestima y seguridad, lo que potenciará el desarrollo de la confianza en sí mismos, disminuyendo el sentido del ridículo y la sensación de que todos los demás hablan de lo que hacen y de cómo lo hacen.

El maestro de Educación Física debe saber identificar estas situaciones para desarrollar actuaciones indirectas en sus sesiones y elevar su baja autoestima. ¿De qué manera afecta esta problemática en nuestras sesiones y cómo influye en nuestra programación diaria?- El alumno “oculto” no se esfuerza lo suficiente, pues no quiere destacar entre sus compañeros.- Presenta una baja motivación.- Al no querer llamar la atención de los demás, realiza las actividades a un nivel medio. Así evita que los demás compañeros se fijen en él o se rían.

2.5.1.8. Cómo podríamos mejorar su situación

Desarrollando actitudes de cooperación y respeto entre los alumnos del grupo, mediante juegos cooperativos. Estos juegos desempeñan un papel muy importante para estos alumnos.

- Aumentan la confianza en sí mismos, como consecuencia de la confianza que el resto del grupo pone en ellos.
- Mejoran las relaciones sociales de todo el grupo al colaborar para alcanzar objetivos comunes.

- Se produce un nexo, una unión que supone la ayuda de unos a otros, la confianza de unos en otros, los ánimos que se intercambian, las emociones que comparten, los abrazos y gritos que los envuelven al conseguir el objetivo.
- Se eliminan los elementos discriminatorios, para convertirse en una unidad colectiva, donde importa poco la procedencia.
- Se potencia el compañerismo y el afecto, suprimiendo la agresividad y violencia que genera la actividad competitiva.

De forma general, podemos beneficiar a estos alumnos y a todos en general a través de estas pautas:- Se puede asignar alguna responsabilidad dentro del grupo, como ayudar al maestro a traer y recoger los materiales utilizados en la sesión, pasar lista, etc.- Plantear actividades donde los grupos se formen aleatoriamente, grupos mixtos.- Realizar algunas sesiones al inicio de cada curso relacionadas con la expresión corporal, juegos cooperativos para que los alumnos se desinhiban y mejoren sus relaciones.- Potenciar actividades de investigación fuera de horario lectivo en grupos aleatorios, mixtos o libres (seguimiento de noticias deportivas, búsqueda de información, deportes, recopilación de juegos populares,...).- Llevar a la práctica de manera interdisciplinar programas de habilidades sociales.

2.5.1.9. Cómo se forma la autoestima

La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones seguramente no saldremos muy bien parados; aprenderemos a desvalorizarnos. Además de los juicios de los demás, sobre nuestra autoestima influye la forma en que en nuestro diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos. Existen formas distorsionadas de pensar. Son pensamientos de autoevaluación que deterioran nuestra autoestima.

2.5.1.10. Cómo influye la autoestima en el comportamiento

Tendemos a comportarnos como la persona que creemos que somos, por lo que creemos que somos capaces de hacer. Por ejemplo, si nos vemos a nosotros mismos como poco sociables no nos esforzaremos en intentar relacionarnos con los demás de modo que reforzaremos esa creencia negativa al no darnos a oportunidad de hacer nuevos amigos.

Dado que pensamientos, sentimientos y comportamientos se encuentran interrelacionados la autoestima de una persona influye en cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y cómo se comporta.

2.5.1.11. Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo/a.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los demás.
- Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

2.5.1.12. Cómo pueden ayudar los padres a desarrollar una autoestima positiva

- Los niños necesitan un hogar feliz y seguro, donde disfruten de cierta libertad y donde existan normas y límites que rigen la convivencia.
- Los niños necesitan sentir que son capaces de hacer cosas autónomamente y resolver sus pequeños problemas, para ello la familia debe darles responsabilidades de forma gradual.
- La familia debe manifestar satisfacción por los logros y avances del niño.
- La familia debe dispensar elogios merecidos ante las tareas de los niños.
- La familia debe ayudar y enseñar al niño con orientaciones concretas ante sus dificultades, sin menospreciar los intentos frustrados del mismo.
- Es necesario evitar las comparaciones: cada niño debe ser valorado por lo que es y lo que puede hacer. El niño aprenderá con este ejemplo a valorar y sentir agrado por los demás, respetando las diferencias entre las personas.
- La familia debe admitir los propios errores, porque para su seguridad, los niños necesitan aprender que a veces se fracasa y se cometen errores.
- Es necesario proponer a los niños tareas de dificultad ajustada, que puedan realizar con éxito; ello generará confianza en las propias capacidades.
- En la familia se debe fomentar el sentimiento de “estar satisfecho con uno mismo”, generando en el niño los pensamientos de:
 - “PUEDO HACER COSAS”
 - “SOY IMPORTANTE”
 - “PUEDO APRENDER”
 - “PUEDO EQUIVOCARME”.

2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.7. DESARROLLO DE LA CLASE DE CULTURA FÍSICA

2.7.1.1. Conceptualización

En la enseñanza de la Educación Física y el Deporte existen diferentes posibilidades que proceden de las diversas formas que tiene de intervenir el profesor de Educación Física, los cuales se traducen en los diferentes comportamientos docentes. Existen algunos comportamientos que son comunes y fundamentales, que son los que más influyen en el aprendizaje de los estudiantes/as, son comportamientos comunes a diversas opciones metodológicas.

Si conocemos estos comportamientos, conoceremos las actuaciones del profesor/a de Educación Física: corregir y orientar.

Tal y como indican Sicilia (1997) y Solana (2003), hay muchos estudios sobre las conductas de los docentes que más influyen en el pensamiento y aprendizaje de los estudiantes tales como: Sus decisiones, características personales, teorías, conductas, conocimiento teórico y práctico, manera de evaluar, las actividades realizadas..., etc.

Los objetivos básicos y características que ha de cumplir el profesor/a de Educación Física son:

- Dominar los contenidos específicos de la materia.
- Planificar y programar el curso en base a unos objetivos a alcanzar.
- Poseer una idea o filosofía de lo que es la enseñanza.
- Dominar unos métodos de enseñanza.
- Utilizar material diverso y motivante.

- Plantear actividades con implicación motriz y fisiológica a través del movimiento.
- Informar y organizar el contenido específico a trabajar.
- Corregir, actuar y evaluar.
- Crear un clima socio afectivo favorable para lograr los objetivos.

El autor expone, el docente debe identificar claramente y distribuir en el tiempo los objetivos de aprendizaje y Competencias que desea lograr (anualmente, en forma semestral, trimestral, por unidad, mes, semana, o día) y en base a eso, seleccionar los métodos, medios y técnicas, materiales y recursos para que sus estudiantes logren el dominio de los contenidos, destrezas y habilidades a demostrar.

El profesor/a de Educación Física siempre que desarrolla sus clases utiliza la Técnica de Enseñanza en función de diferentes variables, tales como:

- Objetivos educativos.
- Objetivos de enseñanza.
- Tipos de tareas motrices.
- Características de los estudiantes/as.
- Material e instalaciones disponibles.

2.7.1.2. Normas básicas para la clase de educación física

Las normas no son más que un recordatorio para que sepamos vivir y disfrutar en paz, respetando todo lo que te rodea (profesores/as, compañeros/as, materiales e instalaciones).

Presentación

Lo primero que debes hacer es escuchar atentamente a tu nuevo profesor de Educación Física.

Se presentará e indicará de dónde es y dónde ha estado trabajando en los años anteriores. Además, va a preguntar quién es tu tutor o tutora, la materia que imparte, y si ya tenéis asignado en clase al delegado o delegada.

Seguidamente, el profesor comprobará la lista de vuestra clase, nombrando, uno por uno, a todos los estudiantes. En este momento podrán decir si les gusta o no, que los llamen de una manera especial, si son repetidores, si tienen asignaturas pendientes de otros años, si practican o no practica algún deporte, así como si tiene alguna lesión o enfermedad (alergias, asma, problemas de espalda..., etc.) que considere importante para el normal desarrollo de la clase de Educación Física.

Por último, el profesor comprobará el horario de las 2 clases de Educación Física para tu grupo, así como la asignación de instalaciones deportivas disponibles en el instituto. También preguntará si mantenéis la misma clase que el año anterior, qué contenidos trabajasteis el curso anterior y qué profesor (a) fue el que os impartió clase.

Seguridad en las Clases

La seguridad en la realización de las clases es imprescindible, por lo que en ningún momento podrás realizar una actividad diferente de la que indique el profesor.

En los ejercicios en los que haya que poner especial atención a aspectos de seguridad deberás estar atento (a) a la realización correcta del ejercicio y ayudas correspondientes.

Los días que tengamos clase en el gimnasio o polideportivo, esperar junto a la escalera de acceso y bajaremos todos a la vez para evitar cualquier tipo de

accidente, sobre todo los días de lluvia que hace que el pavimento sea muy deslizante y pueda provocar un accidente innecesario.

A la clase no puedes llevar colgantes, anillos, piercings, cadenas, pulseras, pendientes o cualquier otro objeto que se pueda enganchar, ya que pueden hacer daño o heridas a uno mismo o a un compañero(a) en los juegos o actividades que estemos realizando. Se quitaran antes de empezar la clase y lo guarden en la mochila.

Evitaremos el pelo suelto (sobre todo las chicas y los chicos que tengan el pelo largo), se traerá recogido con una goma de pelo.

Hay que tener en cuenta que nos puede molestar en la cara, en algún momento nos puede tapar los ojos y puede ser causa de accidente.

Además, realizaremos actividades en el suelo y/o colchonetas y así evitaremos tirones o que nos pisen los compañeros (as) el pelo sin querer.

También debemos evitar las pinzas grandes que pueden hacernos daño al apoyar la cabeza sobre una colchoneta.

La masticación e ingestión ya sea chicle u otro tipo de golosina resulta incompatible con la correcta realización de cualquier ejercicio físico, ya que pone en compromiso la función respiratoria y por tanto el rendimiento físico.

Puede ser peligroso y causa de accidente si se traga. Tampoco podrán los estudiantes (as) asistentes a clase que no participen en ella.

Siempre debes estar bien hidratado por lo que, cuando la profesora (o) lo vea necesario, podrás beber agua en el lugar más cercano posible y sin perder mucho tiempo de clase.

Hay que beber antes, durante y después de la clase. Por último debes recordar la importancia de acudir a clase de Educación Física habiendo desayunado correctamente (es tu responsabilidad) para poder afrontar los ejercicios físicos con el “combustible” suficiente y no aparezcan desmayos y mareos.

Material Diario Necesario

- Siempre debes asistir a clase con calzado deportivo debidamente atado.
- Esto es imprescindible para la realización de las clases de forma segura, por lo que no se permitirá a ningún alumno (a) la participación en clase con un calzado no deportivo así como con cordones desatados.
- La asistencia será con indumentaria deportiva adecuada que permita realizar las clases de forma cómoda y segura (pantalón, chaqueta y camiseta). Es preferible que sea de algodón, cómoda y transpirable, evitando, si es posible, la fibra.
- Pero para ello no es necesario tener ropa de grandes marcas para la actividad física que vamos a realizar en clase, es preferible buscar la relación precio calidad de la misma.
- Tu cuaderno de Educación Física y un bolígrafo serán imprescindibles en todas las clases, para anotar qué vas a trabajar cada día, aspectos a desarrollar en los trabajos teóricos, fechas de exámenes teóricos, exámenes prácticos, la entrega de fichas y/o trabajos..., etc. Éste debe ser tamaño folio (A4) y a ser posible con hojas cuadriculadas.
- En la primera hoja debes indicar tus datos personales, curso y grupo, año académico, así como una foto tuya.
- Es tu responsabilidad el cuidar bien tu cuaderno de Educación Física, así como no perderlo.
- Si lo haces, podrás utilizar el mismo cuaderno durante todos los cursos que estés en el instituto y tener muchos recursos y materiales para tu futuro.

- Ten en cuenta que la jornada escolar exige la convivencia en un espacio que es reducido (tu aula) en la que se imparten las diferentes materias. El ambiente limpio y depurado de la misma contribuye sin duda a que el clima del aula sea mejor.
- Para ello, tu higiene personales fundamental. Por ello, no sólo debes venir aseado desde casa, sino que además debes asearte al terminar la clase de Educación Física.
- Así, debes traer como mínimo los útiles de aseo necesarios para limpiarse de cintura para arriba (gel, toalla y desodorante) y una camiseta de cambio.

Cuidado del material deportivo e instalaciones

El material es indispensable para aprender las enseñanzas que recibiréis en las clases de Educación Física. Por eso, constituye parte de la clase la colocación y recogida de material, dejándolo en el lugar en que se encontraba al inicio de la clase.

Éste debe tratarse con sumo cuidado y respeto con el propósito de que dure muchos años y pueda ser utilizado por todos los alumnos (as) del instituto. Además, en la medida en que no haya que gastar dinero para reponer material estropeado por mal uso, se podrá comprar más material que enriquecerá sin duda nuestras clases.

No se podrá coger ni utilizar material alguno que no haya sido autorizado su uso previamente por el profesor. Esto quiere decir que ni en el caso de que haya un determinado material en el gimnasio podrán utilizarlo y comenzar a jugar con él sin que el profesor lo haya autorizado.

Desarrollo normal de la clase

En primer lugar, la puntualidad es fundamental para poder empezar la clase a su hora.

Se valorará de manera positiva a aquellos que lleguen puntuales y de manera negativa a aquellos que lleguen tarde a clase, ya que supone retraso.

La clase empieza con una breve explicación teórica, en la que todos estaréis sentados en los bancos.

La clase de Educación Física es continua, no se van a permitir interrupciones, principalmente para ir al servicio.

Si tienes que ir al servicio siempre será antes o después de clase (5 minutos). Salvo excepciones, todos entraremos y saldremos a la vez.

En clase de Educación Física no es necesaria la utilización de cualquier tipo de nueva tecnología, ya sean móviles, videoconsolas, reproductores de música..., etc.

La participación en cada uno de los ejercicios físicos de las diferentes sesiones es obligatoria. Si por cualquier razón no puedes realizar algún ejercicio, debes hacerlo saber a la profesora para que plantee otro ejercicio que sea alternativo y adaptable.

En ningún momento podrás abandonar la clase de Educación Física sin el consentimiento de tu profesora, entendiendo como clase de Educación Física el espacio en el que la comunicación visual entre el profesor y el estudiante es posible.

Evaluación de la Materia de Educación Física

La evaluación es una herramienta fundamental en nuestras clases de Educación Física.

Conceptos

Tener entregados y bien realizados los trabajos teóricos y exposición, elaboración de murales, mapas conceptuales, exámenes escritos, lectura de textos, trabajos para subir nota de cada Unidad Didáctica, cuaderno de Educación Física, fichas individuales y diario de clase (sólo para Bachillerato, en el que hay que desarrollar de manera amplia todo lo que se trabaja en la clase: explicación teórica, calentamiento general o específico, parte principal y vuelta a la calma).

Procedimientos

Pruebas físicas (tener una media adecuada a tu tipología en los tests de aptitud física) al comienzo y final del año académico, pruebas de esfuerzo, circuitos de habilidad, exámenes prácticos de cada una de las Unidades Didácticas por Bloques de Contenidos etc.

Actitudes

Interés por la materia, participación, ayuda en la colocación y recogida del material, respeto a los compañeros (as) y profesor, aportar ideas, ser críticos con las propuestas, puntualidad, traer cuaderno y camiseta, asistencia regular a clase con indumentaria adecuada, comportamiento cívico con el material e instalaciones, actitud solidaria, cooperativa y tolerante con los compañeros (as), justificación de las faltas, lesiones y enfermedades a la profesora de manera inmediata, etc.

2.8. Planificación del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje

2.8.1.1. Conceptualización

La planificación es una de las herramientas fundamentales en el aspecto de la enseñanza, cabe mencionar que no existe un único modo de planificar, por lo tanto, es justo afirmar que la programación de la enseñanza no es una práctica neutral sino que se fundamenta tanto en principios teórico-prácticos como axiológicos. En otras palabras, cada una de estas modalidades, nos refiere a diferentes modelos didácticos.

Los métodos de enseñanza son un conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del estudiante hacia determinados objetivos.

El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje. Ahora bien el método constructivista tiene un enfoque que sostiene que el individuo, tanto en los aspectos cognoscitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos; no es un simple producto del ambiente ni un solo resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores. El conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee, con lo que ya construyó en su relación con el medio que la rodea.

Según WATSON Jairo, “Psicología debe es el estudio del comportamiento observable de los individuos en interacción con el medio que les rodea, la enseñanza está totalmente mediatizada por la actividad mental constructiva del estudiante. El estudiante no es sólo activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, sino también cuando lee o escucha las explicaciones del facilitador, (Pág. 80).

Según el autor WATSON Jairo, manifiesta que los psicólogos conductistas han producido una cantidad ingente de investigaciones básicas dirigidas a comprender cómo se crean y se mantienen las diferentes formas de comportamiento. Estos estudios se han centrado en el papel de las interacciones que preceden al comportamiento, tales como el ciclo de la atención o los procesos perceptuales; los cambios en el comportamiento mismo, tales como la adquisición de habilidades; las interacciones que siguen al comportamiento, como los efectos de los incentivos o las recompensas y los castigos, y las condiciones que prevalecen sobre la conducta, tales como el estrés prolongado o las carencias intensas y persistentes.

2.8.1.2. Importancia

La actividad del estudiante no debe interpretarse en el sentido de un acto de descubrimiento o de invención sino en el sentido de que es él quien aprende y, si él no lo hace, nadie, ni siquiera el facilitador, puede hacerlo en su lugar. La enseñanza está totalmente mediatizada por la actividad mental constructiva del estudiante. El estudiante no es sólo activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, sino también cuando lee o escucha las explicaciones del facilitador.

2.8.1.3. Factores:

Conducta.- Es la psicología minimizada en el estudio introspectivo de los procesos mentales, las emociones y los sentimientos, sustituyéndolo por el estudio objetivo de los comportamientos de los individuos en relación con el medio, mediante métodos experimentales.

El conductismo actual ha influido en la psicología de tres maneras: ha reemplazado la concepción mecánica de la relación estímulo-respuesta por otra más funcional que hace hincapié en el significado de las condiciones estímulares para el individuo; ha introducido el empleo del método experimental para el estudio de los casos individuales, y ha demostrado que los conceptos y los

principios conductistas son útiles para ayudar a resolver problemas prácticos en diversas áreas de la psicología aplicada.

La calidad de la educación.- Lo constituye el cambio en la práctica pedagógica de los educadores, este cambio involucra el ejercicio de una gerencia compatible con los propósitos deseados y con la demanda de la sociedad.

El docente en cumplimiento de su misión en el aula, debe definir cómo llevar a cabo y controlar cualquier actividad antes de actuar, es decir, debe aplicar los procedimientos de planificación en los que están enmarcados: el inicio, desarrollo y cierre; siempre poniendo énfasis en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y afectivos del estudiante, como también en la participación activa que debe tener en la construcción de su propio aprendizaje.

La teoría del aprendizaje es descriptiva y se limita a describir los hechos, y por el contrario una teoría de la instrucción es prescriptiva pues proporciona ciertas orientaciones sobre la forma en que se debe enseñar una asignatura con más eficacia. Hay que tomar en cuenta los principios fundamentales: la motivación, la estructura, la secuencia y el refuerzo.

2.8.1.4. La motivación

Especifica las condiciones que predisponen a un individuo a aprender.

Implícita en todos los principios de la teoría está la idea de que los niños tienen una tendencia innata que les lleva a aprender.

2.8.1.5. La estructura

Señala que el conocimiento procedente de una asignatura debe organizarse óptimamente de modo que pueda transmitirse a los estudiantes de forma comprensible.

2.8.1.6. La secuencia

Los contenidos presentados a los alumnos deben estar organizados en una determinada secuencia que vaya desde una representación inactiva a una icónica para acabar finalmente en una simbólica.

2.8.1.7. El refuerzo

Los aprendizajes deben ser reforzados. Para llegar a dominar un problema es necesario recibir retroalimentación sobre las estrategias de resolución del mismo.

- Aprendizaje por descubrimiento
- Material bien estructurado
- Secuencia correcta

Todo estudiante es capaz de aprender cualquier cosa siempre que se seleccione el nivel de información apropiado a su nivel intelectual

En cuanto a los elementos de la enseñanza, están los objetivos, contenidos, estrategias, recursos y evaluación. Los objetivos permiten establecer fines, los contenidos implican la selección de los temas a tratar con la participación de los estudiantes, las estrategias permiten desarrollar los contenidos, los recursos sirven como herramientas funcionales para la ejecución de las actividades y la evaluación permite la verificación del proceso.

Todos estos elementos interactúan para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando de gran importancia la interacción docente-estudiante, donde se da el papel de apoyo, guía, facilitador y la libertad de pensamiento del educando, quien razona, participa y desarrolla plenamente sus potencialidades.

El profesor debe realizar una planificación general o estratégica, que implica un esquema de trabajo realizado con anterioridad a la iniciación del curso, y que requiere una programación del mismo. La planificación organiza las situaciones de enseñanza-aprendizaje produciendo los estímulos necesarios y propiciando la motivación para que el aprendizaje se realice con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia.

La planificación se concreta en una serie de documentos escritos que conforman el programa del curso, de cada uno de los módulos de que se compone este, o bien de cada una de las unidades didácticas en que se descomponen los módulos. Por otra parte, se requiere una programación más concreta que consiste en la preparación del trabajo que se va a desarrollar en cada sesión docente en particular. Tanto las clases teóricas como las prácticas requieren de una planificación específica que determine las distintas etapas a desarrollar, así como la ordenación y coordinación de las actividades a realizar.

El proceso de planificación precisa un cuidadoso análisis y la toma en consideración de unos principios para su aplicación eficaz. La planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, siguiendo a Valverde (1990), debe poseer las siguientes características:

Flexibilidad. Todo plan debe ser posible de adaptar a las circunstancias y prever alternativas.

Realista. Adecuado a las restricciones materiales, temporales, capacidades de los estudiantes y a las condiciones concretas en las que se desarrolla la enseñanza.

Preciso. El plan ha de ser detallado, incluyendo indicaciones exactas sobre el modo de proceder. Las líneas generales de actuación y los objetivos generales deben ser precisados en una secuencia de acciones concretas.

Adicional añadimos lo siguiente:

Dinámico. Expuesto a la revisión permanente en función de los resultados obtenidos.

Creativo. Original por parte del formador. Se trata de combinar elementos conocidos para obtener un nuevo producto.

Prospectivo. Anticipa un pronóstico, consiste en elegir los medios adecuados para la obtención de los resultados y objetivos previstos.

Sistemático. Establece y da coherencia al proceso enseñanza – aprendizaje evitando la rutina y la improvisación.

El proceso de planificación de la enseñanza en sus principios generales, etapas y secuencialidad, no difiere en gran medida de cualquier otra actividad de planificación.

La planificación docente consiste en un proceso sistemático de carácter secuencial, desarrollado en las siguientes fases:

- a) Análisis de la situación.
- b) Establecimiento de objetivos.
- c) Selección y organización de contenidos teóricos.
- d) Selección y organización de actividades práctica

El estudio está estrechamente ligado a la puesta en práctica de tareas personales y de colaboración con otros colegas para que asuman la responsabilidad de planificar y actuar adecuadamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

La pretensión esencial en este trabajo es dominar la tarea planificadora y aplicar la interacción didáctica empática y desarrollar un sistema metodológico, innovador y coherente con el modelo didáctico de la anterior unidad.

a) Análisis de la Situación

Se requiere analizar la situación de partida, profundizando en el conocimiento de la situación inicial y del entorno en el que se va a desarrollar la labor docente.

Es preciso el conocimiento de las restricciones y las limitaciones de los medios materiales, del material didáctico y de la infraestructura puesto que van a condicionar la posibilidad de alcanzar los objetivos, así como la programación docente.

Es también de especial importancia la toma en consideración de los conocimientos previos de los alumnos. Un diagnóstico preciso de las condiciones previas, de la situación de partida, es el primer paso para la determinación de las metas a alcanzar y del diseño de los medios y procedimientos para conseguir los objetivos. La programación didáctica partirá del conocimiento realista del entorno en el que se desarrolla el proceso de enseñanza, de los medios disponibles materiales y personales, de las necesidades y del bagaje de conocimientos que poseen los estudiantes que van a recibir el curso.

Es imprescindible antes de desarrollar la programación docente, el conocimiento de las limitaciones de tiempo, espacio, medios materiales y personal docente, que afectan tanto al profesorado como a los estudiantes. Igualmente, el análisis de los conocimientos previos con que cuentan los alumnos y sus deficiencias formativas, han de tomarse en cuenta al comienzo del proceso de planificación didáctica.

b) La Formulación de Objetivos

Es una tarea fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, pudiéndose distinguir entre objetivos generales y otros más específicos. Dichos objetivos deben estar bien delimitados y darse a conocer a los alumnos. Los objetivos se necesitan como metas en el aprendizaje.

El logro de una serie de objetivos es la causa principal por la que se planifica la enseñanza. Ahora bien, esos objetivos deben estar definidos de manera precisa para que sean de utilidad a la hora de llevar a cabo la planificación. Los objetivos deben definirse comenzando por aquellos más generales, y a partir de estos ir descendiendo de una forma coherente hacia metas más concretas. Este proceso requiere coherencia y compatibilidad entre objetivos. En la Formación Ocupacional el objetivo general debiera centrarse en capacitar al alumno para el desarrollo de las tareas propias de la ocupación. Este objetivo general habría que descomponerlo en aquellos objetivos parciales que sería necesario conseguir previamente antes de estar en condiciones de lograr el objetivo general.

EL establecimiento de objetivos debe tener en cuenta la situación de partida y el entorno en que se va a desarrollar la actividad docente, y ser previo a la programación concreta de la enseñanza. El conocimiento preciso de la situación de partida constituye una primera etapa de la planificación. La realización de una prueba al comienzo de curso permite identificar el nivel de conocimiento de una clase concreta y las deficiencias en su formación. La adecuada formulación de los objetivos, de las metas que se intentan lograr, facilita la programación docente. A la hora de planificar la enseñanza, la mejor forma de hacerlo es comenzar por los resultados que se pretenden conseguir, para de ahí, ir descendiendo a niveles inferiores.

c) Determinación de Objetivos

Podemos clasificar los objetivos educativos según su nivel de precisión en tres categorías:

- Generales.
- Específicos.
- Operativos o de conducta.

Los objetivos específicos de los distintos bloques o Módulos del curso se derivan y son compatibles con los objetivos generales. Además, se requiere establecer objetivos operativos que indiquen con una mayor concreción lo que se espera que los estudiantes aprendan. Estos, que se establecerán para cada una de las Unidades Didácticas de que se componga el Módulo, deben igualmente ser establecidos y comunicados desde el comienzo del curso, y recordados durante su desarrollo conforme se avanza en el curso.

En su formulación han de cumplir con unos requisitos mínimos. Han de ser:

Explícitos. Han de indicar claramente la conducta perseguida. Esta conducta se expresará siempre en futuro y mediante un verbo de acción.

Alcanzables. La programación docente necesariamente se establece en términos realistas. Los objetivos, por tanto, resultaran estimulantes a la vez que alcanzables, puesto que de otro modo no motivan, sino que al contrario, desaniman si se ven como imposibles de lograr.

Observables. Los objetivos de la enseñanza han de indicar conductas observables y medibles, para poder controlar los resultados obtenidos y el grado de cumplimiento de los objetivos

Evaluables. El conocimiento del cumplimiento de los objetivos requiere que éste pueda utilizarse como criterio de evaluación.

d) Determinación de objetivos 2

Por el tipo de conducta que se pretende alcanzar, independiente del grado de precisión en su formulación, distinguiríamos tres ámbitos de formulación de objetivos.

- 1) **Ámbito cognoscitivo.** Se refiere a los conocimientos, la terminología básica de la materia o las leyes, principios y teorías por las que se rige la disciplina, sus aplicaciones y limitaciones.
 - **Conocimiento.** Se refiere a conductas muy elementales, basadas en el recuerdo de datos, hechos o procesos. Conocimiento en el sentido de poseer la información.
 - **Comprensión.** Es todavía un nivel elemental en el que el individuo interioriza lo que aprende y lo interpreta.
 - **Aplicación.** Supone la aplicación del conocimiento y la comprensión de los principios y teorías a situaciones nuevas, particulares y concretas.
 - **Análisis.** Supone la descomposición de un todo en las partes o elementos que lo constituyen estableciendo de forma jerárquica las relaciones que existen entre ellas. Conducta que precisa de un nivel intelectual y dominio de la materia mayor que las anteriores.
 - **Síntesis.** Organizar y combinar los elementos significativos de un todo para constituir una estructura nueva.
 - **Evaluación.** Pensamiento crítico. Juicios cuantitativos y cualitativos sobre diferentes aspectos del conocimiento. Supone el mayor nivel de autonomía intelectual para el estudiante.
- 2) **Ámbito afectivo.** Un objetivo de especial relevancia es desarrollar en los estudiantes el entusiasmo por la materia, por aprender y por profundizar en los estudios.
- 3) **Ámbito psicomotor.** Se refiere al aprendizaje de destrezas, conductas que suponen algún tipo de acción y coordinación muscular. Los objetivos se

orientan al desarrollo de actos motores cuya perfección depende de la mayor o menor coordinación entre la acción muscular y la psíquica, o de las diversas acciones musculares ejecutadas por las distintas partes del cuerpo humano.

e) Selección y organización de actividades prácticas

Las actividades prácticas son fundamentales en la adquisición de destrezas que facilitan la aplicación de los conocimientos y permiten que el alumno conozca sus aciertos o errores y así, mantener y perfeccionar los primeros o corregir los últimos.

Es importante que las actividades que diseñe el formador, independientemente de que sean introductorias al tema, de análisis o de aplicación, observen las siguientes características:

- Sean estimulantes y cubran todas las posibilidades de la conducta que se persigue. Eviten las repeticiones y reiteraciones.
- Se ajusten al objetivo fijado y en perfecta congruencia con la conducta que se pretende alcanzar.
- Sean significativas, proponiendo solo aquellas que canalicen la actividad de conducta más propicia para alcanzar cada objetivo.
- Sean funcionales respecto a la meta formativa.
- Estén interrelacionadas de forma que constituyan un conjunto armónico y equilibrado capaz de conseguir el efecto que persiguen.
- Sean representativas de forma que con el mínimo de actividades se consiga el efecto deseado.
- Posean las cualidades necesarias de toda actividad de formación: motivación, intensidad, claridad, gradación, adaptación al nivel de los alumnos.
- Desarrollen la creatividad.
- Proporcionen una oportunidad para la resolución de problemas.
- Sean enriquecedoras para el alumno, satisfactorias y no frustrantes.

2.9. PLAN DE UNIDAD DE CULTURA FÍSICA

2.9.1. Conceptualización

Siendo la segunda fase del planeamiento didáctico, se podrá elaborar la organización de las unidades, y asignación de referencias metodológicas y actividades de evaluación.

El plan de Unidad didáctica enfatiza lo que se quiere lograr de determinados contenidos agrupados y que se desarrollan en un tiempo determinado.

En el plan de unidad, el énfasis está en las metodologías de trabajo, en las actividades que los docentes realizarán para lograr los objetivos, y también en las técnicas de evaluación que se emplearán.

Este instructivo tiene como finalidad reconocer los elementos del plan de unidad y su formulación.

No basta reestructurar un programa en unidades didácticas para enseñar por unidades. Cada unidad constituye, por su propia naturaleza, un curso en miniatura sobre el área o sector de la materia que la unidad enfoca.

El planeamiento específico de cada una de las unidades didácticas constará, por lo tanto, de las siguientes partes:

- a) Encabezamiento.
- b) Objetivos particulares, que dicha unidad se propone alcanzar. Estos objetivos son una derivación y una particularización de los objetivos más generales formulados ya en el plan del curso.
- c) Contenido esquemático de los temas abarcados por la unidad, descendiendo a sus divisiones y subdivisiones más importantes, a sus causas, relaciones, efectos o aplicaciones.

- d)** Relación de los medios auxiliares que el profesor pretende emplear en el desarrollo didáctico de la unidad, como:
- El libro de texto adoptado, con la indicación de los capítulos y páginas que los estudiantes deben consultar y estudiar en lo que concierne a la unidad.
 - La bibliografía complementaria que debe ser consultada, leída, resumida y reseñada por los estudiantes, individualmente o en grupos.
 - Los medios intuitivos que el profesor va a emplear para presentar la unidad: mapas, cuadros murales, álbumes, películas, diapositivas, discos, modelos, aparatos, gráficos, vídeos, programas de ordenador, etc.
 - Las materias primas, instrumentos y herramientas que se pondrán a disposición de los para que realicen los trabajos proyectados para la unidad o para preparar nuevos medios intuitivos para ser usados en clase.
- e)** Actividades docentes, especificando los procedimientos y técnicas que el profesor va a emplear en cada una de las fases del ciclo docente de una unidad. Así serán consignados los procedimientos y técnicas que el profesor aplicará:
- Para motivar el aprendizaje.
 - Para presentar la materia.
 - Para dirigir las actividades de los estudiantes.
 - Para integrar y fijar los contenidos del aprendizaje.
 - Para verificar y evaluar el rendimiento en la unidad.

Respecto a este último punto, conviene que el profesor prepare un esquema de las pruebas que aplicará para verificar los resultados del aprendizaje de la unidad. Esto le servirá definir mejor sus miras y para dedicarse a alcanzarlas. Sin embargo, la forma definitiva de estas pruebas sólo podrá ser elaborada en la víspera de su aplicación, con el fin de incorporar todos los datos que han debido realmente aprender los estudiantes.

- f) Actividades de los estudiantes, tanto de clase como de extra clase, que, al estudiar la unidad, realizarán con la asistencia y bajo la orientación del profesor.

El Plan de Unidad Didáctica, se considera como un proceso de programación en el aula y corresponde al tercer nivel de concreción curricular.

La Unidad Didáctica es un instrumento curricular que responde a las necesidades educativas de manera organizada y sistemática. Tiene su origen en la necesidad de encontrar un diseño que esquematice y organice la práctica de la enseñanza y el aprendizaje. Es un procedimiento que guía la actividad eficiente del docente, así como del estudiante.

En su sentido pedagógico responde diferentes principios básicos:

- Considerar los conocimientos previos del niño o niña.
- Prevé la construcción de aprendizajes significativos.
- Considera la realización de aprendizajes que crean condiciones para seguir aprendiendo o desarrolla la memoria comprensiva.
- Conduce a una actividad interna y de interés del estudiante.
- Transforma al maestro en un orientador, guía o facilitador permanente.

A continuación se detallan cada una de las partes de las que se compondrá el diseño de nuestra Unidad Didáctica, explicando el significado de cada punto junto con el enfoque que propone mi diseño.

Datos Informativos

Este es un punto importante en toda Unidad Didáctica, puesto que contendrá los datos de la Institución, el año de básica para el que esta propuesto, año lectivo, tiempo de duración de la Unidad Didáctica, Asignatura a la que estará aplicada y

el Numero de la Unidad. Para mi diseño estos datos serán incluidos, pero con las consideraciones necesarias para el diseño requerido.

Título

Existe diversas formas para escribir el título, pero siempre usando un tema atrayente hacia el alumno, que despierte su expectativa. Se puede usar un título que esté relacionado con la materia, con los temas que se van a tratar o que estén relacionados fundamentalmente con los Ejes transversales.

En las Unidades Didácticas analizadas en el capítulo anterior se observa que el título es el eje integrador del PCI, pero es de considerar que los docentes lo citan, debido a que su Unidad está planteada para todas las Áreas y no les es posible Unificar un solo título en el que se relacionen todos los temas que se trataran en la Unidad.

Tiempo Estimado

Es el tiempo disponible para la finalización de la Unidad Didáctica, la guía realizada por el docente, propone tres semanas a 4 semanas para la culminación de una Unidad Didáctica, este tiempo será mantenido en el diseño que propongo.

Objetivos

En los objetivos que se propondrá se responde a la cuestión ¿ Para qué enseñar? Los objetivos de la Unidad Didáctica, nos dan la pauta para nuestro trabajo, pues son los que nos guiaran en el desarrollo de la Unidad, los que nos indican que deseamos conseguir con esta y para nuestro caso en particular, que valores queremos enfocar en nuestros estudiantes.

En la mayoría de los casos estos objetivos son propuestos considerando los objetivos generales de la educación básica, como también de los objetivos específicos. Puede elaborarse uno general o para cada una de las áreas.

Eje Transversal

Los ejes transversales envuelven, atraviesan, pero sobre todo interpretan el currículum en todos sus contenidos, los conceptuales, procedimentales y actitudinales. Esta reinterpretación supone darle una dimensión ética al currículo y en general a la ciencia desde unos valores referentes.

En el diseño realizado el Eje transversal será en todos los casos la Educación en valores, que es lo que buscamos profundizar en nuestro trabajo, enunciando además todos los valores que serán tratados en dicha Unidad. El diseño de la Unidad Didáctica, incluye solo los valores correspondientes al tema escogido para desarrollar el Plan de Clases, por supuesto, el docente deberá indicar todos los valores que van a ser tratados en todos los temas una vez que este diseñe los planes de la Unidad Didáctica completa.

Destrezas

En las destrezas se abordara la definición de capacidades o competencias que como producto del proceso de aprendizaje, se formarán o perfeccionarán en los alumnos, para que el docente pueda cumplir cabalmente con el desarrollo de las destrezas debe tomar en cuenta:

- Que estas tengan relación con los objetivos y contenidos
- Que sean destrezas de educación y formación para la vida
- Cuando un niño (a) no puede desarrollar una capacidad, es porque no hemos desarrollado la destreza para hacerlo.

Las destrezas son parte muy importante de nuestro diseño, serán herramientas que nos permitan equipar a los estudiantes para que desarrollen actitudes que estén fundamentadas en valores positivos que transformen a su alrededor, en busca de mejorar la sociedad que les toca vivir, estas destrezas se enfocan a los valores planteados en un color azul indicando que destreza se desarrolla para cada valor.

Contenidos

Los contenidos son los que nos llevan a una determinación de los conceptos, hechos o fenómenos necesarios de ser tomados en cuenta como medios para el desarrollo de las destrezas especificadas y el cumplimiento de los objetivos. Responden a la pregunta: ¿Qué enseñar? Para plantear los contenidos se han tomado ciertas consideraciones:

- Los contenidos son los que ayudarán a desarrollar las destrezas.
- Serán claros y estarán de acuerdo o los objetivos y destrezas que se quieren alcanzar.
- No serán contenidos con excesiva teoría, se propiciará un trabajo donde los contenidos nazcan y lleven a la praxis.

El diseño que hemos desarrollado, tiene un enfoque en valores que se adiciona a los contenidos de la materia, en el que se citan los temas que el docente abordara en la instrucción de cada uno de los valores que este propone para la clase, los relaciona con las destrezas y los refiere a las actividades en las que serán enfocados.

Estrategia Metodológica – El Ciclo del Aprendizaje

Esta parte del Plan de Unidad Didáctica, responderá a la cuestión: ¿Cómo enseñar? Y en nuestro caso, ¿cómo propiciar una interiorización de los valores mientras se desarrolla el trabajo interdisciplinar? Constituye la secuencia de

acciones o procedimientos que permitirán que los estudiantes (as) atraviesen por experiencias significativas indispensables para generar aprendizajes. El Ciclo del aprendizaje es la herramienta fundamental que nos permitirá conseguir aprendizajes significativos, por medio sus 4 procesos; Experiencia, Reflexión, Conceptualización y Aplicación, planteando en cada una diversas actividades o técnicas que sean la herramienta para que el docente consiga aprendizajes significativos.

Es necesario recalcar que en este diseño solo se citarán las actividades inherentes a cada proceso del Ciclo del Aprendizaje, estas actividades no se detallaran ni se explicaran a fondo, puesto que son una guía para el docente pueda escoger la más adecuada para el desarrollo de su clase, la profundización de este proceso será detallado en el Plan de Clases desarrollado para el tema seleccionado, en el Plan de Unidad Didáctica se colocaran las actividades que se desarrollaron en nuestro plan de clases, pudiendo el docente incluir más actividades si así lo requiere.

Recursos

Los recursos utilizados en cada Unidad Didáctica responderán a; ¿Con qué enseñar? Son los medios y materiales necesarios para desarrollar las actividades que se proponen en las estrategias metodológicas, es mejor que los recursos sean lo más ilustrativos en lo posible y que busque que el estudiante perciba la idea de manera más clara.

Evaluación

El proceso de evaluación responde comúnmente a: ¿Cómo cuándo y con qué evaluar? La evaluación es el Momento e instrumento de verificación del cumplimiento de los objetivos.

El docente puede utilizar varias formas e instrumentos de evaluación como: Preguntas orales de -respuesta simple, test sencillo escrito, dibujar instrumentos, objetos; ubicar y nominar partes y detalles, resolver ejercicios y problemas individuales y grupales, entre otros, que retroalimente los logros y dificultades que el estudiante ha presentado en el proceso de aprendizaje.

El profesor evaluará el nivel de captación de los valores en sus estudiantes por medio de actividades que lleven al estudiante a aplicar dichos valores, ya sea en una actividad de clase o en actividades fuera de esta, ya sea en clases posteriores, en momentos libres o de recreación. El docente puede realizar la evaluación por medio de observaciones visuales, dinámicas que impulsen al estudiante a cumplir con el valor que se desea enfocar y luego realizando preguntas objetivas sobre dicho valor. La variedad de formas para evaluar los valores en el estudiante le permiten al docente que este observe continuamente el avance de sus estudiantes con respecto a un valor y también los evalúe continuamente

Elección de valores a trabajar

Para el diseño realizado es necesario considerar que el docente no estará dando una clase sobre valores específicamente, el enfoque de valores en el Ciclo del Aprendizaje, busca que el estudiante obtenga los conocimientos requeridos en cada asignatura o conocimientos científicos, pero combinados con un enfoque de educación en valores que lograra que el estudiante de un conocimiento científico consiga un aprendizaje significativo que pueda relacionarlo con valores positivos que le ayuden a mejorar el entorno en el que vive.

El docente no debe salirse totalmente del contexto de la clase, debe combinar la educación científica con la educación en valores en una sola herramienta que logre el aprendizaje significativo en sus estudiantes.

El enfoque de la educación en valores no puede ser una asignatura, será siempre un eje transversal o una idea fuerza, presente en el aula, en el patio, con proyección hacia otros escenarios curriculares o extracurriculares, debe estar presente desde el primero hasta el último día de clases.

Ejemplo: Plan De Unidad

TÍTULO DE LA UNIDAD.- El deporte es salud y vida.

Curso.- Noveno

TIEMPO APROXIMADO.- 4 semanas / 8 períodos.

OBJETIVO TERMINAL.- Incrementar el desarrollo de movimientos, conocimientos, destrezas y capacidades para la práctica adecuada de la cultura física, como actividad curricular y extra curricular, que posibilite la formación integral de los estudiantes.

Cuadro No. 2 Plan De Unidad

DESTREZAS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconocer sus capacidades y limitaciones. ➤ Experimentar diferentes movimientos. ➤ Realizar juegos complejos. ➤ Construir implementos. ➤ Aplicar reglas. ➤ Compartir con los demás. ➤ Saltar en distancia. ➤ Cambiar reglas. ➤ Valorar la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto largo. ➤ Juegos internacionales. ➤ Fútbol. 2 h/c. ➤ Juegos en espacios amplios. ➤ Construcción de implementos. 2h/c. ➤ Gimnasia rítmica con implementos. 2h/c 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar las diferentes técnicas deportivas. ➤ Demostrar la secuencia del movimiento para los diferentes aprendizajes. ➤ Dialogar sobre los contenidos de la unidad. ➤ Cambiar las reglas de los juegos. ➤ Conocer y practicar juegos con diferentes ideas. ➤ Demostrar los trabajos en forma individual y grupal. ➤ Reconocer sus capacidades y limitaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fosa de salto. ➤ Patio. ➤ Flexómetro. ➤ Cancha deportiva. ➤ Implementos deportivos. ➤ Aparatos gimnásticos. ➤ Láminas. ➤ Colchonetas, ➤ Balones. ➤ Material de desecho. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestre formas de suspenderse en la barra. (Hoja de control). ➤ Participe en partidos amistosos del deporte de su preferencia. (Hoja de control). ➤ Presente el / los implementos contruidos.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

2.10. PLAN DE CLASE CULTURA FÍSICA

2.10.1. Conceptualización

Es la determinación previa de las diferentes actividades que se aplicarán para el desarrollo de una clase, en la que se establecen los estándares a seguir, logros y metas a cumplir, y la metodología a utilizar para optimizar tanto las capacidades de los estudiantes, como los temas a impartirse.

Los planes de clase, también llamados guías de aprendizaje o secuencias didácticas, son un conjunto de instrucciones didácticas estructuradas pedagógicamente, alineadas a los planes y programas de estudio a través de un elemento operacional: el aprendizaje esperado.

Es una propuesta didáctica estructurada conforme a los planes y programas de estudio. Su propósito es sugerir actividades que conduzcan al logro de un aprendizaje esperado o a una intencionalidad didáctica. Presentan sugerencias al docente para hacer un uso integrado de distintos apoyos, recursos y materiales didácticos, sean o no con tic, por lo que proponen cómo utilizar los Objetos de Aprendizaje y otros materiales a los que el docente puede recurrir para complementar su clase (libros de texto, biblioteca escolar y del aula). En este proceso, los docentes pueden adaptar, enriquecer y usar cada plan de clase para desarrollar sus clases. Un plan de clase, en sus distintos momentos, plantea sugerencias para recuperar aprendizajes previos, actividades para profundizar y analizar un contenido y actividades para recapitular, concluir o reflexionar los contenidos trabajados.

Cabe destacar que cada plan de clase considerará sugerir al docente el uso de los Objetos de Aprendizaje en cualquiera de sus momentos de acuerdo con la intención y las características del objeto de aprendizaje en cuestión.

Los bancos de planes de clase son conjuntos de propuestas o alternativas didácticas estructuradas para que los profesores puedan ajustarlas, enriquecerlas, cambiarlas y, eventualmente, usarlas para desarrollar sus clases.

Es un instrumento de apoyo a la labor docente Correspondencia: PLAN CALENDARIO Esquema flexible Prevé distintos elementos de la acción educativa de cada sesión de clase. Integrado por: Conjunto de Elementos didácticos, Psico-pedagógicos y normativos.

El investigador manifiesta, El plan de clase es una representación programada del contacto maestro-estudiante y que se lleva día a día con la integración de temas pertenecientes a una unidad. Los métodos o técnicas establecidas para dar los conocimientos son especiales y escogidos por el docente tomando en cuenta los factores como el perfil del grupo, fijación de temas anteriores y tiempo. La guía de autoaprendizaje que el maestro elabora es el conjunto de indicaciones y ejercicios para que el alumno ejercite en casa lo que adquirió en el aula en el tiempo dispuesto.

El plan o guión de clase, más restringido que los anteriores, se limita a prever el desarrollo que se pretende dar a la materia y a las actividades docentes y de los alumnos que le corresponden, dentro del ámbito peculiar de cada una.

Con el incremento actualmente otorgado a los planes de unidad didáctica, se discute la necesidad de preparar planes de clase. Realmente, a medida que los planes de unidad didáctica van entrando en menores detalles, se reduce considerablemente la necesidad de elaborar planes más particularizados sobre cada lección de esa unidad.

Es una propuesta didáctica estructurada conforme a los planes y programas de estudio. Su propósito es sugerir actividades que conduzcan al logro de un aprendizaje esperado o a una intencionalidad didáctica. Presentan sugerencias al

docente para hacer un uso integrado de distintos apoyos, recursos y materiales didácticos, sean o no con tic, por lo que proponen cómo utilizar los Objetos de Aprendizaje y otros materiales a los que el docente puede recurrir para complementar su clase (libros de texto, biblioteca escolar y del aula). En este proceso, los docentes pueden adaptar, enriquecer y usar cada plan de clase para desarrollar sus clases. Un plan de clase, en sus distintos momentos, plantea sugerencias para recuperar aprendizajes previos, actividades para profundizar y analizar un contenido y actividades para recapitular, concluir o reflexionar los contenidos trabajados.

Cabe destacar que cada plan de clase considerará sugerir al docente el uso de los Objetos de Aprendizaje en cualquiera de sus momentos de acuerdo con la intención y las características del objeto de aprendizaje en cuestión.

Ejemplo:

Plan de clase

Datos informativos:

9no. año.

Día: a definir.

Hora: a definir.

Lugar: Patio con fosa de salto

Ejes transversales: valores, interculturalidad, medio ambiente.

OBJETIVOS.- Conocer la técnica del salto largo, mediante ejercitaciones prácticas para aplicarlo en pequeñas competencias.

DESTREZAS.- Reconocer sus capacidades y limitaciones. Aplicar reglas. Saltar en distancia. Valorar la actividad física.

CONTENIDO.- Salto largo es la consecuencia de saltar, un movimiento que una persona lleva a cabo para despegarse de la superficie del suelo y así salvar empalme cierta distancia o acceder a aquello que, de otra manera, sería inaccesible.

ACTIVIDADES.- Pre requisitos: Realizar ejercicios de calentamiento: trote y estiramientos. Ejecutar diferentes formas de saltos. Esquema conceptual de partida Dialogar sobre el tema de la clase. Explicar los diferentes saltos en las competencias atléticas.

Construcción del conocimiento: Observar láminas del salto largo. Explicar y demostrar la técnica básica del salto largo. Practicar el gesto técnico. Transferencia. Practicar y corregir errores del movimiento técnico. Realizar una pequeña competencia de salto. Actividades de aseo, entre otras.

RECURSOS.- Fosa de salto. Flexómetro. Láminas. Señaladores.

EVALUACIÓN.- Demuestre formas de suspenderse en la barra. (Hoja de control). Participe en partidos amistosos del deporte de su preferencia (Hoja de control). Presente el / los implementos construidos. (Lista de cotejo). Demuestre la serie de ejercicios elaborada en su grupo de trabajo.

Es simplemente la formulación por escrito de una especie de “Guía de Apoyo” que usa el profesor para conducir las clases de su curso o asignatura y lograr los aprendizajes y competencias que se propone en cada una de ellas.

Se basa en las necesidades, intereses y habilidades de los estudiantes, y se diseña de acuerdo a las metas, necesidades y estilo del profesor, lo que entrega al docente y a los estudiantes tranquilidad y confianza de que se realizarán ordenadamente todas las actividades necesarias para el logro de los aprendizajes y competencias esperados.

2.10.1.1. Plan de Clases es importante en el proceso de enseñanza

Todos los profesores necesitan hacer algún tipo de planificación de sus clases como una forma de guiar y focalizar su esfuerzo para enseñar a sus estudiantes. 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 estudiantes, 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.

Los profesores, especialmente los profesores principiantes, necesitan reflexionar, planificar y preparar la manera de guiar su esfuerzo instruccional y para hacer su plan de clases, deben pensar en:

- ¿Hacia dónde se dirige la enseñanza y/o formación?
- ¿Cómo va a conseguir llegar hasta allá? , y
- ¿Cómo va a saber que ha llegado?

Permite visualizar exactamente qué hará cuando se entre a la clase. Además, un buen plan permite anticipar problemas y planificar con antelación cómo eliminarlos o manejarlos. Probablemente, todos hemos tenido la experiencia de estudiar para un examen y sentir que realmente conocemos el material, pero hasta que no se nos pide aplicarlo realmente en una prueba, no estamos realmente conscientes de comprender bien el material. Cuando uno tiene que explicar un contenido a alguien, necesita una comprensión profunda de ese material.

Planificar también permite anticipar los equipos, herramientas, ayudas y demás materiales de apoyo. Todos estos esfuerzos organizacionales son finalmente un ahorro de tiempo. A medida que se planifica en un papel, se eliminan los elementos extraños y se deja lo esencial.

En la clase, el plan sirve de guía y el hecho que las lecciones y clases estén bien planificadas da confianza al profesor, entregan un sentido de seguridad a los estudiantes y dan a las lecciones un sentido de propósito y dirección.

Finalmente, a medida que se desarrollan planes diarios de clases, estos crecen y se amplían a planes de clases semanales o de unidades, y ellos ayudan al profesor a mantenerse en el camino para conseguir sus metas, dando continuidad al curso y al aprendizaje de los estudiantes.

2.11. Hipótesis

Esta investigación por ser de carácter descriptivo y bibliográfico no aplicaré ninguna fórmula estadística ni demostración de hipótesis.

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi, es una institución fiscal que atiende a adolescentes estudiantes, de sexo femenino y masculino del Noveno Año EGB.

Por la cantidad de beneficiarios que atiende en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” tiene dificultades en el recurso humano ya que no cuenta con el personal docente idóneo para impartir la clase de cultura física y de esa manera mejorar la motivación en los estudiantes a realizar actividades recreativas, el mismo que dificulta la educación de los estudiantes.

2.12. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

2.12.1. Variable Independiente

La Motivación.

2.12.2. Variable Dependiente

Desarrollo de la clase de Cultura Física.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

El trabajo de investigación que se realizó tuvo un enfoque cualitativo cuantitativo porque se pretendió investigar la incidencia que existe en el desarrollo de la clase de Cultura Física de los estudiantes, es decir que el desarrollo investigativo nos permitió describir, analizar e interpretar la problemática que se presentó en relación a las variables de investigación.

La investigación estuvo enmarcada dentro del paradigma del Constructivismo debido a que el investigador es quien logró la transferencia de la teoría hacia ámbitos prácticos reales.

La investigación tuvo enfoque cualitativo porque el problema requirió un estudio interno ya que el investigador estuvo involucrado directamente con el problema.

Sus objetivos planteaban acciones inmediatas e hipótesis lógicas, la población requirió un trabajo de campo con todos los miembros del universo de investigación. Sus resultados no son generalizables e interesa la interpretación de los mismos. El planteamiento de la hipótesis 40 permitió encaminar la investigación hacia la propuesta de solución en la que el investigador se halló involucrado y comprometido.

3.2. Modalidad Básica de La Investigación

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

De campo: Porque se realizó en el lugar de los sucesos, y obtuve un contacto directo con los estudiantes, docentes y autoridades, aplicando técnicas de investigación como la observación, encuesta, entrevista con los involucrados para obtener información original, verídica y efectiva.

Documental – Bibliográfica: Fue utilizada con el propósito de detectar, ampliar y profundizar enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre cuestiones determinadas basándonos en libros, revistas, periódicos, páginas web.

De intervención social: Ya que se trató de una propuesta de cambio, buscando el mejoramiento de los estudiantes de la institución.

3.3. Nivele o Tipo de Investigación

Investigación Bibliográfica: El presente trabajo de Investigación es bibliográfico, documental e investigativo, debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar, y diferenciar la motivación en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí en el desarrollo de la clase de Cultura Física.

Investigación de Campo: El presente trabajo de Investigación se realizó en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, durante el periodo octubre - marzo 2017.

Esta Investigación y la recolección de la información fueron relacionadas con las personas investigadas y el tema de estudio.

3.4. MÉTODOS

Los métodos básicos y esenciales para la presente Investigación fueron las siguientes:

Método Científico.- Es científico porque se aplica técnicas que permitirán hechos investigativos y que permitieron obtener resultados comprobables.

Método Empírico.- Se utilizará quinestésico y sensorial, esto permitirá captar directamente el problema la motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

Método de Observación.- Este método que está implícito en todo el trabajo investigativo porque en calidad de investigador se observa, se dialoga con los participantes y se detecta el problema.

Método Teórico.- Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos; las causas permitieron en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

Método Analítico.- Visto el problema nos permitió analizar el contexto del mismo. La motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

Método Exploratorio.- El presente trabajo de Investigación accedió conocer más sobre la problemática de la motivación en el desarrollo de la clase de cultura física.

Método Inductivo.- Deductivo y Sistemático a más de los métodos anteriormente descritos como Investigador me permitió participar y trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones practica que ayudara a solucionar el problema (sea pues una labor de sensibilización y concientización sobre las vivencias de los actores y sus consecuencias negativas que se presenta en el problema).

3.5. Técnicas

Las técnicas que se utilizaron fueron:

La observación.- Es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoyó el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del conjunto de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación.

Las encuestas.- Con esta técnica de investigación recolectamos información mediante un banco de preguntas, lo cual fue dirigido a los, docentes y estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

3.6. Caracterización del Objeto y Lugar

Los sujetos de estudio fueron estudiantes entre las edades de 11 a 13 años de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

3.7. Población y Muestra

El concepto de población en estadística va más allá de los que comúnmente se conoce como tal. Una población se precisa como un conjunto finito o infinito de personas u objetos que presentan características comunes.

La investigación se ejecutó en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, cuenta con una población de 1.225 estudiantes en toda la institución educativa, de los cuales 34 estudiantes del Noveno Año EGB es el objeto de estudio de la presente investigación.

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, es una institución fiscal que atiende a adolescentes estudiantes, de sexo femenino y masculino.

Por la cantidad de beneficiarios que atiende en la Unidad Educativa, tiene dificultades en el recurso humano ya que no cuenta con el suficiente personal tanto docente como técnico para atender de manera adecuada, el mismo que dificulta la educación y rehabilitación de los estudiantes.

Para la presente investigación se tomó en cuenta a los estudiantes desde edades comprendidas de 11 a 13 años.

Muestra

Es una representación significativa de las características de una población, con un margen de error (generalmente no superior al 5%), esto permite estudiar las características de un conjunto poblacional mucho menor que la población global.

La muestra fue necesario extraer por cuanto la población es grande y confiable, por lo que se trabajó con su totalidad, 6 docentes y 34 estudiantes, con un total de 40 personas de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

Cuadro No. 3 Muestra de Docentes

Participantes	x	%
Docentes	6	100
Total	6	100%

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Cuadro No. 4 Muestra de Estudiantes

Participantes	x	%
Estudiantes	34	100%
Total	34	100 %

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

3.8. Operacionalización de las Variables

Cuadro No. 5 Variable Independiente: La Motivación

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, que suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales)".	Variable psicológica Factores cognitivos Factores sociales Factores emocionales Factores biológicos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actitudes ➤ Conducta. ➤ Motivación. ➤ Educación ➤ Valores ➤ Saberes ➤ Conocimiento ➤ Aprendizaje ➤ Salud ➤ Relaciones Personales ➤ Autoestima 	<p>¿Considera usted que la motivación es una variable en las actitudes y conducta de los estudiantes?</p> <p>¿Cree usted que la motivación es parte fundamental del estudiante?</p> <p>¿Cree usted que la motivación es un factor cognitivo en la educación de valores y saberes?</p> <p>¿Cree usted que la motivación cede al desarrollo intelectual por medio del conocimiento y aprendizaje?</p> <p>¿Cree usted que los factores sociales y biológicos mediante la motivación mejorará la calidad de vida como es en: la salud, relaciones personales y autoestima?</p>	Encuesta Ficha de observación

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Cuadro No. 6 Variable Dependiente: Desarrollo de la Clase de Cultura Física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La C.F. es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.</p>	<p>Pedagogía</p> <p>Movimientos corporales</p> <p>Capacidades físicas</p> <p>Afectivas</p> <p>Cognitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación. ➤ Enseñanza. ➤ Actividades motivacionales ➤ Desplazamientos de piernas, brazos y tronco. ➤ Movimientos lúdicos. ➤ Sentir Estímulos. ➤ Realizar movimientos motrices. ➤ Nervioso-muscular 	<p>-¿Cree usted que la cultura física nos enseña actividades motivacionales para mejorar la pedagogía?</p> <p>-¿Considera Ud. Que en el desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes se lo mejora con el desplazamiento de los segmentos corporales?</p> <p>-¿Está de acuerdo Ud. Que la cultura física se da en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?</p> <p>-¿Considera Ud. Que existen estímulos que ayuden a motivar las clases de Cultura física.</p> <p>- ¿Cree Ud. Que la cultura física da la activación del sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoramos nuestros movimientos motrices y capacidades físicas?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Ficha de observación</p>

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

3.9. Técnicas de Recolección de Información

En la investigación científica existen técnicas e instrumentos para recolectar la información en el trabajo de campo, en el presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta.

Según BERNAL, César Augusto (2006). La encuesta “es una técnica de recolección de información más usada, se fundamenta en un cuestionario o conjunto de preguntas que se separaron con el propósito de obtener información de las personas encuestadas”. (Pág. 177).

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el cuestionario.

CUESTIONARIO, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

La encuesta será dirigida a los docentes y ficha de observación a estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

3.10. Procesamiento de la Información

La recopilación de la información es un proceso que implica una serie de pasos:

Tener claros los objetivos propuestos en la investigación y las variables de la hipótesis.

Haber seleccionado la población o muestra objeto de estudio.

Definir las técnicas de recolección de la información.

Recoger la información para luego procesarla para su respectiva descripción, análisis y discusión.

3.11. Validez y Confiabilidad

3.11.1. Validez

Existe validez en un instrumento cuando mide aquello para lo cual está destinado, tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace. La validez indica el grado con que pueden inferirse conclusiones a partir de los resultados obtenidos, en el presente caso analizar la educación física y el desarrollo motriz grueso que se da en la institución.

3.11.2. Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios. Es decir el instrumento arroja medidas congruentes de una medición a la siguiente.

3.12. Plan para la Recolección de Información

Cuadro. No. 7 Plan de Recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objeto?	Docentes y Estudiantes
3. ¿Sobre qué aspectos?	La motivación y la importancia del desarrollo de la clase de Cultura Física.
4. ¿Quién?	Walter Caguano

5. ¿Cuándo?	En el periodo académico Octubre - marzo 2017.
6. ¿Dónde?	En la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.
7. ¿Cuántas veces?	Una
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	En las aulas

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

3.13. Plan para el Procesamiento de la Información

Obtener la información de la población objeto de la investigación.

Definir las variables o los criterios para ordenar los datos obtenidos del trabajo de campo.

Definir herramientas estadísticas y el programa de cómputo que va a utilizarse para el procesamiento de datos.

Introducir los datos a la computadora y activar el programa para procesar la información.

Imprimir los resultados

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

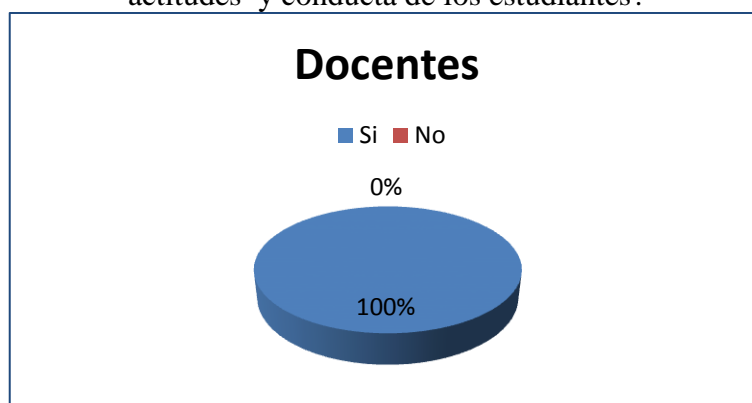
1. ¿Considera usted que la motivación es una variable en las actitudes y conducta de los estudiantes?

Cuadro No. 8 ¿Considera usted que la motivación es una variable en las actitudes y conducta de los estudiantes?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	100%
NO	0	0%
Total:	6	100%

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 5 ¿Considera usted que la motivación es una variable en las actitudes y conducta de los estudiantes?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Los 6 docentes encuestados nos manifiestan que SI, representa el 100%.

Interpretación

La totalidad de los docentes encuestados imparten la Motivación a los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, de acuerdo a la disposición y el distributivo que se les asigno.

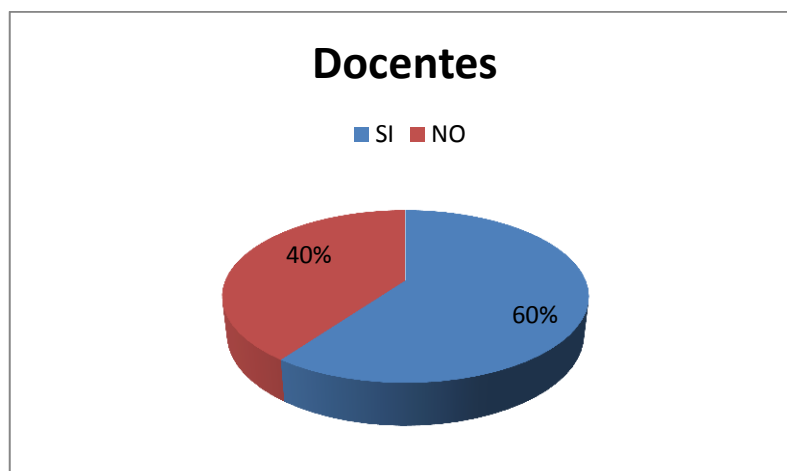
2. ¿Cree usted que la motivación es parte fundamental del estudiante?

Cuadro No. 9 ¿Cree usted que la motivación es parte fundamental del estudiante?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	60
NO	2	40
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 6 ¿Cree usted que la motivación es parte fundamental del estudiante?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los docentes encuestados 4 señalan que SI lo que significa el 60%, mientras que 2 indican que NO igual al 40%.

Interpretación

La mayoría de los docentes expresan que la motivación es parte fundamental del estudiante en cultura Física y que de esa manera ayuda mantener mente y cuerpo sano, ya que mediante la actividad recreativa motiva a desarrollar destrezas y habilidades físicas en estudiantes de la institución.

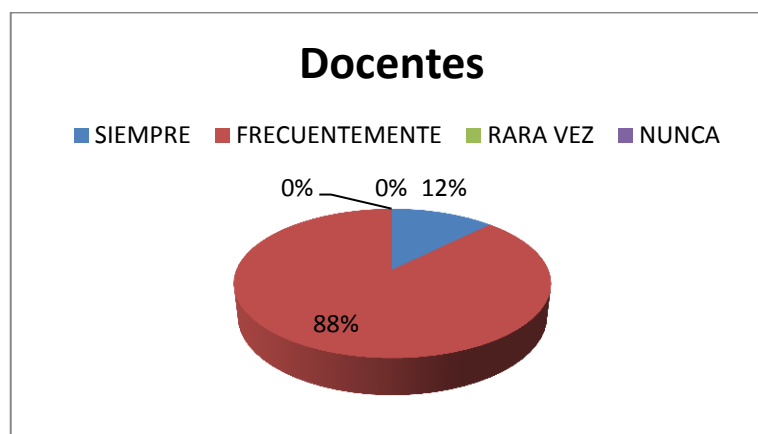
3. ¿Cree usted que la motivación es un factor cognitivo en la educación de valores y saberes?

Cuadro No. 10 ¿Cree que la motivación es un factor cognitivo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	2	12
FRECUENTEMENTE	4	88
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 7 ¿Cree que la motivación es un factor cognitivo?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Dos docentes indica que siempre, lo que significa el 12%, 4 docentes indica que frecuentemente, que representa el 88%.

Interpretación

Casi en su totalidad los docentes consideran que la motivación es una variable psicológica y frecuentemente en la educación de valores y saberes, siempre tomando en cuenta la responsabilidad necesaria como docente para lograr los objetivos que se plantean con los estudiantes/as.

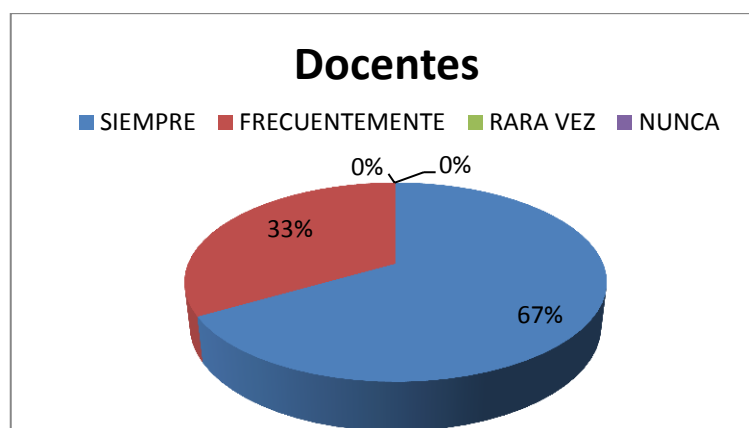
4. ¿Cree usted que la motivación cede al desarrollo intelectual por medio del conocimiento y aprendizaje?

Cuadro No. 11 ¿Cree que la motivación cede al desarrollo intelectual?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	4	67
FRECUENTEMENTE	2	33
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 8 ¿Cree que la motivación cede al desarrollo intelectual?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Manifiestan los 4 docentes que SIEMPRE cede al desarrollo intelectual esto significa el 67%, 2 docentes indican, FRECUENTEMENTE que representa el 33%.

Interpretación

La mitad de los docentes encuestados manifiestan que siempre la motivación es el camino al conocimiento y aprendizaje, esto debido a la dinámica del docente en su clase práctica de actividades recreativas y a la vez sean más participativos llamando la atención de los estudiantes.

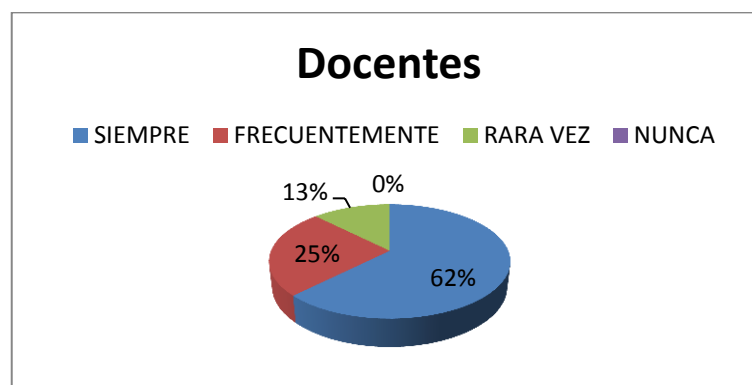
5. Cree usted que los factores sociales y biológicos mediante la motivación mejorará la calidad de vida como es en: la salud, relaciones personales y autoestima?

Cuadro No. 12 ¿Mediante la motivación mejorará la calidad de vida?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	3	62
FRECUENTEMENTE	2	25
RARA VEZ	1	13
NUNCA	0	0
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 9 ¿Mediante la motivación mejorará la calidad de vida?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los docentes encuestados 3 señalan que SIEMPRE lo que significa el 62%, FRECUENTEMENTE dicen 2 educativos lo que da el 25%, mientras que 1 indica que RARA VEZ esto significa al 13%.

Interpretación

La mayoría de los docentes expresan que siempre la motivación mejora la calidad de vida como es en salud, relaciones personales y autoestima en los estudiantes, con el propósito de conseguir destrezas y habilidades físicas en los colegas de la institución.

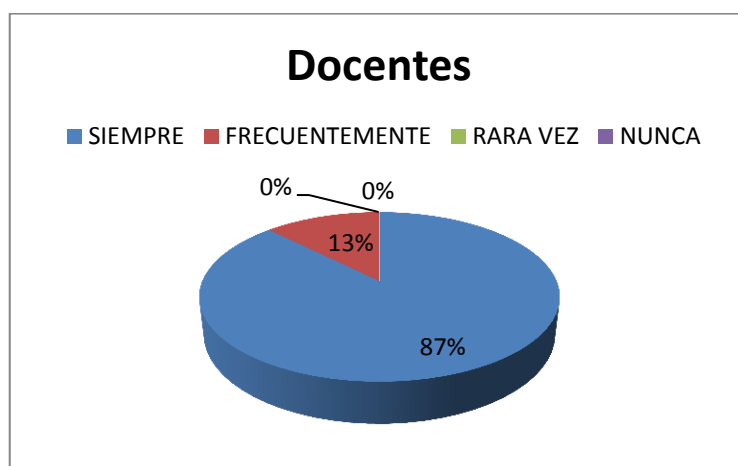
6. ¿Cree usted que la cultura física nos enseña actividades motivacionales para mejorar la pedagogía?

Cuadro No. 13 ¿La cultura física nos enseña actividades motivacionales?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	5	87
FRECIENTEMENTE	1	13
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 10 ¿La cultura física nos enseña actividades motivacionales?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los docentes encuestados 5 señalan que SIEMPRE lo que significa el 87%, FRECUENTEMENTE dice 1 persona lo que da el 13%.

Interpretación

La mayoría de los docentes expresan que siempre en la cultura física nos enseña actividades recreativas motivacionales para que los estudiantes realicen movimientos corporales armónica y voluntariamente, con el propósito de conseguir destrezas y habilidades físicas en los estudiantes/as de la institución.

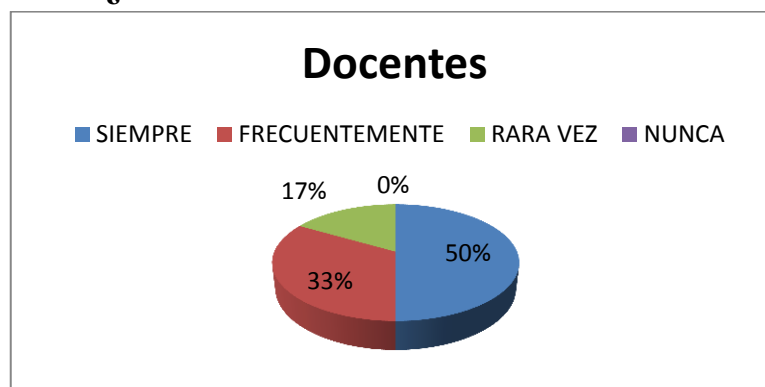
7. ¿Considera usted que en el desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes se lo mejora con el desplazamiento de los segmentos corporales?

Cuadro No. 14 ¿El desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	3	50
FRECUENTEMENTE	2	33
RARA VEZ	1	17
NUNCA	0	0
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 11 ¿El desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

SIEMPRE manifiestan 3 docentes lo que significa el 50%, FRECUENTEMENTE indican 2 docentes, que representa el 33%, y un docente observa RARA VEZ que significa el 17%.

Interpretación

La mitad de los docentes encuestados manifiestan que siempre el desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes se lo mejora con el desplazamiento de los brazos, piernas y tronco, se deberá ser más creativo y motivador que llame la atención de los estudiantes.

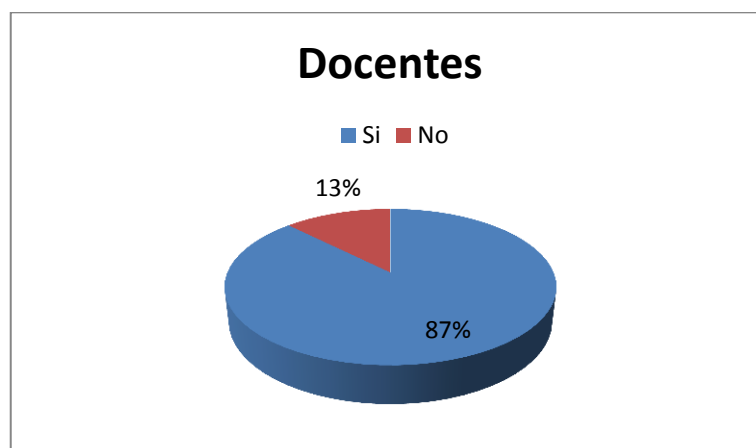
8. ¿Está de acuerdo usted que la cultura física se da en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?

Cuadro No. 15 ¿La cultura física en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	87
NO	2	13
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 12 ¿La cultura física en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los docentes encuestados 4 señalan que SI lo que significa el 87%, mientras que 2 docente indica que No, el cual representa el 13%.

Interpretación

La mayoría de los docentes están de acuerdo que la cultura física, nos permite el desarrollo de los movimientos corporales y lúdicos, ya que mediante la actividad motivacional permite lograr destrezas y habilidades físicas en estudiantes de la institución.

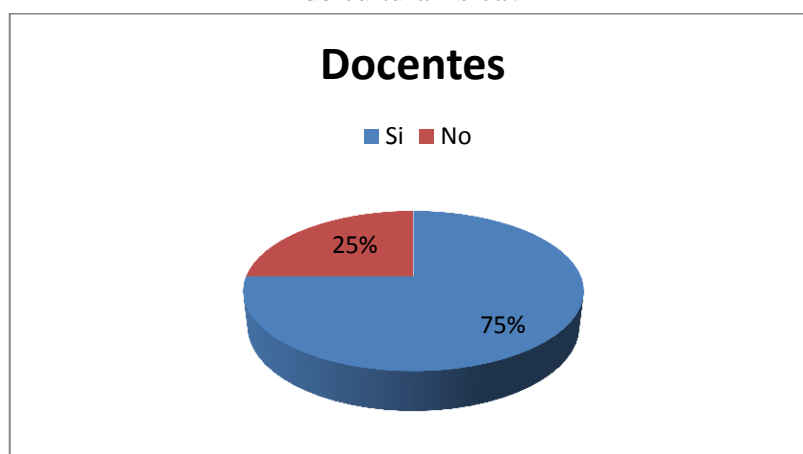
9. ¿Considera usted que existen estímulos que ayuden a motivar las clases de cultura física?

Cuadro No. 16 ¿Considera que existen estímulos que ayuden a motivar las clases de cultura física?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	75
NO	2	25
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 13 ¿Considera que existen estímulos que ayuden a motivar las clases de cultura física?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los docentes encuestados 4 señalan que SI lo que significa el 75%, mientras que 2 didácticos que NO igual al 25%.

Interpretación

La mayoría de los docentes expresan mediante la cultura física adquieren sentir estímulos y a la vez motivados en la clase, ya que mediante juegos pre- deportivos permite recrearse, divertirse y compartimiento de actividad física en los estudiantes.

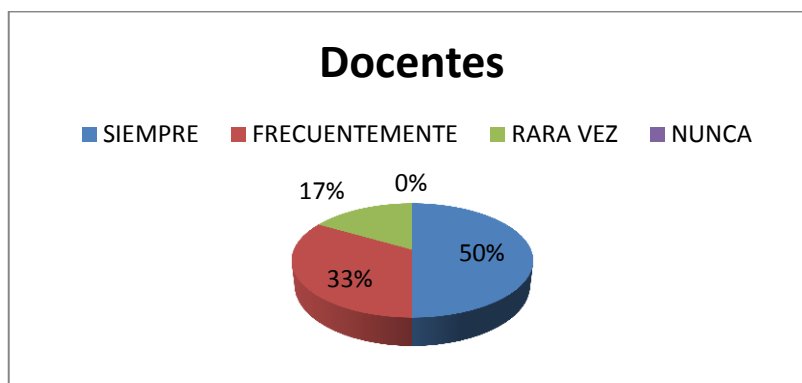
10. ¿Cree usted que la cultura física da la activación del sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoramos nuestros movimientos motrices y capacidades físicas?

Cuadro No. 17 ¿La cultura física y la activación del sistema nervioso – muscular?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	3	50
FRECUENTEMENTE	2	33
RARA VEZ	1	17
NUNCA	0	0
Total:	6	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 14 ¿La cultura física y la activación del sistema nervioso – muscular?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los docentes encuestados 3 señalan que SIEMPRE lo que significa el 50%, FRECUENTEMENTE dicen 2 didácticos lo que da el 33%, mientras que 1 indica que RARA VEZ que equivale al 17%.

Interpretación

La mayoría de los docentes expresan que, siempre la cultura física da la activación del sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoramos nuestros movimientos motrices en los estudiantes, con el propósito de conseguir destrezas y habilidades físicas en los estudiantes de la institución.

Ficha de Observación dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”.

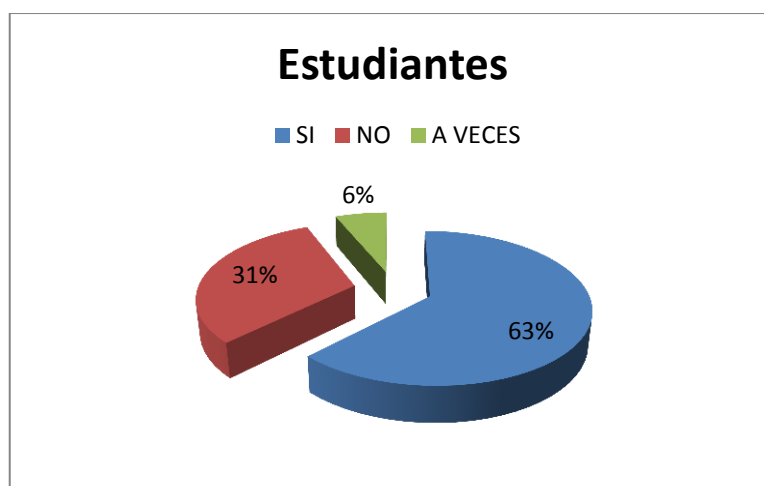
1. ¿La motivación es una variable en la actitud y conducta?

Cuadro No. 18 ¿La motivación es una variable en la actitud y conducta?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	63
NO	5	31
A VECES	5	6
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 15 ¿La motivación es una variable en la actitud y conducta?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

De los estudiantes encuestados 24 respondieron que SI, lo que representa el 63%, 5 manifiestan que NO equivale al 31% y, 5 A VECES que significa el 6%.

Interpretación

A la mayoría de los estudiantes, sí les motiva a realizar actividades deportivas porque poseen actitudes y conducta en la clase, los docentes deben aprovechar para lograr el desarrollo integral en los estudiantes motivando en la clase de cultura física y juegos pre-deportivos.

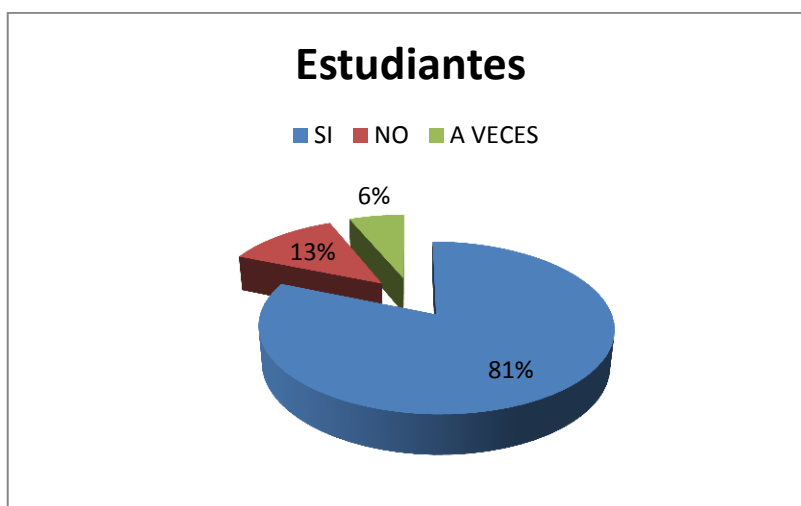
2. ¿La motivación es parte fundamental del estudiante?

Cuadro No. 19 ¿La motivación es parte fundamental?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	19	81%
NO	10	13%
A VECES	5	6%
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 16 ¿La motivación es parte fundamental?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

A los 19 estudiantes/as les motiva que SI, que equivale al 81%, 10 estudiantes dicen que NO que equivale al 13% y, 5 A VECES que representa el 6%.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes consideran que, si la motivación es parte fundamental en la cultura física, esto es bueno, por cuanto demuestran interés por la materia, y a la vez permitiendo el desarrollo de las destrezas, habilidades y capacidades físicas que el estudiante que posee.

3. ¿La motivación es una variable psicológica en la educación de valores y saberes?

Cuadro No. 20 ¿La motivación en la educación de valores y saberes?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	87,5
NO	5	6,3
A VECES	5	6,3
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 17 ¿La motivación en la educación de valores y saberes?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Los 24 estudiantes observan que SI el cual les motiva, esto representa el 88%, 5 dicen que NO lo que representa el 6% y 5 A VECES, que significa el 6%.

Interpretación

Casi en su totalidad los estudiantes observan que, la motivación es una variable psicológica es educación de valores y saberes mientras realizan Educación Física es importantes saber que les gusta la asignatura y si existe una espontaneidad para realizar todo tipo de ejercicio que se lo asigna a ejecutar.

4. ¿La motivación lleva al desarrollo del conocimiento y aprendizaje?

Cuadro No. 21 ¿La motivación al desarrollo del conocimiento y aprendizaje?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	67
NO	5	16
A VECES	6	17
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 18 ¿La motivación al desarrollo del conocimiento y aprendizaje?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

A los 23 estudiantes encuestados se observa que SI el cual representa el 67%, a 5 que NO que significa al 16% y a 6 estudiantes A VECES que equivale al 17%.

Interpretación

Se puede desprender que la mayoría de los estudiantes encuestados, sí les motiva tener conocimiento y aprendizaje en cultura física, por lo tanto saber el funcionamiento de sus aparatos, estructura de su cuerpo, por lo que es necesario estimular y cuidar cada una de esas áreas de las estructuras reales de los organismos.

5. ¿Mediante la motivación mejorará la calidad de vida como es en: la salud, relaciones personales y autoestima?

Cuadro No. 22 ¿Mediante la motivación mejorará la calidad de vida?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	50
NO	5	25
A VECES	5	25
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 19 ¿Mediante la motivación mejorará la calidad de vida?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Los 24 estudiantes encuestados manifiestan que SI el cual representa el 50%, los 5 responden que NO dando el 25%, y 5 A VECES lo que significa el 25%.

Interpretación

El 50% de los estudiantes encuestados mencionan que, sí mediante la motivación mejorará la calidad de vida como es en: la salud, relaciones personales y autoestima, lo que es positivo, por cuanto se nota la predisposición que tienen para realizar juegos pre-deportivos, lo que el docente debe potenciar y motivar a los estudiantes para que tengan gusto por realizar la Educación Física.

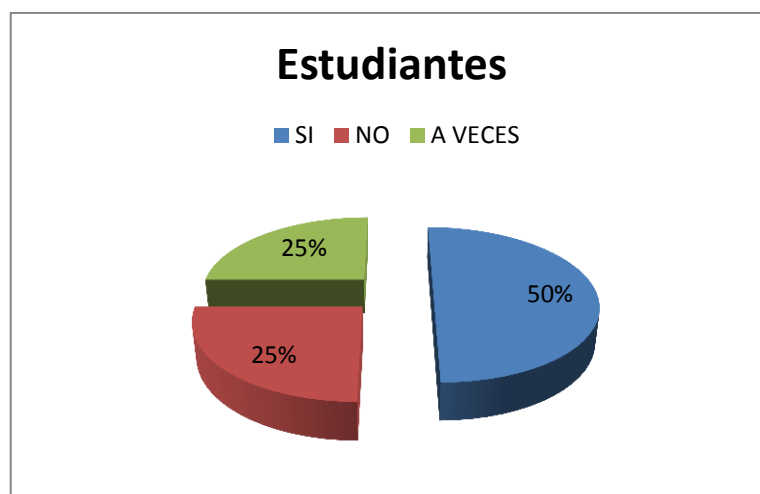
6. ¿La cultura física enseña actividades motivacionales?

Cuadro No. 23 ¿La cultura física enseña actividades motivacionales?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	50
NO	5	25
A VECES	5	25
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 20 ¿La cultura física enseña actividades motivacionales?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Los 24 estudiantes manifiestan que SI lo que representa el 50%, 5 que NO significa el 25%, y 5 A VECES que equivale al 25%.

Interpretación

La mitad de los estudiantes encuestados mencionan que, mediante la cultura física enseña actividades recreativas motivacionales, por cuanto se nota la predisposición que tienen para realizar, lo que el docente debe potenciar y motivar a los estudiantes para que tengan gusto por realizar la Educación Física.

7. ¿En el desarrollo de la clase de cultura física permite el desplazamiento de los brazos, piernas y tronco?

Cuadro No. 24 ¿El desarrollo de la clase de cultura física?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	37
NO	19	50
A VECES	5	13
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 21 ¿El desarrollo de la clase de cultura física?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Los 10 estudiantes mencionan que SI el cual representa el 37%, 19 que NO lo que significa el 50%, y 5 A VECES que representa el 13%.

Interpretación

La mitad de los estudiantes en el desarrollo de la clase de cultura física, no mejora con el desplazamiento de los brazos, piernas y tronco cuando realiza educación física no mantienen la posición del cuerpo correctamente, esto se debe a su edad, por cuanto es su hiperactividad la que no les permite permanecer con su cuerpo, sino que más bien están en diferentes posturas por su inquietud innata.

8. ¿La cultura física se da en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?

Cuadro No. 25 ¿La cultura física en los educandos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	37
NO	14	38
A VECES	5	25
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 22 ¿La cultura física en los educandos?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

A los 15 estudiantes se les observa que SI que representa 37%, a 14 que NO que equivale el 38%, y 5 A VECES que significa el 25%.

Interpretación

Se observa que el 37% de los estudiantes, mediante la cultura física demuestran los movimientos corporales y lúdicos sí se mantienen el equilibrio del cuerpo correctamente, mientras el 38% que no, por lo que se manifestó en la pregunta anterior, se debe a sus movimiento innatos propios de la edad que están atravesando, por lo que es necesario que los docentes le asignen tareas motivadas a la práctica de cultura física.

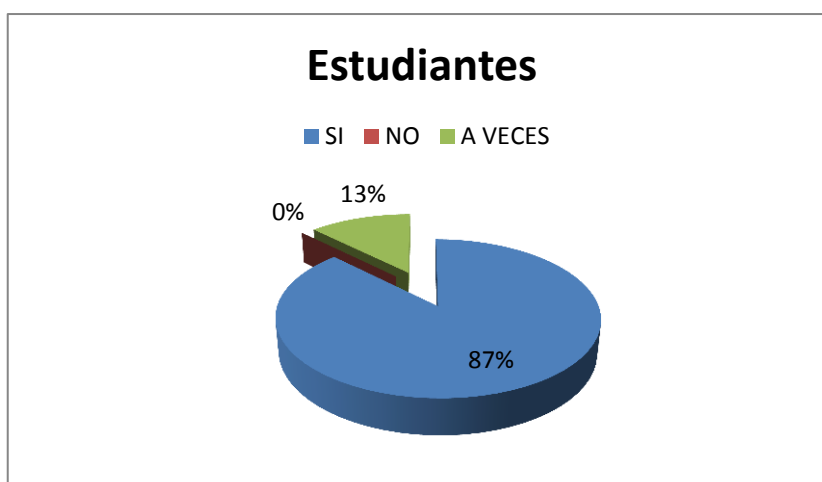
9. ¿Considera que la clase de cultura física transmite estímulos y a la vez les motiva a desarrollar actividades deportivas?

Cuadro No. 26 ¿Considera la clase de cultura física transmite estímulos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	87
NO	0	0,0
A VECES	10	13
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 23 ¿Considera la clase de cultura física transmite estímulos?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

A los 24 estudiantes se observa que SI lo que significa el 87%, a 10 se les observa A VECES que equivale al 13%.

Interpretación

El 87% de los estudiantes consideran que, la cultura física transmite estímulos y a la vez les motiva en la clase, esto se debe a que los estudiantes les agrada actividades deportivas, por lo que es necesario que los docentes sepan orientar sus movimiento y reacciones que tienen tanto en Cultura Física como en el resto de actividades que realizan.

10. ¿La cultura física activa el sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoran los movimientos motrices?

Cuadro No. 27 ¿La cultura física activa el sistema nervioso – muscular?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	24	50
NO	5	25
A VECES	5	25
Total:	34	100

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Gráfico No. 24 ¿La cultura física activa el sistema nervioso – muscular?



Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

Análisis

Los 24 estudiantes encuestados manifiestan SI, lo que representa el 50%, a 5 que NO lo que significa el 25%, y 5 A VECES que equivale el 25%.

Interpretación

A los 50% de estudiantes se observa que, la cultura física da la activación del sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoramos nuestros movimientos motrices, lo que el docente debe potenciar y motivar a los estudiantes para que tengan gusto por realizar la Educación Física.

4.1. Verificación de Hipótesis

Esta investigación por ser de carácter descriptivo y bibliográfico no permitió la demostración y comprobación de hipótesis, tampoco la aplicación de ninguna fórmula estadística

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, es una institución fiscal que atiende a adolescentes estudiantes, de sexo femenino y masculino del Noveno Año.

Por la cantidad de beneficiarios que atiende la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, tiene dificultades en el recurso humano ya que no cuenta con el personal docente idóneo para impartir la clase de cultura física y de esa manera mejorar la motivación en los estudiantes a realizar actividades pre deportivas, el mismo que dificulta la educación de los estudiantes.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se pudo comprobar la importancia de la motivación en la clase de cultura física, resulta imprescindible con una correcta orientación motivacional por parte de los docentes, ya que esta influye notablemente en el cumplimiento de la atracción de los estudiantes hacia la práctica de actividades físicas, por cuanto al no tratar con importancia la motivación en los estudiantes no se podrá realizar una clase adecuada y a la vez en el momento de la práctica de cultura física.
- Una vez realizado el test confirmamos que existe desconocimiento de los estudiantes sobre la práctica de las actividades deportivas, docentes de cultura física no motivan a los estudiantes en el desarrollo de la clase, permitiendo no desarrollar la creatividad, las habilidades, las destrezas y capacidades físicas, la desinformación que existe sobre la desmotivación y las limitadas de participación en la clase.
- Es necesario promover el desarrollo de una Guía Didáctica estructurada con planes de clase y actividades motivacionales, para mejorar la clase de cultura física en los estudiantes, al poseer una buena estimulación en los estudiantes permitirá una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar la clase y la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida saludable.

5.2. Recomendaciones

- Es importante que los docentes se encuentren motivados, de ello depende en gran medida el éxito de la clase, informar a los estudiantes el por qué y para qué se realizan las ejecuciones de actividades físicas en la clase, y al mismo tiempo permita en estos, la comprensión de su importancia, de esta manera logrará la toma de conciencia de los educandos durante el proceso y creará en ellos la necesidad de realizar las actividades físicas.
- Es necesario promover el desarrollo de clases motivacionales para mejorar el desarrollo de la clase de cultura física, de manera que los estudiantes sientan placer y deseos en ejercitarse y aprender educación física, la implicación del docente en las ejecuciones de los ejercicios, como un participante más, resulta un elemento motivante para los educandos, ya que tiende a crear una mayor identificación y comunicación profesor–estudiante en el proceso de enseñanza–aprendizaje.
- Se recomienda aplicar la Guía Didáctica de actividades motivacionales para mejorar el desarrollo de la clase de cultura física, los estudiantes al poseer una buena motivación, el clima de la clase será agradable resultando atractivas y estimulantes a participar de la educación física, sentirán agrado al participar de la misma y darán lo mejor de sí en ella, demostrando ante el grupo un estado de ánimo favorable en todo momento así como un buen uso de la comunicación.

Anexos No. 1

PAPER CIENTÍFICO

LA MOTIVACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA MEDIANTE EL TEST AMPET



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

AUTOR: CAGUANO BAÑO WALTER RENÁN

Ambato – Ecuador

RESUMEN

No existe la menor duda que la motivación predispone al ser humano de tal manera que ayuda en aspectos intrapersonales y extrapersonales; refuerza su confianza y lo torna sociable. Mediante esta investigación se busca dar a conocer los beneficios individuales y grupales que se obtienen mediante la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes.

El objetivo de la presente investigación es verificar como influye la motivación el fortalecimiento de las capacidades físicas en la clase de Educación Física en los estudiantes del Noveno Año EGB de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá”, Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi mediante la aplicación del Test AMPET (TEST DE MOTIVACIÓN DE LOGRO PARA EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA).

La metodología de la presente investigación se basó en las encuestas realizadas a los docentes de la Institución así como también fichas de observación hacia los estudiantes de dicho plantel. Adicional se trabajó con un plan de 10 clases, la cual consistía en una serie de juegos y dinámica motivacionales con el fin de incentivar y llevar las clases de cultura física mucho más dinámicas despertando así el interés de los estudiantes al mismo tiempo que se ayudó al fortalecimiento de las relaciones grupales de todo el curso en el que se llevó a cabo la presente investigación.

Los resultados obtenidos después de la aplicación del plan de 10 clases en los 34 estudiantes fue: se evidencio mayor interés por las clases de Cultura Física, colaboración en los ejercicios realizados, disciplina al momento de llevar a cabo la clase, confianza el momento de realizar alguna actividad física, entre otros.

PALABRAS CLAVES: motivación, confianza, capacidades físicas, dinámica, disciplina, Test AMPET.

ABSTRACT

There is no doubt that motivation predisposes the human being in such a way that it helps in intrapersonal and extrapersonal aspects; reinforces their confidence and makes them sociable. This research seeks to publicize the individual and group benefits that are obtained through motivation in the Physical Education class in students.

The objective of the present investigation is to verify how motivation influences the strengthening of the physical capacities in the Physical Education class in the students of the Ninth Year EGB of the Educational Unit of the Millennium "Cacique Tumbalá", Canton Pujilí Province of Cotopaxi, Through the application of the AMPET Test (MOTIVATION TEST FOR LEARNING FOR LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION).

The methodology of the present investigation was based on the surveys done to the teachers of the Institution as well as observation fiches towards the students of said campus. Additional work was done with a 10-lesson plan, which consisted of a series of games and motivational dynamics in order to encourage and bring much more dynamic physical culture classes, thus arousing the interest of the students while helping the Strengthening of group relations throughout the course in which this research was carried out.

The results obtained after the implementation of the plan of 10 classes in the 34 students were: greater interest was shown in the classes of Physical Culture, collaboration in the exercises performed, discipline at the time of carrying out the class, confidence the moment to perform Some physical activity, among others.

Keywords: motivation, confidence, physical abilities, dynamics, discipline, AMPET Test.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe un sin número de factores externos que aparecen en los adolescentes y que están ligados a la desmotivación escolar, falta de interés de los estudiantes o no empeñarse por mejorar en las actividad, según lo define (Heaven, 1996). La adolescencia es una etapa en la que se adquieren hábitos que conforman en estilo de vida saludable que una vez aprendidos son difíciles de modificar. Es por ello la importancia de sentar precedentes dentro de la conducta de los jóvenes, en el caso de la presente investigación poder mostrar importancia por la clase de Educación Física y a futuro por el deporte.

El análisis de la falta de motivación incide en el desarrollo de la clase de Cultura Física en las instituciones, viene a representar un problema grave en nuestro país, ya que este fenómeno vulnera el desarrollo físico de los estudiantes, por cuanto este fenómeno es una realidad no es algo pasajero, la realidad es que la mayoría de los colegiales pierden la oportunidad de demostrar todas sus habilidades físicas por falta de recursos económicos o porque el Estado no ha asignado correctamente el presupuesto para los colegios del Ecuador.

Adicionalmente (Cerezo, 2004) manifiesta que el estudio de la motivación en los escolares para el desarrollo del aprendizaje, ha sido objeto de estudio de numerosas investigaciones en la última década. Siendo prioritario la aplicación dentro de la clase de cultura física en primera instancia y en la motivación a la práctica continúa del deporte a largo plazo para así desarrollar o mantener las capacidades físicas básicas indispensable en todo niño o adolescente; que son las siguientes: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad. (Herrero, 2005) define a la resistencia como la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos o capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos. (Nicholls, 1989) expreso que la fuerza es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa p interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica. (Mendoza, 1994) manifestó y definió a la velocidad

como la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad. Y por último (Sierra, 2005) plantea que la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad. Incluyendo a la elasticidad y flexibilidad dentro de la movilidad.

Una vez definida cada una de las capacidades físicas básicas podemos evidenciar la importancia de fortalecerlas, esto con el fin de una formación integral tomando como punto de partida la salud del estudiante en este caso. Centrándonos en el autoconcepto físico y la práctica de actividad física, parece que la práctica de cualquier tipo de ejercicio físico regular tiene efectos positivos, principalmente, en la percepción de la habilidad deportiva y de la condición física (Esnaola, 2005).

Las actividades lúdicas, físicas utilizadas para despertar la atención de los estudiantes deben ser de tipo variado, esto para dejar de lado lo monótono, lo cual es motivo suficiente para aburrir al estudiante y pierda el interés por la práctica de actividades físicas. Los estudiantes continuarán desmotivados padeciendo de actos de burlas aquellos que no pueden realizar recreación deportiva y se excluirán de la actividad física, tampoco no podrán sobre salir en el deporte, su desarrollo físico será limitado, en el futuro obtendremos generaciones de jóvenes desmotivados al recrearse y al realizar todo tipo de actividad física, también los jóvenes tendrán problemas de autoestima y seguridad (Heaven, 1996).

La motivación puede determinar, por ejemplo, la elección de una determinada disciplina deportiva. La motivación hacia la práctica deportiva está mediatizada por las influencias sociales (García-Ferrando, 2001).

La presente investigación es de gran utilidad para la sociedad entera en su dimensión social, dando los beneficios de la motivación en el desarrollo de la clase de Cultura Física, donde los resultados serán positivos y que la sociedad

tendrá una vez concluida esta investigación, la cual se aplicara con un plan didáctico dirigido a los estudiantes con el fin de incentivar y motivar a la práctica de la actividad física dentro de la clase de cultura física.

Directamente los Beneficiarios del presente trabajo serán los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.

METODOLOGÍA

La presente investigación es un estudio empírico de carácter cuantitativo. Concretamente se enmarca dentro de los estudios descriptivos de poblaciones mediante encuestas con muestras probabilísticas de carácter transversal (Montero & León, 2007).

MUESTRA

La investigación se realizó con 34 estudiantes de sexo femenino y masculino con edades comprendidas entre 11 y 13 años, estudiantes del Noveno Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

	11 años	12 años	13 años	TOTAL
Hombre	7	10	4	21
Mujer	2	8	3	13
TOTAL	9	18	7	34

TABLA No. 1. Muestra
Elaborado por: el autor

MATERIALES

Los materiales utilizados en la aplicación de las 10 dinámicas en la presente investigación fueron: silbato, balón adecuado, cancha, cuerdas, sillas, patio, equipo de sonido, balón de baloncesto, espacios verdes o pista, canchas deportivas, maletín de primeros auxilios, cancha, conos, globos, laminas, tiza, llantas, mesas, arco de fútbol.

PROCEDIMIENTO

Se procedió a realizar 10 sesiones secuenciales motivacionales con el objetivo de una vez finalizado las 10 clases aplicar el test AMPET (Achievement Motivation in Physical Education Test) resulta un instrumento apropiado para evaluar la motivación de logro para el aprendizaje en contextos de educación física, siendo el primer test que es recogido por (Ostrow, 1996).

Las actividades previas a la aplicación del test AMPET fueron:

- 1) Charla Motivational
- 2) Juegos de la hula hula en equipos
- 3) Avanzar en una carrera de obstáculos
- 4) Guerra de tirones
- 5) Fulbito
- 6) Rayuela
- 7) Carrera en tiempo corto
- 8) Barra de Equilibrios
- 9) Baloncesto
- 10) El Gato y el Ratón

Existen varias escalas que serán medibles con la aplicación del test, entre ellas tenemos:

1. **Estrategia de Aprendizaje (EA)** o las actividades instrumentales que un sujeto emplea para alcanzar un objetivo. (Ames, 1995).
2. **Superación de Obstáculos (SO)** o el esfuerzo para actuar correctamente. (Ames, 1995).
3. **Diligencia y Seriedad en el aprendizaje (DS)** o la actitud normativa adoptada por el sujeto en las situaciones de aprendizaje. (Ames, 1995)
4. **Competencia Motriz Percibida (CMP)** o la percepción de capacidad y competencia que los sujetos manifiestan así como la confianza en sus recursos físicos. (Ames, 1995).
5. **Valoración del aprendizaje (VA)** o la conciencia del valor de aquello que aprenden. (Ames, 1995).
6. **Ansiedad ante situaciones de estrés (AE)** o la excesiva tensión manifestada en situaciones de exigencia y logro. (Ames, 1995).
7. **Ansiedad y temor ante el fracaso (AF)** o la falta de confianza. (Ames, 1995)

Se llevó a cabo la selección de 14 preguntas del total de 37 del test original, con el fin de medir los parámetros antes mencionados, de esta forma las preguntas seleccionadas fueron las siguientes:

ITEMS SELECCIONADOS DE TEST AMPET

Estrategia de Aprendizaje (EA)
1. Cuando practico en clase de educación física, siempre estoy pensando si lo hago bien o mal.
9. Mientras practico en clase, pienso en la forma de hacer bien los ejercicios y los deportes.
Superación de Obstáculos (SO).
2. Intento practicar muchas veces en vez de pensar solamente la forma de hacerlo bien.
10. Practico una y otra vez para conseguir realizar bien los ejercicios y los deportes.

Diligencia y Seriedad en el aprendizaje (DS)
3. Me concentro mucho en lo que tengo que practicar en clase. 11. Siempre sigo los consejos de quien me enseña bien
Competencia Motriz Percibida (CMP)
4. Creo que soy mejor que muchos compañeros o compañeras en la clase de educación física y deporte 12. He recibido felicitaciones con frecuencia por ser mejor que otros compañeros y compañeras en las clases de educación física y deportes.
Valoración del aprendizaje (VA).
5. Creo que es muy importante realizar bien los ejercicios y los deportes. 13. Normalmente pienso que debo realizar bien los ejercicios y los deportes
Ansiedad ante situaciones de estrés (AE)
6. A menudo me pongo nervioso/a, y mi rendimiento baja, cuando tengo que realizar los ejercicios y los deportes delante de mis compañeros y compañeras de la clase. 14. Cuando estoy frente a toda la clase en educación física, muchas veces me pongo nervioso/a y no puedo actuar tan bien como me gustaría.
Ansiedad y temor ante el fracaso (AF)
7. Antes de practicar en clase de educación física, estoy intranquilo/a por el recuerdo de mis fallos en los días anteriores 15. Mientras practico, estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a realizar bien, que pensando que sí lo conseguiré.

TABLA No. 2. Preguntas seleccionadas del Test AMPAT
Elaborado por: el autor

RESULTADOS

Para el estudio español, la versión inglesa del instrumento publicada por Nishida en 1988, fue traducida al español y de éste al inglés por un profesor bilingüe especializado en Psicología y en Ciencias del Deporte, posteriormente fue

refinada en su semántica por dos especialistas, uno en Psicología del Deporte y otro en Educación Física, realizando una aplicación piloto que permitió adecuar aquellos términos que presentaban más dificultades para que pudieran ser comprendidos por los escolares españoles (Ruiz y Graupera,1995).

Una vez aplicado el Test se procedió a la tabulación de las preguntas seleccionadas, las cuales son las que medirán determinadas escalas en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, sabiendo que el resultado máximo es 70 y el mínimo 14, en primera instancia obtenida la media de todos los estudiantes a los que se les aplico el test obtenemos los siguientes resultados:

ASPECTO	ÍTEMS	VALOR	PROM.
Estrategia de Aprendizaje	1. Cuando practico en clase de educación física, siempre estoy pensando si lo hago bien o mal.	4,6	EA= 4,2
	9. Mientras practico en clase, pienso en la forma de hacer bien los ejercicios y los deportes.	3,8	
Superación de Obstáculos	2. Intento practicar muchas veces en vez de pensar solamente la forma de hacerlo bien.	4,1	SO= 4,06
	10. Practico una y otra vez para conseguir realizar bien los ejercicios y los deportes.	4,03	
Diligencia y Seriedad en el aprendizaje	3. Me concentro mucho en lo que tengo que practicar en clases	3,2	DS=2,9
	11. Siempre sigo los consejos de quien me enseña bien	2,6	
Competencia Motriz Percibida	4. Creo que soy mejor que muchos compañeros o compañeras en la clase de educación física y deporte	4,4	CMP= 4,2
	12. He recibido felicitaciones con frecuencia por ser mejor que otros compañeros y compañeras en las clases de educación física y deportes	4,01	
Valoración del aprendizaje	5. Creo que es muy importante realizar bien los ejercicios y los deportes.	4,8	VA= 4,7
	13. Normalmente pienso que debo realizar bien los ejercicios y los deportes	4,6	
Ansiedad ante situaciones	6. A menudo me pongo nervioso/a, y mi rendimiento baja, cuando tengo que realizar los ejercicios y los deportes delante de mis compañeros y compañeras de la	3,1	AE= 2,9

de estrés	clase.		
	14. Cuando estoy frente a toda la clase en educación física, muchas veces me pongo nervioso/a y no puedo actuar tan bien como me gustaría.	2,8	
Ansiedad y temor ante el fracaso	7. Antes de practicar en clase de educación física, estoy intranquilo/a por el recuerdo de mis fallos en los días anteriores	3,3	AF= 3,4
	15. Mientras practico, estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a realizar bien, que pensando que sí lo conseguiré.	3,6	

TABLA No. 3. Resultados de preguntas seleccionadas del Test AMPAT- promedio
Elaborado por: el autor

Una vez finalizada la tabulación de resultados obtenidos en la aplicación del test sabemos qué; en el aspecto de estrategia de aprendizaje que contaba de 2 preguntas enfocadas en las actividades usadas por el estudiante para cumplir un objetivo se obtuvo 4,2/5. En el punto de superación de obstáculos o esfuerzo para actuar correctamente la puntuación obtenida fue 4,06/5. En el aspecto de diligencia y Seriedad en el aprendizaje cuyo fin es conocer la afinidad para captar la información se alcanzó 2,9/5 dando un puntaje relativamente medio en comparación a los demás.

En la competencia Motriz Percibida o la percepción de capacidad y competencia se Alcanzó 4,2/5. En la valoración del aprendizaje o la conciencia del valor de aquello que aprenden la puntuación alcanzada fue 4,7/5. Dentro de la ansiedad ante situaciones de estrés o la excesiva tensión manifestada en situaciones de exigencia y logro la puntuación fue de 2,9/5. Y por último caso tenemos la ansiedad y temor ante el fracaso o la falta de confianza cuyo valor fue 3,4.

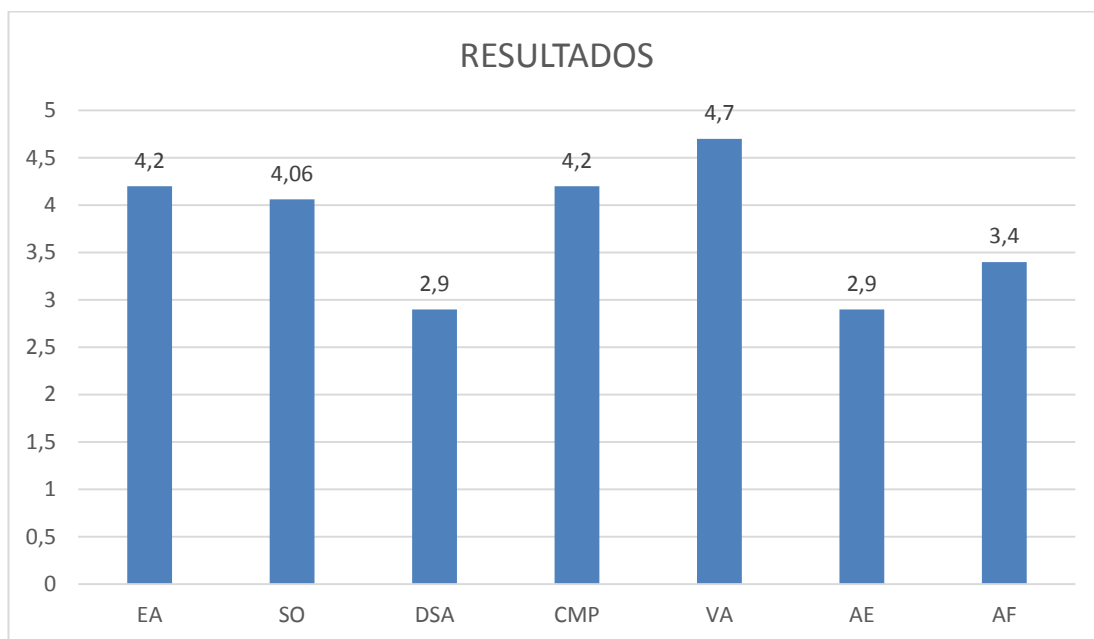


GRÁFICO No. 1. Representación gráfica de resultados obtenidos
Elaborado por: el autor

DISCUSIÓN

Según un estudio realizado por Albert Nadal del Laboratorio de Observación de la Motricidad. INEFC-Universidad de Lleida, titulado “Evaluar la motivación en la educación física, una aplicación con AMPET”, en el cual participaron 48 escolares de ambos sexos pertenecientes a un colegio público de Cataluña con edades comprendidas entre 10 y 12 años, se obtuvieron resultados semejantes a los obtenidos en la presente investigación, tales datos se representara en una tabla comparativa.

ASPECTO	INVESTIGACIÓN REALIZADA	INVESTIGACIÓN COMPARADA
Estrategia de Aprendizaje	4,2	4, 2
Superación de Obstáculos	4,06	3,9
Diligencia y Seriedad en el aprendizaje	2,9	3,5
Competencia Motriz Percibida	4,2	3,9
Valoración del aprendizaje	4,7	3,8
Ansiedad ante situaciones de estrés	2,9	3,9

Ansiedad y temor ante el fracaso	3,4	3,7
TOTAL	26,36	26,9

TABLA No. 4. Resultados comparativos
Elaborado por: el autor

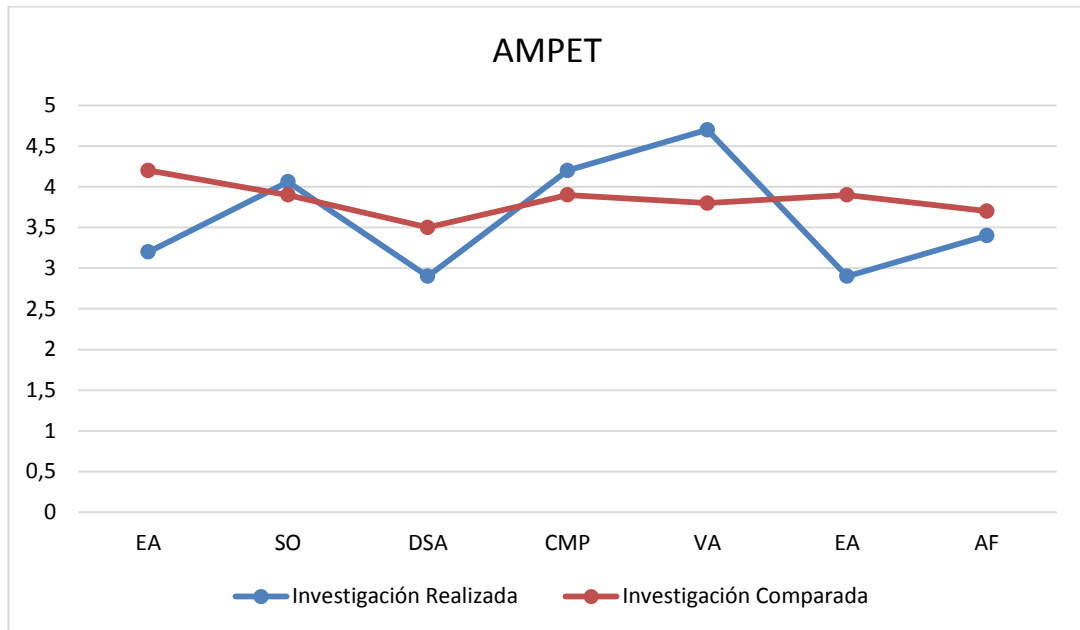


GRÁFICO No. 2. Representación gráfica comparada
Elaborado por: el autor

CONCLUSIONES

La desmotivación en el aula de clases o en la práctica deportiva sin duda trae una serie de problemas consigo, tenemos así una deficiente atención hacia la actividad a realizar, no desarrollarán la creatividad, las destrezas, habilidades y capacidades físicas serán mínimas, llevando a los estudiantes a desarrollar el sedentarismo, el sobrepeso entre otras. El compromiso y la entrega en el aprendizaje de la materia son globalmente importantes, aunque descienden progresivamente por la presencia de problemas que el estudiante este atravesando.

Existe menor importancia o motivación en las mujeres al momento de la práctica deportiva, Esta misma tendencia de falta de compromiso y percepción de competencia motriz más acentuada en las alumnas también se manifestó en el estudio transcultural de Ruiz Pérez y otros (2004).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMES, C. Metas de ejecución, clima motivacional y procesos motivacionales. En G. Roberts (Ed.) Motivación para el deporte y el ejercicio. Bilbao: Desclée De Brouwer. 1995, pp. 197-214
- Cerezo, M.T. y Casanova, P.F. (2004). Diferencias de género en la motivación académica de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 2, 97-112.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 80, 5-12.
- García-Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Heaven, P.C.L. (1996). *Adolescents health: The role of individual differences*. Londres: Routledge.
- Herrero, M. y Viña, C.M. (2005). Conductas y actitudes hacia la alimentación en una muestra representativa de estudiantes de Secundaria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 67-83.
- Mendoza, R., Sagrera, M.R., y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid
- Montero, I. & León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Ostrow, A.C. (1996): Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences. Mor gantown, Wv. Fitness Information Techno logy

Pérez, L.M., y otros (2004): «El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española». Revista de Educación, núm. 335, pp. 195-211.

Ruiz, L.M., GRAUPERA, J.L., VALLE, S., MENDOZA, N., RICO, I. y SÁNCHEZ, F. Orientación participativa y motivación de logro hacia el aprendizaje en E.F. por los estudiantes de la ESO. Toledo, Departamento de Actividad Física y Ciencia del Deporte y Vicerrectorado de Investigación. Universidad de Castilla La Mancha, 2000.

Sierra, A. (2005). Formación docente para el control de la carga en la clase de Educación Física. Revista de Investigación en Educación, 2, 33-48.

**TEST AMPET
(TEST DE MOTIVACIÓN DE LOGRO PARA
EL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA)**

Este cuestionario busca conocer cómo piensas, sientes y vives las situaciones que se te presentan en las clases de educación física y deportes. Se te presentan 37 enunciados para que los leas atentamente y respondas con sinceridad, según sea tu grado de acuerdo o desacuerdo con ellos. Por eso, rodea al lado de cada enunciado el número que más se acerque a tu opinión. La escala va de 1 a 5. Si estás totalmente de acuerdo, rodea el 5; si estás en total desacuerdo, rodea con un círculo el número 1.

Los enunciados dudosos contéstalos utilizando 2, 3 o 4, según se acerque más tu opinión al acuerdo o al desacuerdo. No hay respuestas correctas ni incorrectas, no se trata de un examen. No es necesario que pongas tu nombre, pero sí el resto de los datos. Recuerda que todo lo que expreses en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial, por eso se ruega que respondas con sinceridad.

Gracias por tu colaboración

Datos personales:

Edad (cuántos años tienes):

Sexo: Masculino –Femenino

Curso: Colegio:

ITEMS	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
1. Me concentro mucho en lo que tengo que hacer en clase de EF.					
2. Creo que soy mejor que muchos compañeros en la clase de EF					
3. A menudo, me pongo nervioso y mi rendimiento baja cuando tengo que hacer los ejercicios.					
4. Practico una y otra vez para conseguir hacer bien los ejercicios y los deportes.					
5. Antes de practicar en clase de EF, estoy intranquilo por el recuerdo de mis errores.					
6. A menudo, he recibido felicitaciones por ser mejor que otros compañeros en las clases de EF.					
7. Siempre sigo los consejos de quien me enseña bien					
8. Me pongo nervioso y no puedo actuar tan bien como me gustaría					
9. Puedo llegar a practicar muy intensamente, si veo que mi rendimiento en clase mejora					
10. Estoy más preocupado en pensar que no lo voy a hacer bien que en pensar que sí lo conseguiré.					
11. Cuando en la clase de EF practico, sigo al pie de la letra las normas que establecen mis compañeros.					
12. Pienso que tengo mejores capacidades que otros compañeros y compañeras					
13. Cuando tengo que actuar ante muchos compañeros y compañeras de la clase, hago las cosas peor de lo que acostumbro					
14. Cuando practico en clase de EF, trato de mejorar, aunque sea un ejercicio difícil para mí.					
15. Me preocupa a menudo la derrota antes de un juego o un partido.					
16. Hasta ahora, soy bueno en educación física y deportes sin realmente esforzarme a serlo					
17. Normalmente, escucho las cosas que me dice mi profesor o profesora de EF.					
18. Cuando estoy delante de los compañeros y compañeras de EF, me pongo nervioso/a y hago las cosas peor de lo que soy capaz.					
19. Trato de trabajar más intensamente que otros compañeros o compañeras para poder ser bueno en EF.					
20. Otros/otras me dicen que soy un/una deportista completo/a capaz de realizar bien cualquier ejercicio en la clase de EF.					
21. A menudo, me pongo nervioso/a cuando practico los ejercicios en público.					

22. Me tomo las clases de EF de manera más seria que otros compañeros y compañeras					
23. No quiero hacer ejercicio o participar en las competiciones deportivas porque tengo miedo de cometer errores o de perder.					
24. Aunque no pueda hacer bien los ejercicios, nunca abandono, sino que continúo con mis esfuerzos hasta conseguirlo.					
25. Cuando práctico en la clase de EF, suelo llegar a ponerme más nervioso/a que otros compañeros/as					
26. Obedezco los consejos de mi profesor, sin dejarlos de lado o evitarlos					
27. Aunque solo cometa un error durante el juego, deseo que venga otro compañero o compañera a sustituirme.					
28. Puedo hacer cualquier tipo de ejercicio, por intenso que sea, si esto me puede ayudar a mejorar mi rendimiento en EF.					
29. En educación física y deporte, siempre tengo la sensación de ser superior, de ser mejor que los otros compañeros y compañeras.					
30. Cuando practico, sigo al pie de la letra las reglas y reglamentos establecidos.					
31. Cuando hay público, me pongo tenso/a y no puedo actuar como habitualmente lo hago.					
32. Practico con paciencia para conseguir hacerlo bien.					
33. Cuando participo en clase en una competición, a veces deseo escapar de allí porque tengo miedo de perder.					
34. Siempre me tomo el calentamiento muy seriamente antes de practicar en la clase EF.					
35. Soy bastante malo/a actuando delante de mis compañeros y compañeras de clase.					
36. Pienso que tengo las cualidades necesarias para ser bueno/a en EF.					
37. Cuando llega la hora de actuar en clase, a menudo vacilo porque temo cometer errores.					



ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa Del Milenio “Cacique Tumbalá”

Objetivo: Recopilar información sobre la motivación en el Desarrollo de la clase de cultura física.

Instructivo: Por favor lea detenidamente las siguientes preguntas y conteste de la siguiente manera:

Elija la opción correcta y marque una (x) dentro del paréntesis.

Responda con toda libertad y sinceridad por ser la encuesta anónima.

CUESTIONARIO

1. **¿Considera usted que la motivación es una variable en las actitudes y conducta de los estudiantes?**

SI ()

NO ()

2. **¿Cree usted que la motivación es parte fundamental del estudiante?**

SI ()

NO ()

3. **¿Cree usted que la motivación es un factor cognitivo en la educación de valores y saberes?**

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

4. ¿Cree usted que la motivación cede al desarrollo intelectual por medio del conocimiento y aprendizaje?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

5. ¿Cree usted que los factores sociales y biológicos mediante la motivación mejorará la calidad de vida como es en: la salud, relaciones personales y autoestima?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

6. ¿Cree usted que la cultura física nos enseña actividades motivacionales para mejorar la pedagogía?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

7. ¿Considera usted que en el desarrollo de la clase de cultura física en los estudiantes se lo mejora con el desplazamiento de los segmentos corporales?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

8. ¿Está de acuerdo usted que la cultura física se da en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?

SI ()

NO ()

9. ¿Considera usted que existen estímulos que ayuden a motivar las clases de cultura física?

SI ()

NO ()

11. ¿Cree usted que la cultura física da la activación del sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoramos nuestros movimientos motrices y capacidades físicas?

SIEMPRE ()

FRECUENTEMENTE ()

RARA VEZ ()

NUNCA ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Ficha de Observación dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa Del Milenio “Cacique Tumbalá”

Objetivo: Recabar información sobre la motivación en el Desarrollo de la clase de cultura física.

Fecha:.....

Nombre:.....

Edad:.....Sexo:.....

CONTENIDO

N°	Alternativas	SI	NO	A VECES
1	¿La motivación es una variable en la actitud y conducta?			
2	¿La motivación es parte fundamental del estudiante?			
3	¿La motivación es una variable psicológica en la educación de valores y saberes?			
4	La motivación lleva al desarrollo del conocimiento y aprendizaje?			
5	¿Mediante la motivación mejorará la calidad de vida como es en: la salud, relaciones personales y autoestima?			
6	¿La cultura física enseña actividades motivacionales?			
7	¿En el desarrollo de la clase de cultura física permite el desplazamiento de los brazos, piernas y tronco?			
8	¿La cultura física se da en los educandos con los movimientos corporales y lúdicos?			
9	¿Considera que la clase de cultura física transmite estímulos y a la vez les motiva a desarrollar actividades deportivas?			
10	¿La cultura física activa el sistema nervioso – muscular y con sus funciones mejoran los movimientos motrices?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo No. 3

GUÍA DIDÁCTICA

**GUÍA DIDÁCTICA
ESTRUCTURADA
CON PLANES DE CLASE
Y ACTIVIDADES
MOTIVACIONALES
PARA MEJORAR EL
DESARROLLO DE LA
CULTURA FÍSICA**



Walter Renán Caguano Baño

2016-2017

PRESENTACIÓN

El término motivación se deriva de una raíz latina que significa “mover o poner en movimiento”, entendiéndose como algo que impulsa a la acción, refiere que su origen etimológico indica aquello que mueve a comportarse a un individuo. La motivación constituye un término que se utiliza para explicar la conducta, que determinan la actividad destinada a satisfacer las necesidades.

Se establece que la motivación es un proceso que comprende la unidad entre lo cognoscitivo y lo afectivo y constituye una expresión de la personalidad que surge como resultado de la interacción del individuo con el medio externo, mediante la cual se desencadena un impulso que conduce y activa al sujeto a la acción para satisfacer la necesidad que le da origen, contribuyendo de esta manera a regular la conducta.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier actividad física, para crear cierto interés en los estudiantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el docente, sirve para “romper el hielo”, y en algunos casos, para disminuir la tensión.

Bajo estas obligaciones pongo en consideración la Guía Didáctica estructurada con planes de clase, que permitan motivar en la clase de Cultura Física de los estudiantes, la cual servirá como fuente de consulta para docentes, estudiantes y comunidad educativa que pretendan en la formación integral de los jóvenes estudiantes.

Walter Caguano

Índice de Contenidos

Plan de Clase 1.....	151
Ejercicio N° 1 Charla Motivacional.....	152
Plan de Clase 2.....	154
Ejercicio N° 2 Juegos de la hula hula en equipos.....	155
Plan de Clase 3.....	157
Ejercicio N° 3 Avanzar en una carrera de obstáculos.....	158
Plan de Clase 4.....	160
Ejercicio N° 4 Guerra de tirones.....	161
Plan de Clase 5.....	163
Ejercicio N° 5 Fulbito.....	164
Plan de Clase 6.....	166
Ejercicio N° 6 Rayuela.....	167
Plan de Clase 7.....	169
Ejercicio N° 7 Carrera en tiempo corto.....	170
Plan de Clase 8.....	172
Ejercicio N° 8 Barra de Equilibrios.....	173
Plan de Clase 9.....	175
Ejercicio N° 9 Baloncesto.....	176
Plan de Clase 10.....	178
Ejercicio N° 10 El Gato y el Ratón.....	179

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Exponer la importancia de la motivación en los estudiantes durante la clase de cultura física a través de estas actividades sociales y recreativas.

FECHA:

Cuadro No. 28 Plan de Clase 1

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lenguaje corporal. ➤ Movimientos con sonidos corporales. ➤ El cuerpo humano. ➤ Juegos en la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Expresar sentimientos. ➤ Experimentar diferentes movimientos. ➤ Conocer nuestro cuerpo. ➤ Rolar en diferentes posiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manejo del lenguaje corporal. ➤ Reconocer cada uno de los segmentos corporales. ➤ Cuidado de la naturaleza. ➤ Técnicas adecuadas para los diferentes contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uniforme de cultura física. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecución de escenas de la vida real. ➤ Dibuje el cuerpo y ponga sus partes.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 1

CHARLA MOTIVACIONAL

Fotografía



Motivación en la clase, 11-13 años

Meta

Dirigir y motivar a los estudiantes a tomar la clase de Cultura Física.

Objetivo

Exponer la importancia de la motivación en los estudiantes durante la clase de cultura física.

Materiales

Vestimenta adecuada del docente y de los estudiantes para impartir la clase de cultura física.

Procedimiento

Asegúrate de que los estudiantes te están tomando la atención necesaria para luego de explicar y motivar realicen cultura física en la clase, luego de ello que participen activamente en las clases y capten las diversas formas de trabajo, aplicación, dirección y desarrollo de los aspectos organizativos y técnicos de la asignatura, por lo tanto, la importancia del tema radica en que el mismo constituye el eslabón fundamental para el desarrollo de las habilidades en las clases prácticas de Cultura Física.

Lleva un control en la ejecución de las actividades recreativas durante la clase y de esa manera sea ordenada con éxito.

Repite la actividad hasta que vea motivada la clase para ellos y puedan realizar varias veces sin ayuda.

Evaluación

El estudiante cumplirá con éxito la clase de Cultura Física.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Aplicar los procesos de entrenamiento para mejorar las destrezas y capacidades físicas y superar el rendimiento personal y de grupo.

FECHA:

Cuadro No. 29 Plan de Clase 2

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Organizar competencias. ➤ Baloncesto. ➤ Danza nacional. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Correr a diferentes velocidades. ➤ Aplicar reglas. ➤ Bailar diferentes ritmos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diferentes esquemas de organización deportiva. ➤ Hacer competencias frente los compañeros de aula. ➤ Realizar diferentes pasos básicos de la danza. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reglamentos. ➤ Implementos sencillos. ➤ Equipo de sonido. ➤ Balón de baloncesto. ➤ Patio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Construya implementos sencillos. ➤ Analizar problemas físicos existentes en el grupo. ➤ Cree movimientos para el baile.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N ° 2

JUEGOS DE LA HULA HULA EN EQUIPOS

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Desarrollar el equilibrio y el control del cuerpo por debajo del aro.

Objetivo

Mejorar la habilidad y la destreza mediante la interacción de los objetos y la persona.

Materiales

Hula hula o aro.

Procedimiento

Asegurar que el estudiante esté mirando y mantener el equilibrio del cuerpo por debajo del aro y tratar de pasar al otro extremo en un tiempo determinado.

Se forman dos equipos conformado por los estudiantes tanto hombres y mujeres, la cual deben pasar por debajo del aro, es un juego de equipo que se centra en formar un gran equipo cuyos integrantes deben trabajar juntos.

Veinte aros se colocan en dos columnas que está conformado por cinco estudiantes por columna, es decir cada estudiante debe sostener dos aros o hula. Desde este punto, los estudiantes deben pasar por debajo del aro para que continúe los miembros del equipo y así lograr vencer al equipo contrario en tiempo determinado.

Este juego pondrá a prueba la resistencia del equipo y sus habilidades con el aro.

Evaluación

El estudiante deberá pasar por debajo del aro o hula en un tiempo determinado, logrando vencer al rival.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Conocer la importancia de la motivación en la cultura física y la práctica de los movimientos naturales mediante la ejecución de actividades recreativas, para lograr el desarrollo armónico del cuerpo.

FECHA:

Cuadro No. 30 **Plan de Clase 3**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras con pequeños obstáculos. ➤ Juegos populares. ➤ Rondas infantiles. ➤ Aseo personal. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Correr a diferentes velocidades. ➤ Jugar juegos sencillos. ➤ Compartir con los demás. ➤ Practicar normas de aseo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observar el rendimiento de los estudiantes. ➤ Experimentar movimientos a través de los juegos. ➤ Comparar el rendimiento mediante pequeñas competencias. ➤ Conocer y aplicar las normas de higiene. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacios verdes o pista. ➤ Pito. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecute carreras a diferentes ritmos y velocidades. ➤ Comparta con alegría y diferentes actividades.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N ° 3

AVANZAR EN UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Incrementar la fuerza de los brazos y desarrollar una mejor integración óculo-manual.

Objetivo

Completar una carrera de dificultad moderada, con siete obstáculos para subir, sin ayuda.

Materiales

Varios.

Procedimiento

Cuando el estudiante pueda completar un recorrido con obstáculos de dificultad intermedia sin problemas construye un itinerario ligeramente más largo y más dificultoso para él.

Usa algunos de los objetos que ya le sean familiares e incorpora aparatos para complicar las actividades recreativas en los estudiantes.

Sigue el mismo procedimiento que en un recorrido de obstáculos simples.

Extiende un trozo de cuerda por el suelo, para que sepa en qué orden aproximarse a los obstáculos.

Camina con él, por el recorrido completo la primera vez, para estar seguros de que sabe qué hacer en cada momento y cuando aprenda a salvar todos los obstáculos, apunta en una lista las veces que lo termina con éxito.

Recompénsalo cada vez que termine, dándole algo especial cada vez que rompa su record.

Evaluación

El estudiante completa una carrera de dificultad moderada, con siete obstáculos para subir, sin ayuda.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Participar en todas actividades previstas, para el buen desarrollo de habilidades, destrezas, capacidades y conocimientos en la actividad física en la vida diaria.

FECHA:

Cuadro No. 31 **Plan de Clase 4**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras de velocidad. ➤ Juegos en espacio reducido. ➤ Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Correr diferente ritmos. ➤ Selección de juegos de acuerdo a su edad. ➤ Compartir con los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecución de las actividades que realizan los estudiantes. ➤ Trabajar en forma individual y grupal. ➤ Organizar para las competencias. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patio o pista. ➤ Cuerdas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ descripción de los espacios de carreras y relevos. ➤ Formar de trabajar con implementos. ➤ Juegos con diferentes técnicas deportivas.

Elaborado por: Walter Caguano Baño

EJERCICIO N° 4

GUERRA DE TIRONES

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Incrementar la fortaleza de los brazos y desarrollar la musculatura en general.

Objetivo

Tirar de una cuerda sujeta por otra persona, que ejerce una ligera presión.

Materiales

Cuerda de un metro de largo.

Procedimiento

Traza una línea en el suelo, con tiza o cinta, y pon la cuerda con su mitad en la línea.

Haz que el estudiante coja un extremo mientras tú sostienes el otro.

A una señal, haz que intente tirar de ti hasta que cruces la línea (Puede ser necesario la ayuda de otro adulto para que le muestre cómo se tira).

Al principio pónselo fácil y alábalo con frases como “que bien tiras”, “buen empujón”; Gradualmente, tira aumentando la fuerza que ejerces desde tu extremo, para que tenga que aumentar la fuerza con la que el estudiante tira, hasta que tú cruces la línea.

Asegúrate de que se esfuerza, pero no dejes que la actividad se haga frustrante o dolorosa para él.

Evaluación

El estudiante tira una cuerda sujeta por otra persona, que ejerce una ligera presión.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Compartir con los demás para mejorar sus habilidades a través del ejercicio con elementos acorde a sus actividades.

FECHA:

Cuadro No. 32 **Plan de Clase 5**

DESTREZAS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Toma decisiones acertadas en la práctica de futbol utilizando los fundamentos más idóneos en la conducción del balón para de esta manera mejorar el trabajo colectivo.</p>	<p>Fundamentos técnicos de conducción del balón Bordes interno externo y planta</p>	<p>1. Prerrequisitos Juego de tres pies</p> <p>2. Esquema conceptual de partida Ejecutar desplazamientos sin balón en las cuatro direcciones</p> <p>3. Actividades de construcción del conocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar y describir la técnica de la conducción del balón con bordes interno, externo y planta ➤ Conocer la técnica de la conducción del balón con borde interno , externo y planta ➤ Organizar grupos de trabajo ➤ Ejecutar de la conducción de balón con borde interno, externo y planta por los estudiantes. ➤ Demostrar de la conducción a diferentes velocidades y en diferentes direcciones ➤ Practican la conducción del balón en grupos ➤ Corrección de errores. 	<p>Cancha</p> <p>Balones</p> <p>Silbato</p> <p>Conos</p>	<p>Técnica de la observación</p> <p>Instrumento: Ficha de observación</p>

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 5

FULBITO

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Incrementar la fortaleza de las piernas y desarrollar la musculatura en general.

Objetivo

Conducir y avanzar con el balón en los pies hacia el arco contrario.

Materiales

Balón adecuado.

Procedimiento

Dos equipo de igual número de participantes puede ser en terreno grande o en simplificados identificados correctamente uniformados.

El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque pero para que el gol sea válido todos los compañeros de equipo deben de pasarla línea de la mitad demarcada en la fotografía por platos anaranjados.

El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importante como el contraataque y el tránsito de defensa ataque .

Evaluación

El estudiante lanza el balón desde una distancia de 2-3 m y el otro lo recepción con la planta del pie así tendrá que seguir avanzando al arco contrario hasta conseguir marcar un gol.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Enunciar sobre el juego de la rayuela y así expresa sus sentimientos para el buen desarrollo de la motricidad fina y gruesa a través de estas actividades sociales y recreativas.

FECHA:

Cuadro No. 33 **Plan de Clase 6**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lenguaje corporal. ❖ Movimientos con sonidos corporales. ❖ El cuerpo humano. ❖ Juegos en la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Expresar sentimientos. ❖ Experimentar diferentes movimientos. ❖ Conocer nuestro cuerpo. ❖ Rolar en diferentes posiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Manejo del lenguaje corporal. ❖ Reconocer cada uno de los segmentos corporales. ❖ Cuidado de la naturaleza. ❖ Técnicas adecuadas para los diferentes contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Globos. ❖ Laminas. ❖ Tiza. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecución de escenas de la vida real. ❖ Dibuje el cuerpo y ponga sus partes.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 6

RAYUELA

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Mejorar la coordinación muscular, el equilibrio y la habilidad para contar.

Objetivo

Jugar a la rayuela correctamente.

Materiales

Tiza, cinta aislante o pintura, piedras o judías.

Procedimiento

Haz una rayuela en el suelo como la del modelo de abajo. Asegúrate de que los cuadrados sean grandes y de que las líneas se vean claramente.

Al principio puede ser útil no pintar los números para no confundir a los estudiantes.

Muestra al estudiante como pasar la rayuela, saltando con un pié en los cuadrados sencillos y con dos en los dobles.

Una vez que el estudiante pueda pasar la rayuela sin problemas comienza a enseñarle a jugar a la rayuela con una piedra o una judía.

Enséñale a lanzar la piedra a uno de los cuadrados. El estudiante deberá saltar en el cuadrado, acabar la rayuela y coger la piedra en su camino de vuelta.

Si el estudiante reconoce los números y sabe contar, numera los cuadrados.

El estudiante deberá seguir la secuencia de números o saltar al número que tú digas.

Evaluación

El estudiante juega a la rayuela correctamente.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Equilibrar la carrera en tiempo corto con diferentes tipos de movimientos para la práctica de los juegos con actividades recreativas y deportivas.

FECHA:

Cuadro No. 34 **Plan de Clase 7**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conciencia corporal. ❖ Saltos combinados. ❖ Juegos populares tradiciones y nuevos. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Colaborar con los demás. ❖ Jugar juegos sencillos. ❖ Saltar con o sin impulso. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conocer técnicas y tácticas de los contenidos. ❖ Motivación para mejorar el rendimiento. ❖ Rescatar los juegos tradicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Piso suave. ❖ Pitos. ❖ Llantas. ❖ Mesas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Varios ejercicios de relación. ❖ Realización con seguridad saltos combinados. ❖ Participación en los juegos populares. ❖

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 7

CARRERA EN TIEMPO CORTO

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Incrementar la fuerza de las piernas, brazos y desarrollar una mejor integración óculo-manual.

Objetivo

Completar una carrera durante tres vueltas la cancha indor fútbol, el quien llega primero será obsequiado con un premio sorpresa.

Materiales

Varios.

Procedimiento

Cuando el estudiante pueda completar un recorrido de tres vueltas la cancha de indor fútbol en un tiempo de 5 minutos sin problemas será premiado. Sigue el mismo procedimiento que en un recorrido simple para medir su capacidad física.

Camina con él, por el recorrido completo la primera vez, para estar seguros de que sabe qué hacer en cada momento y cuando aprenda a salvar todos los obstáculos, apunta en una lista las veces que lo termina con éxito.

Recompénsalo cada vez que termine, dándole algo especial cada vez que rompa su record.

Evaluación

El estudiante completa una carrera en 5 minutos de tres vueltas la cancha de indor fútbol.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Conocer la técnica a utilizar en la barra de equilibrios, mediante la ejecución de diversas formas de realizar y a la vez reconocer sus capacidades y limitaciones.

Cuadro No. 35 **Plan de Clase 8**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juegos alcanzar realizar el ejercicio con las manos. ❖ Juegos con ideas: persecución y adivinar. ❖ Movimientos corporales con música. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juegos sencillos. ❖ Expresar sentimientos. ❖ Expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hablar de sobre los juegos de ida y vuelta. ❖ Realizar variaciones a los saltos conocidos. ❖ Características específicas de un objeto y su utilidad en el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Arco de indor fútbol ❖ Patio 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Las destrezas adquiridas durante la actividad. ❖ Las experiencias ocurridas durante la clase. ❖ Organización en los diferentes tipos de juegos.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 8

BARRA DE EQUILIBRIOS

Fotografía



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años

Meta

Incrementar el equilibrio.

Objetivo

Andar sobre una barra de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, sin ayuda y sin caerse.

Materiales

Una tabla robusta y lisa, de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, dos ladrillos y dos adoquines (bloques de cemento).

Procedimiento

Situarse en un área lisa y despejada en la hierba, donde no haya piedras o cualquier otra posibilidad de peligro.

Comienza colocando la barra en el suelo y haz que el estudiante camine sobre ella unas veces, para que se confíe.

Una vez que ya camine con seguridad por la tabla, coloca un ladrillo pequeño bajo cada extremo de la misma, de manera que se eleve unos diez-quince centímetros aproximadamente.

Al principio necesitarás probablemente sujetarle su mano, y andar a su lado para que camine sobre la tabla.

Gradualmente, reduce la cantidad de ayuda, pero permitiéndole primero que sujete un solo dedo de tu mano, luego el extremo de un lápiz mientras tú sujetas la otra punta y finalmente, un trozo de cuerda. Haz que camine por la tabla hasta que consiga hacerlo sin ayuda.

Reemplaza entonces los ladrillos, por los bloques más grandes, para elevar la tabla hasta unos veinte-veinticinco centímetros del suelo. Repite la actividad ayudándolo sólo cuando lo necesite.

Evaluación

El estudiante anda sobre una barra de metro y medio de largo, por diez centímetros de ancho, sin ayuda y sin caerse.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Conocerla técnica adecuada del baloncesto y mediante la ejecución de diversas formas de tiro y ser capaz de reconocer sus capacidades y limitaciones.

FECHA:

Cuadro No. 36 **Plan de Clase 9**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juegos alcanzar aros en la canasta. ❖ Juegos con ideas: persecución y adivinar. ❖ Movimientos corporales con música. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juegos sencillos. ❖ Expresar sentimientos. ❖ Expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hablar de sobre los juegos de ida y vuelta. ❖ Realizar variaciones a los saltos conocidos. ❖ Características específicas de un objeto y su utilidad en el movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cancha. ❖ Red ❖ Balón ❖ Pito 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Las destrezas adquiridas durante la actividad. ❖ Las experiencias ocurridas durante la clase. ❖ Organización en los diferentes tipos de juegos.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 9

BALONCESTO



Actividades recreativas motivacionales, 11-13 años.

Meta

Incrementar la fortaleza de las piernas y desarrollar la musculatura en general.

Objetivo

Conducir y avanzar con el balón pivoteando al aro contrario.

Materiales

Balón adecuado.

Procedimiento

Dos equipo de igual número de participantes puede ser en terreno grande o en simplificados identificados correctamente uniformados.

El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque pero para que el aro sea válido todos los compañeros de equipo deben de pasar la línea de la mitad demarcada en la fotografía por el círculo anaranjado.

El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importante como el contraataque y el tránsito de defensa ataque .

Evaluación

El estudiante lanza el balón desde una distancia de 2-3 m y el otro lo recepta con la mano así tendrá que seguir avanzando al aro contrario hasta conseguir marcar una canasta.

PLAN DE CLASE

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “CACIQUE TUMBALÁ”

ESTUDIANTE: Walter Caguano

CURSO: Noveno

PARALELO: “B”

ÁREA: Cultura Física

OBJETIVO: Participar en el juego del gato y el ratón y así demuestran su dinámica con los demás para mejorar sus habilidades a través del juego con elementos acorde a sus actividades.

FECHA:

Cuadro No. 37 **Plan de Clase 10**

CONTENIDOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Baile nacional. ❖ Fútbol ❖ Nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Implantar formas de movimientos. ❖ Realizar diferentes técnicas de movimientos y deportes. ❖ Aceptar la victoria y la derrota. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejecutar el baile con coordinación de los movimientos. ❖ Incitar la socialización mediante el trabajo en parejas y grupos. ❖ Motivarles en el desarrollo de su deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Patio. ❖ Equipo de sonido. ❖ Sillas y mesas. ❖ Cintas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentación de una coreografía en el baile. ❖ Participe y colabore en un partido de futbol.

Elaborado por: Walter Renán Caguano Baño

EJERCICIO N° 10

EL GATO Y EL RATÓN

Fotografía



Actividades motivacionales, 11-13 años

Meta

Conseguir que el ratón no se deje coger por el gato.

Objetivo

Esconder del gato porque se lo quiere comer

Materiales

Un pañuelo y un pito.

Procedimiento

Asegúrate de que los estudiantes te están tomando la atención necesaria para saber en qué consiste el juego, la importancia del juego radica es no dejarse coger el ratón en caso que se deje coger el ratón al final tendrá que pagar una penitencia por su pérdida, de esta manera este juego permite el desarrollo de las habilidades y destrezas en las clases prácticas de Cultura Física.

Repite la actividad hasta que vea motivada la clase para ellos y puedan realizar varias veces sin ayuda.

Evaluación

El estudiante cumplirá con su penitencia que se acordó al principio del juego.

BIBLIOGRAFÍA

- ALBURG S.A. (2008) Vejez y calidad de vida. Disponible: Latinsalud.com
- BORYSENKO, J. (1998) Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente, Grupo Editorial Norma. Colombia.
- BUNGE, M. (1972). La investigación científica: su estrategia y filosofía. La Habana, Editorial ciencias Sociales.
- BARAHONA MOREIRA, Ramón (2007). La recreación es un fenómeno sociocultural. La Habana. Dirección Nacional de Recreación, 34
- CASIMIRO, A. J. (2001): El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento. Ed. Universidad de Almería.
- CASIMIRO, A. J. (2000): Educación para la salud, actividad física y estilo de vida. Ed. Universidad de Almería.
- BOULLON, R. (2007). Las actividades turísticas y recreacionales. Editorial Trillas, México.
- CARTAYA BRITO, Mauricio (2005) Sistemas y Servicios comunitarios para la atención integral a Los adultos mayores. Disponible en Maestría de Longevidad satisfactoria una necesidad de la Humanidad.
- CAPDEVILA, L., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Revista de Psicología del Deporte, 13 (1), 55-74.
- CASTELLANOS CABRERA, R. (2010). Psicología selección de textos. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
- CEBALLOS DÍAZ, Jorge (2004) El adulto mayor y la actividad física. ISCF. La Habana.

DÍAZ, L.J. (2009). La enseñanza y aprendizaje de las Habilidades y destrezas motrices Básicas. INDE, Barcelona.

Dirección Nacional de Recreación en Universalización de la Cultura Física, Materiales Bibliográficos CD ROM, La Habana, 157 pág.

DOBLER, Erika; Dobler, Hugo (2007). Juegos menores. Ciudad Habana: Ed. Pueblo y Educación.

ESTÉVEZ, M., Margarita Arroyo Mendoza, Cecilia González Ferry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.

GARCÍA Ferrando, M. (1982). Deporte y sociedad. Madrid: M° de Cultura.

GARCÍA Ferrando, M. (1986). Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo. Madrid: M° de Cultura/Consejo Superior de Deportes.

LAPTOSV. A M. (1987). Higiene de Cultura Física y el Deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo Educación.

<http://www.efdeportes.com/efd139/la-autoestima-en-la-educacion-fisica.htm>

<http://geosalud.com/EjercicioSalud/deportealimentacion.htm>

<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1900/1/17506268.pdf>

<http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autoest.shtml>

<http://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/PILAR_SANCHEZ_1.pdf

Anexo N° 4: Portada de la Institución.



Anexo N° 5: Parte Interna de la Institución



Anexo N° 6: Prácticas a cargo del Investigador



Anexo N° 7: Prácticas a cargo del Investigador



Anexo N° 8: El Investigador en la parte final de su clase con los estudiantes.



Anexo N° 9: El Investigador en la parte final de su clase con los estudiantes.

