

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN

CULTURA FÍSICA-SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación:**

Mención Cultura Física.

TEMA:

**“La Expresión Corporal y su incidencia en el Desempeño motriz de los
estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano
Benítez del cantón Pelileo”.**

Autor: Chiliquina Sigcho Alicia Elizabeth.

Tutor: Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

AMBATO – ECUADOR

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, **Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La Expresión Corporal y su incidencia en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo”** desarrollado por la egresada, Sra. **Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth**, considero que dicho informe Investigativo, 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 el H. Consejo Directivo.

.....

Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....

Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“La Expresión Corporal y su incidencia en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo”** 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.

.....

Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La Expresión Corporal y su incidencia en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo”** presentado por la Sra. Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth, egresada de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 22 de Noviembre del 2013

LA COMISIÓN

Dr. Mg. Ángel Anibal Sailema Torres

PRESIDENTE DE LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta

MIEMBRO

Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

MIEMBRO

DEDICATORIA

En la vida todo esfuerzo tiene un sacrificio y recompensa, el presente trabajo investigativo dedico a mi Dios todo poderoso y a mi esposo e hijo quienes durante estos cuatro años me apoyaron para culminar con éxito mi carrera profesional.

A mis queridos padres que me dieron la vida y que con abnegación y esfuerzo me apoyaron para terminar el presente trabajo, y así llegar a un feliz término con la obtención de mi título profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia; por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.

Mis agradecimientos y gratitud a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, a todos sus docentes por su dedicación y conocimientos impartidos, por haberme permitido concluir este trabajo y alcanzar una meta más en mi vida.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Contenido	Páginas
Título o Portada.....	I
Aprobación del Tutor	II
Autoría de la Investigación	III
Cesión de Derechos de Autor.....	IV
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación	V
Dedicatoria	VI
Agradecimiento	VII
Índice General	VIII
Resumen Ejecutivo.....	XII

CAPITULO I

El problema de investigación

Tema de investigación.....	1
Planteamiento del problema.....	1
Contextualización	1
Arbol de problema	3
Análisis Crítico.....	4
Prognosis	4
Formulación del Problema.....	5
Interrogantes	5
Delimitación.....	5
Justificación	6
Objetivos	6
General	6
Específicos.....	7

CAPITULO II

Marco Teórico

Antecedentes investigativos	8
Fundamentación Filosofica.....	8
Fundamentación Legal	9
Categorías Fundamentales	10
Conceptualización de la Variables	
Hipotesis.....	56
Señalamiento de variables de la Hipotesis.....	56

CAPITULO III

Metodologia

Enfoque	57
Modalidad de la investigación	57
Nivel o tipo de investigación	58
Operacionalización de las variables.....	59
Variable Independiente: Expresión Corporal.....	59
Variable Dependiente: Desempeño Motriz	60
Recolección de información	61
Procesamiento y análisis	61

CAPITULO IV

Análisis e interpretación	62
---------------------------------	----

CAPITULO V

Conclusiones	77
Recomendaciones.....	77

CAPITULO VI

Datos informativos.....	78
Antecedentes de la Propuesta.....	79
Justificación.....	80
Objetivos	81
Análisis de Factibilidad.....	81
Fundamentación	82

Descripción de la propuesta	82
Administración.....	99
Previsión de la Evaluación.....	100
Anexos	101

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA-SEMI-PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

“La Expresión Corporal y su incidencia en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo”

AUTOR: Chilibuina Sigcho Alicia Elizabeth

TUTOR: Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

La expresión corporal en el desempeño de los estudiantes de segundo de bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo tiene como objetivo determinar el rendimiento motriz y actitudinal de los jóvenes.

Las clases de Cultura Física, deben estar apoyadas y sustentadas con estas actividades que vaya a desarrollar todas las potencialidades en los estudiantes para mejorar sus actitudes y aptitudes en el desenvolvimiento de su vida.

La expresión lúdica mejora todas las capacidades físicas y motoras de las personas complementándose con ritmos y melodías de acorde a las diferentes edades y géneros, lo que contribuyen a desarrollar programas y proyectos en beneficio de la juventud, dando soluciones a diferentes falencias y problemas que acarrea la adolescencia actual con el sedentarismo y programas obsoletos y empíricos en su aplicación.

Palabras Claves: Expresión, desempeño, rendimiento, motricidad, desarrollo, programas, sedentarismo, ritmo y melodías, capacidades físicas, actitudes y aptitudes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema

“La Expresión Corporal en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo”.

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

En el país es indudable que a nivel nacional la mayoría de adolescentes, no han desarrollado su expresión corporal por tanto su desempeño motriz no es favorable y se evidencia al momento de desarrollar los aprendizajes en el área de Cultura física.

ROS, Nora .Catedrática de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia Buenos Aires, Argentina menciona en su documento” EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN APORTES PARA LA FORMACIÓN DOCENTE”, que la Expresión Corporal es parte del vivir del ser humano, es una forma más de lenguaje, una manera más que posee el hombre para comunicarse y expresarse con y a través del cuerpo.

Sin embargo, el sistema escolar del Ecuador presenta un profundo vacío en el área artística al no proporcionar a sus estudiantes la posibilidad de un desenvolvimiento corporal, estético y social a través de la Expresión Corporal ya que ésta no tiene un lugar en el currículo oficial.

A nivel de la provincia de Tungurahua se ha palpado a lo largo de la historia, como una necesidad expresiva vinculada a la comunicación, el hombre

ha utilizado su cuerpo para manifestarse, a través de gestos, acciones y movimientos. Se puede decir que es en este contexto, donde la Expresión Corporal hace su aparición como un fenómeno expresivo natural, cognitivo, social y cultural.

Todo lo relacionado con este tipo de disciplina formaba parte, en la mayoría de los casos, solo de la educación no formal (institutos privados) o de las escuelas de danza cuyo objetivo es formar artistas profesionales, por lo tanto quedaba restringida a un determinado grupo de personas. Con respecto al ámbito escolar aparecía manifestada en actividades aisladas, la mayoría de las veces incluidas en las clases de Música o a la hora de realizar los actos escolares, o a través de proyectos individuales impulsados por alguna institución.

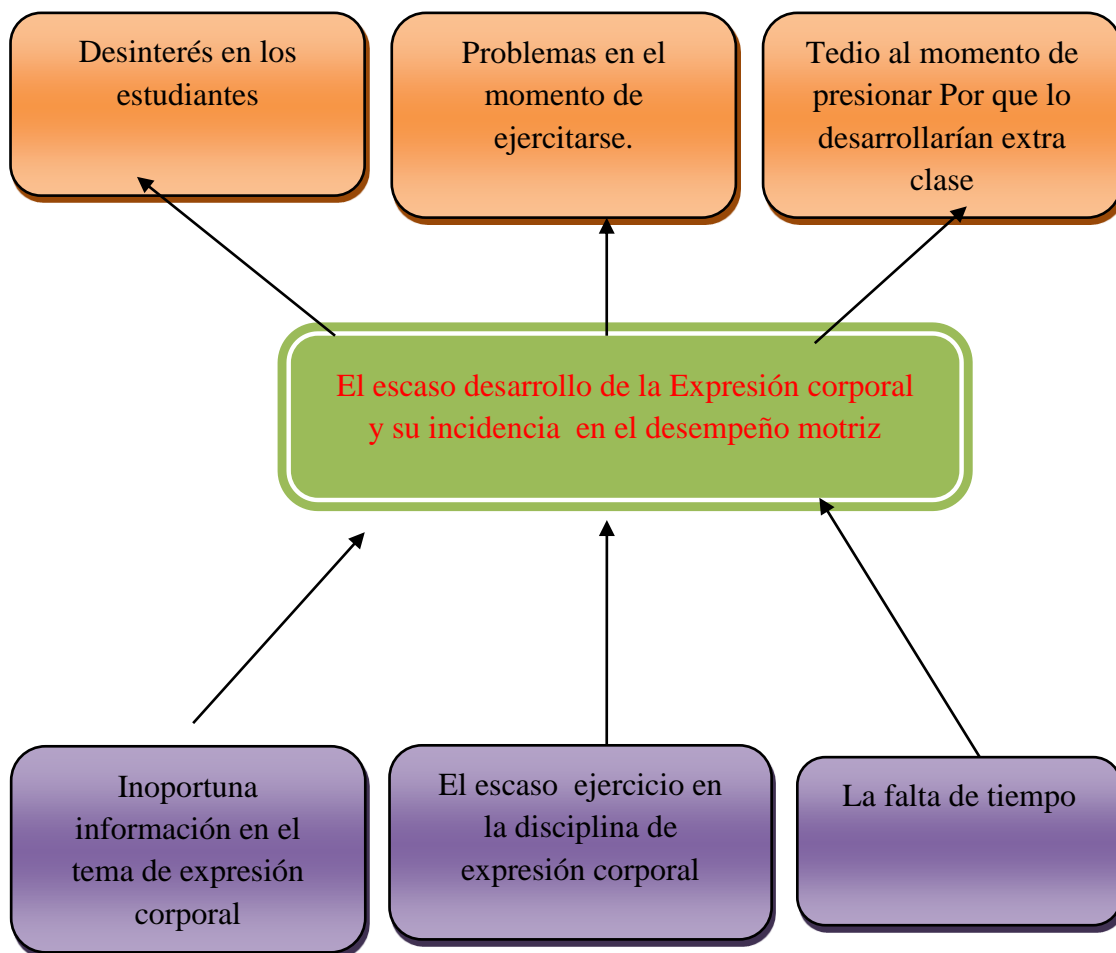
Es importante saber que no se practica la disciplina de expresión corporal como un requisito obligatorio en el pensum de estudios. Esto hace pensar que es una necesidad urgente ya que a más de mejorar el desempeño motriz también ayuda a desplegar las capacidades lingüísticas. Esta disciplina permite la comunicación y expresión con y a través del cuerpo para mejorar el nivel de vida y de bienestar, tanto ahora que son jóvenes como los beneficios que les quedarán para la edad adulta, el hábito de la práctica de la actividad física.

En el Segundo curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo se hace indispensable la práctica de la disciplina de expresión corporal para el óptimo desempeño motriz ya que esta práctica originará un verdadero encanto por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

Además, el cuerpo humano es la herramienta de expresión y comunicación no verbal por excelencia, por lo que, a los estudiantes se les debe enseñar, motivar, educar sobre estas particularidades de expresión corporal.

1.2.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS



CAUSAS

Gráfico N.- 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

1.2.3.-Análisis Crítico

La inoportuna información en el tema de expresión corporal provoca desinterés en los estudiantes y hace que esto pase por desapercibido provocando un desorden en el desempeño motriz.

El escaso ejercicio en la disciplina de expresión corporal en los jóvenes se ha convertido en una dificultad, para varios sectores sociales, la salud, por la mayor incidencia de resultados desfavorables en el desempeño motriz causando problemas en el momento de ejercitarse.

La falta de tiempo al desarrollar esta disciplina genera en los estudiantes tedio al momento de presionar para la práctica del mismo, ya que si se lo hace será en horas extra clases.

1.2.3.-Prognosis

De continuar sin la práctica de la expresión corporal, no se podrá sustentar los principios de la «educación por el arte», teoría preconizada por Herbert Read², que propone no hacer de todos los individuos artistas sino acercarlos a una disciplina que les permita nuevos y distintos modos de comunicación y expresión, desarrollando las competencias individuales interrelacionadas con lo social a través de la sensibilización, la experimentación, la imaginación y la creatividad.

La escasa práctica de la expresión corporal provocará que esta disciplina contribuya a alcanzar competencias complejas que permiten desarrollar la capacidad de abstracción, la construcción de un pensamiento crítico y divergente, la apropiación de significados y valores culturales y la interpretación de mensajes significativos en los estudiantes.

De no difundirse las ventajas de la disciplina de expresión corporal para el desempeño motriz, se privarán de recibir también los beneficios del ser parte del vivir de todo ser humano en, un lenguaje que utiliza al cuerpo como medio, como instrumento, de representación, expresión, comunicación y creación.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo incide la Expresión corporal en el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo?

1.2.5.-Interrogantes de la Investigación

¿Se estará desarrollando la disciplina de expresión corporal para mejorar el desempeño motriz en el Segundo curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo?

¿El desempeño motriz mejorará con la práctica de la Expresión corporal?

¿Se provee alguna alternativa de solución al problema de la expresión corporal y su incidencia en el desempeño motriz del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Cultura física

Campo: Movimiento expresivo

Aspecto: Desempeño motriz y expresión corporal

Delimitación espacial: Esta investigación se realizará en Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo

Delimitación Temporal: La investigación de este problema será estudiada e investigada, durante el período marzo- agosto 2012.

Unidades de observación: Estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo

1.3.-Justificación

El interés de esta Investigación es desarrollar la expresión corporal para mejorar su desempeño motriz, a partir de los gestos y movimiento del cuerpo contribuyendo a la consecución de la construcción de la identidad (imagen y esquema corporal, y la autonomía así como a potencializar los distintos medios de expresión.

La **Importancia** del presente trabajo radica en concientizar el desarrollo de la expresión corporal para mejorar el desempeño motriz y prevenir factores de riesgo para la salud en los estudiantes ya que esta puede permanecer en el inconsciente sin ser desarrollada por eso se debe propiciar su desarrollo desde los inicios del hombre: desde el niño.

Los **Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo serán los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo

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 económico 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.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Determinar cómo inciden la Expresión corporal en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar la práctica de aeróbicos para mejorar el desempeño motriz con la práctica de la expresión corporal en los estudiantes del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.
- Analizar Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.
- Elaborar una Guía para desarrollar la Expresión corporal, que contribuyan a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

Después de haber revisado la información en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato y de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación no se ha encontrado trabajos parecidos en el tercer nivel como de posgrado.

Por lo tanto la presente investigación es factible de realizarla para conocer y dar solución a la problemática planteada

2.2.-Fundamentación Filosófica

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

El Modelo Crítico Propositivo mira a la realidad haciéndose, a la ciencia interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa. Centrándose en categorías Dialógicas, con criterios sistémicos de Totalidad, Autonomía y Contexto, creyendo siempre en la Pluricausalidad.

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

Fundamentación Epistemológica

En el caso de la “Expresión Corporal” al maestro o docente no le será suficiente poseer saberes procedentes, únicamente, del estudio de inagotables posibilidades de las manifestaciones de la motricidad humana, sino que le será necesario tener,

además, conocimientos acerca de los procedimientos y maneras de enseñar los cuales le vendrán dados por las ciencias de la educación y la pedagogía.

Fundamentación Axiológica

En la investigación científica, el sujeto cognitivo debe actuar con neutralidad axiológica. La ciencia debe ser objetiva y libre de valores y no puede ser procesada bajo la influencia de factores ideológico-políticos

Los valores representan en forma general la unidad de lo objetivo y subjetivo, ellos son por un lado objetivo, porque dependen de las condiciones objetivas de los fenómenos, y por otro lado subjetivo puesto que están determinados por las necesidades del hombre y por lo tanto dependen por él mismo.

Fundamentación Ontológica

La realidad existe independientemente del sujeto cognitivo, está ya hecha desde siempre solamente hay que aprenderá. Por lo tanto las leyes y las verdades son absolutas, eternas, fijas inmutables.

2.3.-Fundamentación Legal

La ley del deporte 2010.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

2.4.-Categorías Fundamentales

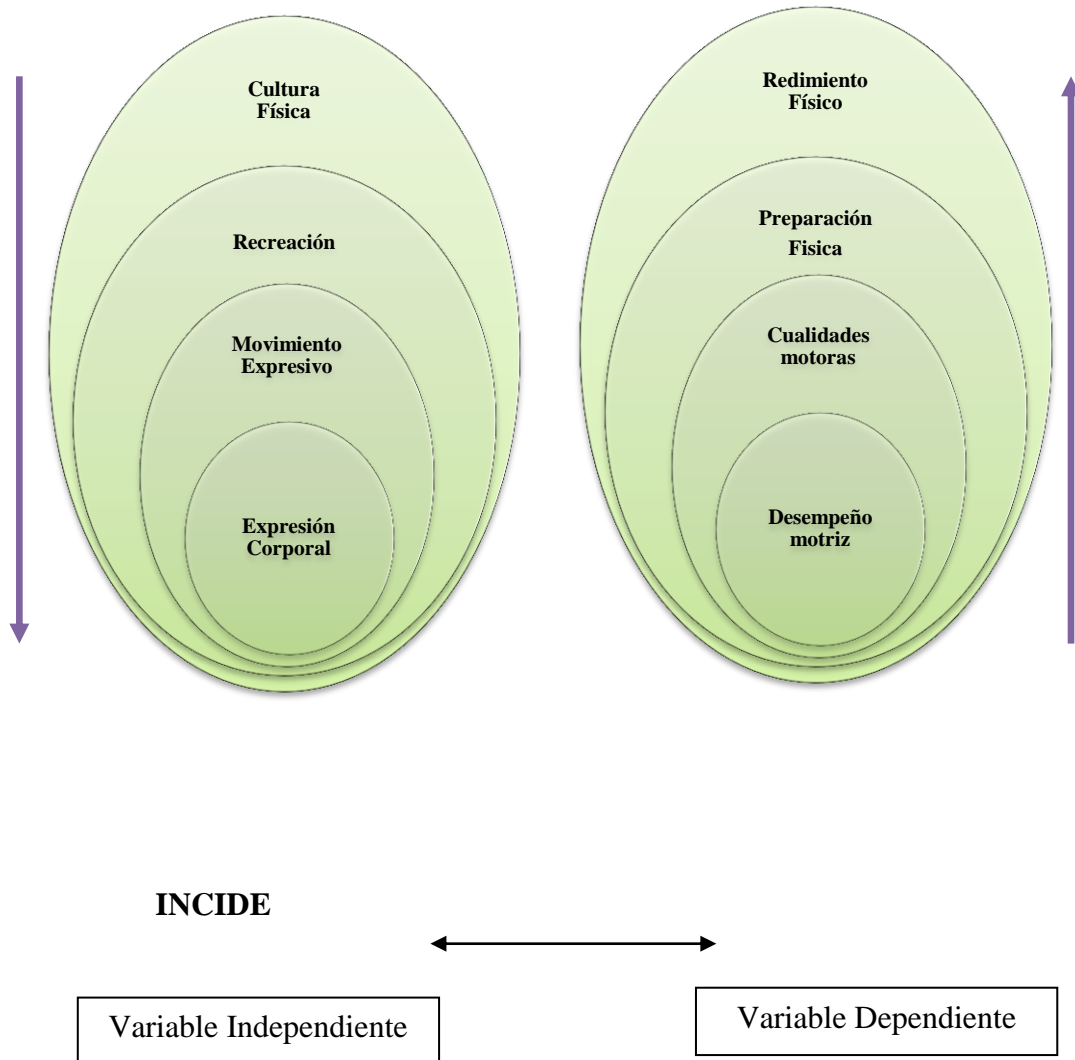
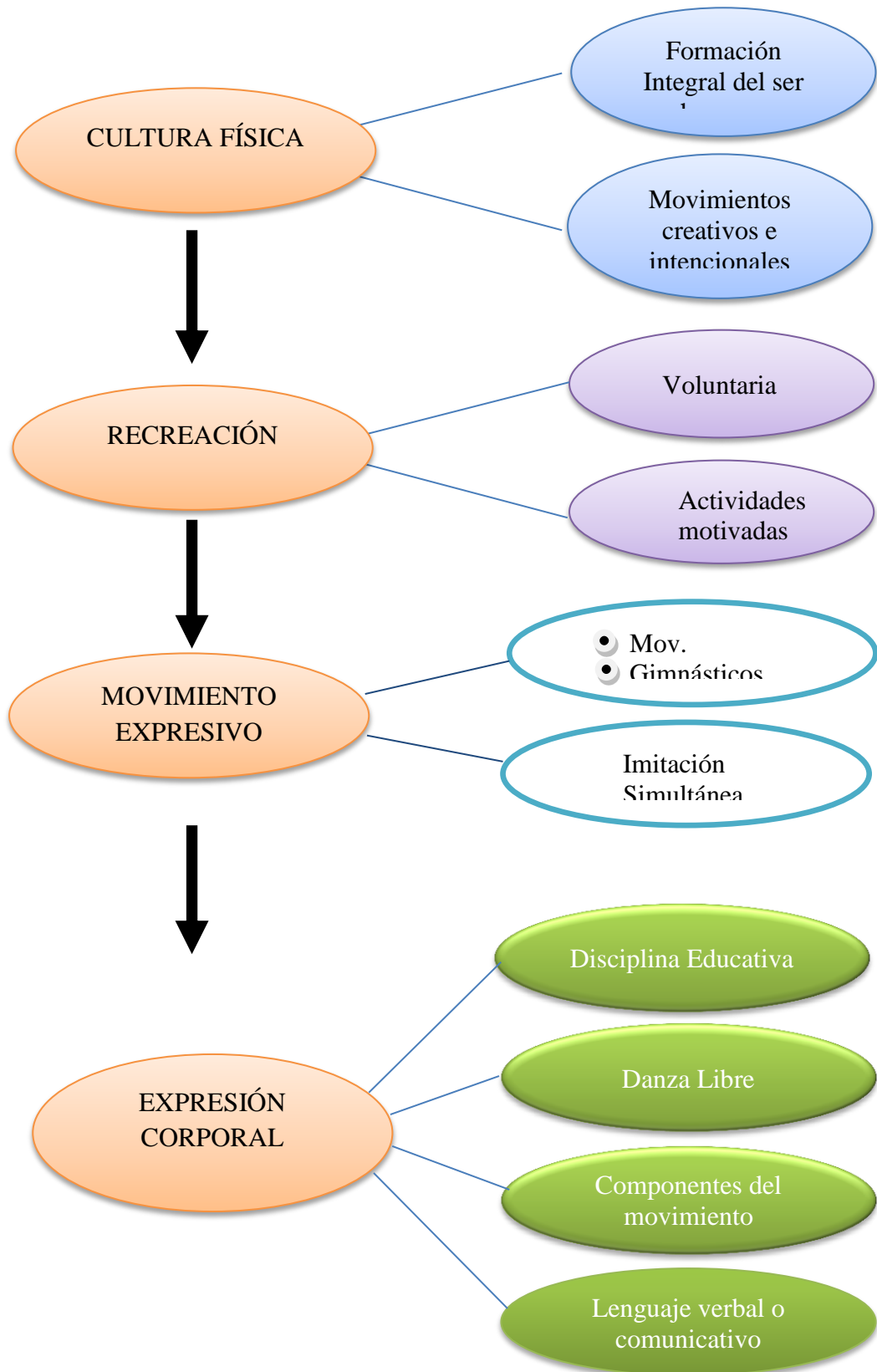


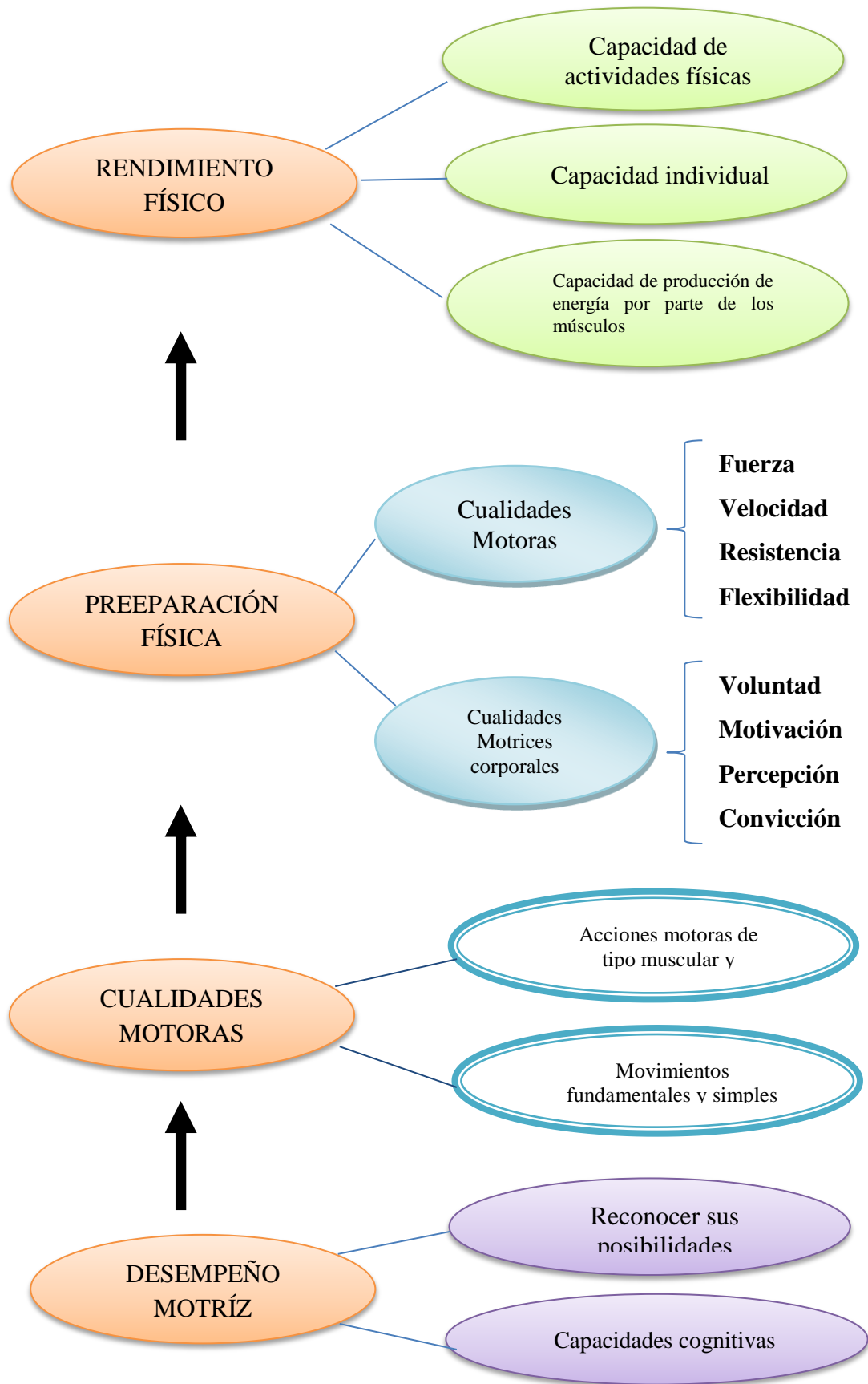
Gráfico N° 1

Elaborador por: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

VARIABLE INDEPENDIENTE



VARIABLE DEPENDIENTE



2.4.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CULTURA FÍSICA

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, por ejemplo, en el último tramo de la Educación Básica en México, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

Historia

A partir de la actual Reforma a la educación secundaria (2006), la línea formativa de educación física, que anteriormente se consideraba dentro de las Actividades de Desarrollo, ahora se incluye en los planes y programas de estudio como una asignatura igual que las que conforman la currículum, ya que contribuye de forma sustantiva, de la misma forma que las otras materias, a la consecución del Perfil de Egreso de los estudiantes de educación básica en México.

Tendencias y enfoques en la concepción de educación física en México:

- Enfoque militar: Antes de la realización de los Juegos Olímpicos de 1968, en las escuelas se imponía el enfoque militar consistente en actividades de orden y control corporal, marchas y ejercicios repetitivos buscando la vigorización física.
- Enfoque deportivo. En éste se adapta la visión del entrenamiento deportivo a tal grado que la sesión de educación física se divide en tres fases, de la misma manera que un entrenamiento deportivo: calentamiento, trabajo central y relajación. Se presenta en México a partir de 1970 y tiene su mayor influencia en la escuela primaria y secundaria; en el nivel preescolar se inicia en este tiempo el enfoque psicomotor (1974). Se busca, en el enfoque deportivo, la eficiencia del cuerpo a través del perfeccionamiento técnico y la vigorización física. Es común que los desempeños físicos se valoren a través de una norma que indica el cumplimiento de marcas de rendimiento en determinadas circunstancias y tiempos. Ejemplo de ellos son:
 - Velocidad: es cuando se mide el tiempo realizado en una carrera de 20 a 60 metros.
 - Fuerza en las extremidades superiores: es el número de lagartijas en 30 segundos.
 - Fuerza en las extremidades inferiores: es la distancia lograda en salto de longitud sin impulso
 - Fuerza abdominal: es el número de abdominales en 30 segundos.

- Resistencia: es el tiempo realizado en un recorrido de 1609 m en forma de marcha (caminar lo más rápido posible, sin fase de vuelo), el test es conocido como "Test de la Milla"

- Enfoque psicomotor. Como se mencionó su aplicación se da sobre todo en la educación preescolar y se caracteriza porque el niño(a) se enfrenta a una serie de vivencias y experiencias de movimiento a partir de sus intereses y de lo que puede realmente hacer. Enfatiza el descubrimiento y la exploración del medio a través del movimiento intencional.

- Enfoque de la motricidad inteligente (Reforma Secundaria 2006). En este se conjugan los procesos superiores de pensamiento con el movimiento intencionado y creativo para lograr la disponibilidad corporal autónoma en interacción dentro de situaciones complejas. Las técnicas deportivas se pueden adquirir a partir de utilizar ampliamente los patrones básicos de movimiento, preferentemente a través de múltiples y variadas experiencias motrices (Educación física de base).

Se subrayan los aspectos socio-motrices, es decir, el plano individual enriquecido a través de la interacción con los demás asumiendo diferentes roles en situaciones motrices diversificadas (corriente socio-motriz). El enfoque de la motricidad inteligente, estipulado inicialmente para la educación secundaria, es el sustento teórico y metodológico de la educación física en toda la Educación Básica en México (RIEB, 2011).

Medios educativos de la educación física

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

- Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y

va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz.

De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

- **Iniciación deportiva.** Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.
- **Deporte educativo.** Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

Educación física y salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo.

Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

RECREACION

El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será tanto más beneficiosa cuanto más se aparte de la obligación diaria.

La palabra recreación se deriva del latín: recreativo y significa "restaurar y refrescar la persona". Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea

individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra (se participa por una motivación intrínseca), con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata, i.e., son escogidas voluntariamente por el participante en su búsqueda de satisfacción, placer y creatividad; el individuo expresa su espontaneidad y originalidad, puesto que las ha escogido voluntariamente, y de las cuales él deriva un disfrute o placer. En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son, pues, actividades motivadas por las satisfacciones personales que resulta de ellas.

Por consiguiente, su importancia se fundamenta en la satisfacción que se genera de la actividad recreativa. Puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Es divertida, refrescante. Una vez más, Es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque una manera de vivir.

Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas que es libre, placentera, su propia atracción. Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo. Esta actitud se convierte en esparcimiento para el individuo porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo. Hoy en día la recreación no es ligera ni pasiva y no involucra física, mental y emocionalmente más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacerle un programa

también para ellos. La recreación enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo.

La naturaleza individual de la recreación indica que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

La teoría de la recreación como una auto-expresión reconoce la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. La teoría toma en consideración que el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute son condicionadas por sus posibilidades mecánicas (habituales) de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. Además, la inclinación del ser humano hacia aquellas actividades recreativas voluntarias (y las satisfacciones que se derivan de éstas) en un tiempo particular son también influenciadas por la abundancia disponible de su energía física o de la naturaleza de su deseo para la gratificación mental o emocional.

De acuerdo con esta teoría, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Es por medio de la recreación que el ser humano encuentra la satisfacción de sus deseos de logro, compartir, crear, ganar una aprobación y expresar su personalidad.

La recreación social surge de una necesidad, de la complejidad de la vida moderna, para complementar el trabajo. El objetivo es que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y moralmente.

Las definiciones de recreación caen en una de las siguientes tres categorías, a saber:

- Se percibe como una actividad que se desarrolla bajo ciertas condiciones o con ciertas motivaciones.

- Se enfoca como un proceso o una manera de ser que sucede dentro de ser humano, cuando usted se involucra en actividades y tiene una expectativas (espera que suceda algo de esa actividad)
- Se proyecta como una institución social, unos conocimientos fundamentales o una profesión.

Características de la Recreación

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).
- Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, i.e., proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.
- Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo)

- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.
- Incluye actividades tanto pasivas como activas
- Puede ser novedosa

El Movimiento de la Recreación

La salud de un pueblo se puede medir por la forma en que se recrea. En Puerto Rico estamos viviendo un período de desorientación social, y la recreación es una esperanza, porque el ser humano que crea, escribe, pinta, toca un instrumento, canta o juega al aire libre, está en contacto con la naturaleza y no le queda tiempo para destruir su vida constructiva, la recreación lo hace amar a la gente, desea el mejoramiento de sus semejante, ayuda a su pueblo le interesa lo que pasa a su alrededor y no es diferente.

La recreación fortalece al espíritu, ayuda a formar la personalidad, hace creer al hombre en ideales, amar a la naturaleza y encontrar satisfacción en lo que hace. La recreación alcanza en el mundo el rol que le corresponde como profesión porque, "El niño que se le niega la libre expresión del juego, será un hombre infeliz toda su vida y una carga para la sociedad"

En Puerto Rico no se debe esperar que los hogares haya un alcohólico, un pre-delincuente, un adicto a drogas o un enfermo mental. A través de un variado programa de recreación pasivo y activo se ayuda a prevenir estos males sociales y formar una nueva generación física, social y mentalmente con ideales positivos.

La recreación es la felicidad por la cual el hombre no se cansa de luchar. Hoy en día mientras la juventud quema sus energías en el alcohol, la sexualidad y las drogas, muchos líderes recreativos dedican sus horas de sueños a trabajar por una sociedad mejor para que la fuerza creadora del individuo sea utilizada en beneficio del ser Humano. Así es como cada día hombres y mujeres se unen al movimiento de la recreación. Hay que hacer pausa y pensar sobre el futuro de nuestra juventud puertorriqueña y dedicarnos en cuerpo y alma a la recreación. Hay que creer, y el que cree se salva.

Razones para Participar en Actividades Recreativas

Las personas se involucran en experiencias recreativas por uno más de las siguientes razones:

- Relacionarse con otros informal y abiertamente.
- Intereses comunes.
- Competir en deportes, juego o arte.
- Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- El placer de observar algo.
- Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

Las horas destinadas a la recreación son aquellas que deberíamos vivir más integradamente, pero muchas veces las operemos en forma trivial o en actividades que emplean comportamiento de riesgo (e.g. ingerir alcohol). Por tal motivo el gobierno y un gran número de instituciones privadas organizan diversas actividades que permiten aprovechar al máximo las vacaciones y días festivos.

Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. la recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Recreación para la Comunidad

Es aquel tipo de recreación evidente cuando las experiencias o actividades se organizan como parte de un programa para la comunidad por agencias gubernamentales o voluntarias. Este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo. Denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

Valor y Concepto de la Recreación en la Población

La gente a veces no sabe lo que significa recreación, pero realizan actividades recreativas. Estas actividades recreativas son unas necesidades básicas al igual que lo es el trabajo, el amor, el comer, entre otras. La recreación nos libra de tensiones, nos remueve y nos hace humanizar, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora. Pero la gente por si sola no puede recrearse debidamente, necesita líderes recreativos que ayuden a ésta gente encontrar retos y metas constructivas y que aprovechen bien su tiempo libre. La recreación es pues función y responsabilidad del gobierno

Valores de la Recreación

- Contribuye a la dicha humana y al bienestar físico y mental del individuo. La recreación provee los medios para que el individuo alcance la felicidad.
- Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso,

relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.

- Se emplea en la rehabilitación mental del individuo.
- Ayuda a desarrollar el carácter personal y a la cultura nacional.
- Fomentar las cualidades cívicas, ya que las actividades recreativas como los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, etc. requieren lealtad, cooperación y compañerismo.
- Es un agente potente de la prevención del crimen y la delincuencia.
- Desarrolla principios democráticos. (No reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural). Contribuye eficazmente a la solidaridad comunal.
- Mantiene la moral pública y del individuo.
- Contribuye a la erradicación de accidentes con un adecuado programa de recreado.
- Economiza los presupuestos gubernamentales que es necesario emplear en hospitales para dementes y centro de reeducación para jóvenes y adultos.
- Desarrollo lideratos. (líderes recreativos son aquellas personas que hacen mucho con poco y trabajan a la altura de esa posición, estudiando y leyendo mucho, investigando, organizando y planificando actividades recreativas y culturales en forma continua.
- Ayuda a la rehabilitación del individuo.
- Despierta y realiza las potencialidades del ser humano.

Áreas de la Recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar,

fotografía, bailar o tomar parte en un juego. El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar.

Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observar un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de beisbol, ir a una fiesta, jugar solitaria, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande. En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad.

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

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

Tiempo Libre

La forma en que lo empleamos indica nuestras predilecciones y capacidades.

Ocio

El ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi "biológicas". Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, que permite a una persona hacer lo que desee.

Es aquella porción del tiempo de un individuo que no está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre y se pueden utilizar arbitrariamente.

Puede decirse que la primera forma en manifestarse, para todos los seres humanos, ha sido el descanso. Si nos queda tiempo libre, el ocio se hace activo. La primera gran forma de este ocio es la distracción, la segunda es la de los trabajos de artesanía.

El ocio sería, por tanto, el período o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades básicas, a saber, dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que le toma a uno trasladarse de un sitio a otro. El ocio puede, pues, conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinte y cuatro horas que constituye un día.

"El ocio es, por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad" (Jean Laloup). El ocio es lúdico, i.e., depende de la personalidad, carácter, o temperamento del individuo; por lo tanto, el ocio es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio. es por eso que el ocio se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa.

El ocio sin ambigüedad o puro es lo que realiza el ser humano fuera de sus obligaciones profesionales y al margen de las necesidades vitales físicas y sociales; o sea, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer, y que no es necesario ni económicamente, ni vital, ni cultural. El ocio es una virtud y potencial para la cualidad del ser humano. Es la "cesación del trabajo o total omisión de la actividad".

El ocio es "diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas. Obras de ingenio que una forma en ratos que dejan libres las principales ocupaciones"

El ocio representa una experiencia interna, donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarnos de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer. El ocio, como propiciador de la meditación compensativa, es un arte creativo.

Características del Ocio

- Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi "biológicas".
- No está dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

Juego

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse, i.e., de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada. El término jugar implica hacer cosas por las que no se recibe nada a cambio. Son parecidas a las actividades de la infancia. Es, pues, una actividad lúdica o la práctica de actividades sin esperar recibir nada a cambio, i.e., se desarrolla en ausencia de intereses.

El juego implica hacer cosas por la que no se recibe nada a cambio. El juego puede ser también interpretado como una actividad que requiere el organismo humano en crecimiento. Es un fenómeno biológico y sociológico. El juego es el medio mediante el cual el niño, en fantasía, viene a conocer la realidad. Es una actividad voluntaria u ocupación ejecutada con ciertos límites fijos de tiempo y lugar, de acuerdo a las reglas libremente aceptadas. Es la actividad más pura y espiritual del ser humano. Los juegos nuevos enfatizan la libertad del tiempo, la concentración en la actividad misma y la euforia del participante, el cual al involucrarse, ignora todo cuanto sucede a su alrededor.

Otros definen juego como la práctica de las facultades mentales. La memoria es una facultad mental, necesaria para esta actitud lúdica ante la vida. Es un pretexto para relacionarse con los demás (elemento socializador). La actividad lúdica representa una competencia gratuita, una ausencia de intereses. El término lúdico se refiere a las actividades relativas al juego. Es una fuente de alegría y placer, terapia contra el aburrimiento la excesiva seriedad y la despersonalización de la vida actual. Muestra de que la espontaneidad no se halla reprimida. La capacidad lúdica es un signo de madurez. El juego y esparcimiento son tan instructivos como el estudio. Aunque el juego no se considera como un deporte o educación física, elementos del juego pueden encontrarse en ambos.

Características del Juego

- Son patrones de actividades activas o pasivas. El juego no necesariamente tiene que ser de tipo físico.
- Es espontáneo, libre
- Son voluntarias o de libre autoexpresión (motivadas intrínsecamente). Son pues acciones instintivas
- Se deriva placer o satisfacción inmediata (el acto de jugar por sí mismo representa la recompensa). El juego enfatiza el disfrute. Se dirige hacia la diversión, exploración, satisfacción, entretenimiento y expresión personal.

- La participación en el propio juego representa la recompensa deseada, i.e., las acciones que se realizan por la gratificación inmediata derivada, sin pensar en beneficios ulteriores. No tiene un fin determinado
- Se practica durante el ocio
- Provee para la expresión personal
- Puede ser repetitivo
- Comúnmente la persona que juega se desvincula del tiempo
- Son gobernadas por reglas implícitas o explícitas”
- Comúnmente no es competitivo.

Ámbitos Sociales del Juego

- Juegos infantiles
- Juegos autóctonos
- Juegos populares

Para jugar mejor. Se recomienda hacerlo en parejas o con un grupo; utilizar poco o ningún dinero, inventar reglas nuevas que todos acepten; se puede jugar para ganar, pero saber perder; aprender nuevos juegos.

Ventajas del juego. No ayuda a desprendernos de los problemas cotidianos y libera la parte irracional del ser humano. La manera de alcanzar el equilibrio y la buena forma psicológica.

La Importancia y Significado de la Educación Física

Definición de educación física. La educación física es difícil de definir pues abarca muchos aspectos y hay varias definiciones de educación física.

El Dr. José Pórtela (1979) nos ofrece una muy buena: "proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la

ley y el orden" La Dra. Vanesa Bird enfatiza que la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social. (Bird, 1995, pp. 23-24).

Cómo nos ayuda la educación física. La educación física tiene un puesto alto en muchos países porque saben la buena contribución que ofrece al pueblo y al individuo. Puerto Rico todavía no se ha dado cuenta de Sto. hay una razón, un porqué de la Educación Física. El niño de escuela elemental desarrolla coordinación, lateralidad, balance, ritmo, imagen del cuerpo y orientación de espacio. Car Willgoose nos dice que la educación física provee aptitud física y destrezas motoras, aptitud sexual, cultural, competencia recreativa y competencia intelectual. Los cursos de educación física que nos sean de beneficio son aquellos que practiquemos por toda la vida.

A través de la educación física se desarrolla y mejora el bienestar general y la aptitud física de sus participantes.

Interrelación entre la Educación Física y Recreación

Sabemos que la Educación Física es un área de la recreación, y que la recreación es voluntaria; la Educación Física es también una parte del bienestar total del individuo, pues ayuda a mejorarse física y socialmente.

Es un hecho que la recreación y educación física a no son iguales, pues la educación física solo forma una parte del programa general de la recreación. La recreación le da más importancia al placer y satisfacción personal de diferentes personas, y la educación física busca mejorar la aptitud física y bienestar general del individuo.

MOVIMIENTO EXPRESIVO

CONCEPTO.

Una conducta motora con acento en el área afectiva, donde existe intencionalidad de transmitir un mensaje.

Un lenguaje de primera instancia, que se da sin aprendizajes previos de técnicas específicas.

Una forma de danza.

Todos los jóvenes tienen, cualquiera sea su potencial actual, la posibilidad de expresar con el movimiento de su cuerpo, el sonido de su voz, el manejo de objetos y el juego con compañeros, lo que ven, oyen, sienten y/o imaginan.

En este tipo de actividades, al no existir modelos a copiar ni marginaciones, el joven encontrará oportunidades para expresarse corporalmente, algo no habitual en otras actividades físicas.

¿Por qué incluir el movimiento expresivo en las clases de Educación Física?

- Porque está estrechamente ligado a la conducta del ser humano a cualquier edad;
- Por la posibilidad que brinda naturalmente de exteriorizar emociones y sensaciones;
- Porque al fin se lo reconoce como un agente válido dentro del abanico de lo inherente a la Educación Física:
- Estimula la fantasía de movimiento que se necesita en todos los ámbitos de la Educación Física y la creatividad que complementa la adquisición de las pautas de movimiento fijas en las demás áreas de ejercitación.²

Recursos a utilizar

1. Estímulos sensoriales: visuales, sonoros, táctiles, olfativos y gustativos.
2. Imágenes y/o situaciones dramáticas.

Elementos para la estrategia de acción Atendiendo las particularidades de las expectativas más comunes de los alumnos de Polimodal hacia las clases de Educación Física para plantear propuestas de clases con contenido de movimiento expresivo, tendremos en cuenta que:

1. El interés de alumnas y alumnos, a priori, será totalmente distinto;
2. Podrá evaluar previamente, con algunas propuestas prácticas, la variedad de respuesta y aceptación; no se largará a ciegas;
3. Habrá que relevar espacios y recursos adecuados;
4. Deberá dejar claro el porqué y el para qué, las razones de su inclusión y los beneficios que reportará en cada uno;
5. Aparecerán objeciones de los alumnos (por temor a lo nuevo, por carecer de experiencias anteriores, por vergüenza a mostrarse en conductas corporales menos acotadas, no estereotipadas, etc.). Aquí será fundamental su decisión, aportes, prudencia y contención para ayudarlos a superar las resistencias.
6. Intente actualizarse previamente con conocimientos didácticos específicos, al igual que lo hace con cualquier otro contenido y, de ser posible, participe en experiencias prácticas personales como alumno, en un lugar especializado, para luego desarrollar una tarea que gratifique a sus alumnos.

Situaciones propuestas

Improvisaciones a partir de movimientos gimnásticos y gestos deportivos ya aprendidos (o que tienen que ver con sus gustos) y sus combinaciones. Por ejemplo llevar el balanceo de los brazos a otras amplitudes, energías, trayectorias, velocidades; balancear todo el cuerpo, sin y con desplazamientos, jugarlo con un compañero; apoyándose en un clima sonoro producido por el docente, o alguien del grupo, con voces, palmas, parche o sobre un tema musical grabado.

Exploración sensorial y/o exploración por la acción a la que se somete un objeto. Por ejemplo, si estamos explorando algunas particularidades de un pañuelo de gasa (o tela similar) descubriremos que "el pañuelo es liviano". Rescatar lo liviano; moverse y desplazarse tratando de no "pesar" sobre el piso. Jugar también con lo opuesto: moverse pesadamente.

La imitación simultánea o diferida (por ejemplo, de gestos, actitudes, posiciones, movimientos u otros) enriquecerá, entre otras cosas, la posibilidad de empezar

realmente "a ver" al otro, exclusivamente, desde un lado respetuoso: personajes de ficción, compañeros del grupo, alguna figura del deporte o de los medios de comunicación.

Trasladar una misma acción a diferentes partes del cuerpo hasta jugar su esencia improvisando libremente. Por ejemplo, cada uno juega con un globo bien inflado, golpeándolo (o empujándolo) con una mano. Tras un rato de jugar la propuesta, dejarán los globos a un lado y tratarán de llevar la acción (golpear o empujar) a distintas partes del cuerpo (pie, panza, torso, brazos) haciéndolo con distintas velocidades o calidades de movimiento.

Evocación de una situación vivida. Por ejemplo ¿cómo caminan ustedes descalzos por arriba de la arena caliente? ¿Y de piedritas que pinchan? ¿Y en un piso muy encerado y resbaloso?

Jugar al "como si". Por ejemplo, ¿cómo se moverían si fuesen alguien que se puso una capa muy larga y desea lucirla? ¿Y si estuviesen tratando de despegar los pies de un piso sumamente pegajoso que los tiene casi atrapados?

Transfiguración del objeto, por ejemplo con cajas de cartón medianas o grandes. "¿Qué otra cosa podría ser?" (una casa, el caparazón de una tortuga, un dado, la base de una estatua, una caja con el chasco de un muñeco saltarín, etc.). Tras sus respuestas, se estimulará a alumnas y/o alumnos a moverse/jugar en consecuencia, de acuerdo con las asociaciones de imágenes surgidas, ya sea individualmente, de a dos o en pequeños grupos.

Actividades sugeridas

Haga que ellos observen, que sean espectadores de distintas situaciones en que aparezca el movimiento expresivo (en mimos, bailarines, distintas series de gimnastas) a través de videos, imágenes gráficas, salidas a ver espectáculos para impulsar en ellos sus propias prácticas y producciones.

Organice momentos de la clase (entrada en calor, secuencias de movimientos) con apoyatura de música, canciones seleccionadas por ellos mismos. Analice las

posibilidades de movimiento que permite cada canción junto con ellos y ofrézcales la posibilidad de que hagan nuevas propuestas.

Plantee secuencias rítmicas cortas, en las que sus alumnos incorporen y produzcan sonidos que acompañen los movimientos, por ejemplo juegos rítmicos con palmas.

Que ante una melodía idéntica para todos, cada grupo cree una coreografía. El tema musical podría ser propuesto por los alumnos, e incluso, analizado con ellos.

Seleccione distintos climas musicales que posibiliten movimientos con diferentes matices, energías y velocidades, y propóngales encontrar respuestas motoras adecuadas o buscarle una intención acordada grupalmente para llevarla a los movimientos elegidos. Proponga el trabajo en pequeños grupos.

Jueguen a "Dígalo con mímica" y sus variantes.

Con los alumnos en particular, y teniendo en cuenta algunas de sus actitudes juveniles comunes (desafío, encuentro, oposición, desencuentro, agrupamiento, lucha, rechazo a reglas impuestas, unión), que en grupos jueguen la idea de plantear coreografías breves o cuadros vivientes, fotos, que transmitan tales actitudes. Sería apropiado poder acompañarlos con apoyatura de ritmos con parches: tambores, bongoes, batería, etc.

Esta propuesta también podrá intentarla con las alumnas y, en algunos casos, en grupos mixtos. Hágalos incursionar en la imitación de danzas tribales conocidas u otras inventadas por ellos. ¿Recuerda la danza que hacen los jugadores de rugby de los AllBlacks antes de iniciar un partido?

Plantee trabajos grupales en respuesta a una consigna secreta que deberán corporizar y poner en movimiento (para que los otros grupos adivinen de qué se trata): el mar embravecido, el caminar sin rumbo, energía concentrada, etc.

EXPRESION CORPORAL

Genéricamente, el concepto de "expresión corporal" hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo.

Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones. La disciplina se institucionalizó en la Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

El lenguaje corporal adquiere así la función de "lenguaje": la búsqueda de "un vocabulario" propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo. En este caso, el producto es una danza.

Para enriquecer este lenguaje utiliza metodologías para el desarrollo de habilidades propioceptivas, motrices y comunicativas, así como los principios de la investigación y composición coreográficas.

Como disciplina, ha permitido y permite el acercamiento a la danza de una gran parte de la comunidad: la posibilidad de bailar no encuentra fronteras en la edad, la fisonomía corporal ni las aptitudes físicas a priori, factores que suelen ser excluyentes en algunas escuelas tradicionales de danza. La Expresión Corporal

originada por Stokoe propone un quehacer que podrá ser elaborado por cada persona en la medida de sus posibilidades y deseos, donde el objetivo está centrado en la creación del texto propio de cada sujeto.

Cuando hablamos con alguien sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Los investigadores han estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal; es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión.

Muy a menudo, el efecto de este lenguaje corporal tiene lugar a nivel inconsciente, de manera que, después de estar sólo un par de minutos conversando con alguien a quien acabamos de conocer, podemos llegar a la conclusión de que esa persona no es de fiar o no nos gusta sin que podamos explicar el motivo exacto. Lo más que podemos decir es "tiene algo que no me gusta". Ese "algo" procede, casi con toda seguridad, de lo que su lenguaje corporal nos ha transmitido. Y, a la inversa, cuando hablamos con alguien es posible que le estemos diciendo mucho más de lo que creemos.

De este modo, nuestras emociones se ven influidas por otras personas sin necesidad de decir una sola palabra, pues puede bastar una determinada postura, mirada y gesticulación para hacernos sentir incómodos, nerviosos o enfadados, o bien alegres, joviales y optimistas. Por supuesto, esto no quiere decir que nuestro interlocutor vaya a captar toda la información que estamos transmitiendo; el grado en que lo haga dependerá de lo bueno que sea a la hora de interpretar este lenguaje y de la atención que nos esté prestando.

El lenguaje no verbal es en parte innato, en parte imitativo y en parte aprendido. Generalmente, distintas áreas del cuerpo tienden a trabajar unidas para enviar el mismo mensaje, aunque a veces es posible enviar mensajes contradictorios, como cuando alguien está contando una anécdota divertida pero la expresión de su cara es triste.

Esto puede ser debido, por ejemplo, a que mientras habla está pensando en otra cosa, tal vez en lo siguiente que va a decir, y la expresión de su cara se corresponde con lo que está pensando y no con lo que está diciendo, de manera que deja perplejo a su interlocutor.

En otras ocasiones, los mensajes son confusos debido que se pueden estar transmitiendo varias emociones a la vez, como rabia, miedo y ansiedad, que a veces aparecen unidas.

Con los desconocidos nos comunicamos principalmente a través de los ojos. Por ejemplo, cuando vamos caminando por un pasillo estrecho y nos encontramos con alguien de frente, primero le miramos a los ojos y luego desviamos la mirada hacia el lado del pasillo por el que pretendemos pasar. Cuando no se emiten estas señales o no se interpretan correctamente, lo más probable es que ambas personas acaben manteniendo una especie de baile a derecha e izquierda hasta aclararse.

EXPRESIÓN CORPORAL

Definición:

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

Características de la Expresión Corporal:

- Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas.

Finalidad de la Expresión Corporal:

La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

Objetivos Generales de la Expresión Corporal:

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.

Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:

Las tareas deberán pretender alguno de estos tres objetivos:

- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos
- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

LENGUAJE CORPORAL

Definición:

En cada uno, aunque sea la misma, consiguen que el gesto sea diferente, ya que, cada persona es distinta. A través de lo que vemos (gesto, expresión) nosotros lo juzgamos. A través del lenguaje personal sacamos conclusiones. El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado. Este lenguaje expresa lo que cada uno lleva dentro. El cuerpo tiene un lenguaje que tiene su vocabulario, su gramática etc. Tiene unas características. Es un lenguaje por el que estamos muy influidos pero que desconocemos mucho.

Desde 0 a 3 años todas las manifestaciones se realizan a través del cuerpo, el único lenguaje que tienen es el lenguaje del cuerpo. De 3 a 6 años también pero cuando progresivamente el niño aprende otros lenguajes estos abarcan todo dejando aparte el lenguaje corporal. El lenguaje verbal predomina, por el podemos decir verdad o mentira, mientras que el lenguaje corporal habla por debajo de la conciencia. El lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demás si lo captan. En una conversación es mucho más importante el lenguaje corporal que el verbal y a través del lenguaje corporal se da mucha información que se nos escapa.

El lenguaje corporal se ha visto siempre como algo oculto, cuando en una situación se encuentra comprometido el cuerpo nos vemos amenazados. Si analizamos el lenguaje corporal cotidiano nos encontramos con varios tipos de gestos:

-Emblema; Gesto por el que nosotros interpretamos. Hay emblemas específicos de cada cultura, pero también hay emblemas universales.

-Reguladores; Gestos que representan un papel muy importante en la comunicación. Los empleamos para que el otro nos ceda la palabra, vaya más rápido etc.

-Ilustradores; Gestos que van unidos a la comunicación verbal y sirven para recalcar las palabras etc.

-Adaptadores; Gestos que se utilizan para controlar o manejar nuestros sentimientos en una situación determinada (normalmente en situaciones de tensión para controlarse).

Todos estos gestos son utilizados, en la expresión corporal lo que busca es trascender la expresión cotidiana, lo que trata la expresión corporal es que cada uno a través del estudio en profundidad del cuerpo encuentre un lenguaje propio y establezca bases para la expresión y comunicación con los demás.

MEMORIA CORPORAL

La memoria corporal registra y conserva información de la cual no somos conscientes. Nuestras necesidades, emociones reprimidas, temores, así como las aspiraciones más íntimas, encuentran un lugar en el cuerpo para anidarse, la memoria corporal.

El contacto corporal responde a una necesidad básica del ser humano, indispensable para la supervivencia. Él bebe, necesita "sentirse tocado" y estar al amparo de manos maternas que brinden cuidado, protección y sostén. Estas experiencias tempranas, son las primeras improntas sensoriales que se adhieren a la piel, a modo de mensajes pre verbales, estableciéndose así los primeros diálogos madre-hijo.

A partir de estos contactos primarios, el niño irá imprimiendo sensaciones, tanto físicas como emocionales, para ir forjando su ser. Su mundo sensorial y afectivo comenzará a poblarse, las necesidades se transformarán en deseos, los deseos en

posibilidades o frustraciones. Estos serán los inicios para conquistar el mundo, así irá gestando su yo psíquico, que tomará como herencia ese bagaje sensorial de su "yo de sensaciones".

La memoria corporal se basa en el contacto que es comunicación, es un vínculo que establecemos con otros seres u objetos, forma parte de la condición humana, es un don adquirido e incorporado que desarrollamos de modo inconsciente o natural, resulta un patrimonio habitual. Nuestra piel recibe permanentemente el contacto de la ropa y demás objetos que la rozan, pero es solamente a través de hacerlo consciente que se modifica la sensación y la cualidad del mismo, pudiendo captar texturas, temperaturas, sensación de peso, etc.

DIVISION DEL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano está dividido en cinco grandes partes:

-La cabeza: Es el segmento más elevado del cuerpo. Está situada sobre el cuello, del que sobresale a la vez por delante, detrás y por los lados. La altura de la cabeza es de aproximadamente de 18 a 20 centímetros, es decir el 13% de la altura total del cuerpo. La cabeza se divide en cráneo (caja ósea que encierra el encéfalo y que consta de ocho huesos: frontal, etmoides, esfenoides, occipital, parietales y temporales) y cara (está situada en la parte anterior e inferior del cráneo).

La forman: la región nasal, la región labial, la región mentoniana, la región mesentérica, la región geniana, la región de la fosa cigomática, la región pterigomaxilar y la región bucal). En la cabeza también se encuentran cuatro de nuestros cinco sentidos: el aparato de la audición, el aparato del gusto, el aparato de la visión y el aparato de la olfacción.

-El cuello: Es la porción del tronco que une la cabeza del tórax. Es una parte relativamente estrecha, como estrangulada. El cuello se divide en dos grandes regiones: una posterior, situada por detrás de la columna vertebral (región de la nuca) y otra anterior, situada por delante de la columna vertebral (región traqueal).

-Los miembros: Son unos largos apéndices anexos al tronco destinados a ejecutar todos los grandes movimientos, más, especialmente la locomoción y la aprensión. Se distinguen en miembros superiores (se divide en seis segmentos: el hombro, el brazo, el codo, el antebrazo, la muñeca, la mano y dedos) y miembros inferiores (la cadera, el muslo, la rodilla, la pierna, el tobillo, el pie y dedos).

-El tronco: Contiene lo que es raquis (columna vertebral) y tórax (la región de la columna vertebral, la región esternal, la región costal, la región mamaria y la región diafragmática).

Todas las partes del cuerpo poseen irrigación sanguínea, irrigación nerviosa, huesos y músculos. A su vez estas partes se unen entre sí por las articulaciones.

ARTICULACIONES

Definición:

Conjunto de formaciones anatómicas que unen dos o más huesos entre sí, permitiendo o no el movimiento entre ellos. De este concepto deriva otro:

La diartrosis, que son articulaciones muy móviles; los elementos que constituyen a las mismas son: superficies articulares, cartílago articular, meniscos, rodetes, cápsula articular, ligamentos, membrana y líquido sinovial, cavidad articular.

2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO FISICO

Definición Conceptual: Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

En mi opinión personal: Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

PREPARACION FÍSICA

El complejo proceso de la preparación Física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación en la actualidad contemporánea a adquiridos nuevos matices con la experiencia del siglo anterior y las posibilidades que tiene para nuevo siglo. Dado en que esta significa el basamento científico más importante para el Entrenamiento Deportivo que tiene su máxima expresión en la Forma deportiva del atletas para dar cumplimiento al objetivo final la competencia en sus diferentes periodos competitivo del ciclo olímpico.

Tomando como punto partida los precursores de la Preparación Física y el Entrenamiento Deportivo tales como Osolin 1949, Matviev 1954 y Harre 1972, donde todas sus teorías bien fundamentadas y evidenciadas en práctica deportiva contemporánea se han fortalecido con los estudios efectuados por investigaciones teóricas que tiene su base sustentada en las ciencias aplicadas de la actualidad donde sobresalen las investigaciones realizadas y publicadas por Doctores y especialistas como I. Verjoshansk 1988, Trompa 1999 Hegeus 2000 etc.

Es obligación del Entrenador , Preparador Físico etc. el que dirige y entrena estar actualizado en todas las teorías del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física todo lo cual redundara en la elevación del nivel del deportista /atleta al eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas, no debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo que será sometido en los largos preparación física periodos de entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos.

Osolin plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como Platonov 1993 Matviev1954. Sin embargo otros como Grosser y colaboradores 1988 señalan la Preparación Condicional con sinónimo de preparación Física defendiendo la condición física como una sumatoria de las cualidades motrices corporales

imprescindible para el rendimiento y su realización a través de las cualidades de la personalidad Ej. Voluntad, motivaciones, percepciones, convicciones etc.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuaste, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores.

Un elemento base que debe permanecer es la estabilidad o mantenimiento de los niveles logrados alcanzados desde el punto de vista de la Preparación Física General y Especial , en el marco de la etapa cercana a la competencia y dentro de la misma competencia .

Hay atletas de deportes como Atletismo, Béisbol, Pesas, Tenis etc. que minutos antes de la competencia ejecutan ejercicios de fuerza explosiva y máxima, usan cuerdas, barras, discos de pesas, dumbles etc. con el solo objetivo de tonificación de la musculatura, lograr la estimulación de la musculatura antagónica de los músculos principales que rigen los movimientos básicos especiales de un deporte determinado.

Finalmente concluimos con citas textuales de dos autores de los más contemporáneos de los años 1999 /2000

Cito:

Vascóncelos Raposo [2000] Concluyentemente plantea que la Preparación Física debe estar orientada principalmente al desarrollo de las capacidades motoras específicas a cada modalidad deportiva .Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico.

Pero para garantizar como mínimo que esto sea asegurado es necesario que el entrenador haga una selección y definición correcta de los ejercicios de competición generales y específicos.

T.Banupa (2000) señala la posibilidad de que se combinen las capacidades físicas especiales y las motoras para formar determinadas capacidades motoras combinadas y que la señala como una composición dominante de las capacidades biométricas en distintos deportes.

Es propio reconocer que ambos investigadores tienen como consideración precisa a tener muy en cuenta en las distintas formas de expresión de la Preparación Física donde se establece una combinación entre ellas, dado en que todas se complementan jugando su papel predominante en el periodo en que les corresponden jugar su función, para garantizar el objetivo final de cada entrenador / preparador físico o profesor que es la forma deportiva.

1.1.- Preparación Física

Para ver el gráfico seleccione la opción "Descargar" del menú superior

1.2-Definición de términos

Preparación Física: Orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad – movilidad / y agilidad

Preparación Física General: Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos deportivos.

Preparación Física Fundamental o Básica: Tiene como objetivo elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad y agilidad] y las

posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique.

Preparación Física Preliminar o Preparatoria: Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos , alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos.

Preparación Física Especial: Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique.

Métodos y Procedimientos para el desarrollo de la PFG

Para ver el gráfico seleccione la opción "Descargar" del menú superior

Procedimientos organizativos

- Ondas [propio para el trabajo de las capacidades de rapidez]
- Circuito [propio para el trabajo de la capacidad de fuerza]
- Recorrido [propio para el trabajo de las capacidades de resistencia]
- Farlek [propio para el trabajo de las capacidades de resistencia]
- Estacione [propio para el trabajo de capacidades especiales combinadas]

1.4.- Medios para su desarrollo

- Ejercicios físicos con / sin implementos
- Ejercicios especiales
- Ejercicios competitivos
- Ejercicios de desarrollo general

- Juegos pre- deportivos / deportivos

1.5.- Definición de términos

Ejercicios físicos

Designados como aquel movimiento o tipo de actividad motora que es empleada para solucionar las tareas de la Educación Física, el Deporte y el Entrenamiento deportivo para lo cual pueden servir los más variados tipos de actividad motora si se emplean en correspondencia con las leyes objetivas de la Educación Física

Ejercicios especiales

Designados aquellos que contienen elementos del movimiento competitivo y en los cuales uno o varios músculos a la vez son sometidos a una carga igual o similar (dirección del movimiento / fuerza / tiempo) a la ejecución del movimiento en la competencia.

Ejercicios competitivos

Designados con aquel o aquellos movimientos ejecutados según los Reglamentos vigentes que corresponden a una disciplina deportiva en la cual se especialice el atleta o practicante

Ejercicios de desarrollo físico general

Definidos como aquellos que son tomados de otros deportes y ejercicios de tipo gimnásticos que no contienen elemento alguno del movimiento competitivo

1.6.- Utilización según sus características

Ejercicios físicos

El medio más importante para alcanzar un aumento del rendimiento deportivo debe responder a los objetivos y tareas del proceso de entrenamiento, o de la clase y no deben escogerse ni aplicarse arbitrariamente. Es importante aplicar aquellos ejercicios y dosificaciones que aseguren el más elevado y aumento

posible del rendimiento en la disciplina deportiva que fuere que contribuya a crear condiciones previas necesarias para un desarrollo ininterrumpido del rendimiento durante muchos años.

Ejercicios especiales

Es donde se perfeccionan primero las capacidades físicas determinantes del rendimiento, sobre todo [fuerza, resistencia de la fuerza, rapidez y movilidad principalmente en los juegos deportivos, los deportes por parejas de fuerza y fuerza rápida y los técnicos] componentes aislados de la técnica y la táctica deportiva en unión con el desarrollo de las cualidades psíquicas de la competencia y cualidades motoras y volitivas

Su ventaja consiste principalmente en que permite una dosificación consecuente y con mayor efectividad el ejercicio competitivo.

Con el objetivo de elevar la efectividad del entrenamiento, se acentúa la tendencia a seleccionar los ejercicios y dosificarlos de manera tal que resuelvan las principales tareas de la preparación psicológica , técnico – tácticas desde el punto de vista deportivo y se desarrollen especialmente capacidades físicas complejas , teniendo presente las exigencias especiales de la competencia que deben cumplimentar , la coordinación del movimiento, por lo que estos ejercicios especiales no son un sustituto sino un medio del entrenamiento indispensable y eficaz

Ejercicios competitivos

Provocan adaptaciones más complejas y completas, contribuyen eficazmente a conservar y continuar desarrollando los enlaces armónicos entre los distintos componentes del estado del entrenamiento o la clase.

Constituyen en el periodo competitivo, el medio de entrenamiento más importante para desarrollar y estabilizar la capacidad de rendimiento en las competencias.

El entrenamiento específico de la competencia en unión con el ejercicio competitivo y la dosificación deben corresponder o ser lo más semejante posible a las exigencias competitivas

Ejercicios de desarrollo general

Consiste en que fundamentalmente participan la mayoría de los grupos musculares que no tienen relación directa con la estructura técnica del deporte son los primeros que se aplican en el proceso de preparación física o de entrenamiento del atleta pero son eficaces en el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas especiales y compleja

Juegos pre- deportivos / deportivos

Es donde se profundiza, consolidan todos los elementos básicos de la técnica y habilidades motrices deportivas a través de juegos con tareas específicas complejo de habilidades, donde las acciones se acercan bastante a las sucedidas en la competencia son el medio ideal para tales objetivos incluyendo las acciones tácticas del deporte seleccionado.

1.7.- Componentes de la Carga Física

- Volumen
- Intensidad
- Densidad
- Duración
- Pausa

Esencia de cada componente

Volumen: Cantidad o magnitud del trabajo que realiza el estudiante y se manifiesta en: peso, repeticiones, tiempo, distancia etc.

Intensidad: Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiesta en relación con la capacidad de trabajo del estudiante el

porcentaje que representa para este peso, tiempo, distancia Se manifiesta en la forma de realización del ejercicio rapidez de ejecución su frecuencia e intensidad.

Densidad: Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación.

Duración: Tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicio.

Frecuencia: Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo.

Carga física: Efecto que ejerce en el organismo un estímulo motor dado que siempre y cuando este estímulo sea lo suficientemente fuerte en correspondencia con la capacidad de trabajo del individuo, además constituye la base fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas.

En la teoría del entrenamiento deportivo se habla de dos tipos de cargas la Interna y la Externa.

Carga Interna: El efecto que produce la actividades físicas organismo, denominada Carga Biológica.

Carga Externa: Influencia externa que provoca esa reacción orgánica, por los diferentes ejercicios que se desarrollan en la clase de entrenamiento deportivo

1.8.- Manifestación de los componentes de la Carga Física

- Carga pequeña
- Carga mediana
- Cargas grandes

Manifestación de los Componentes de la carga según la capacidad física

Intensidad ----- alta

Volumen ----- bajo

Pausa ----- Larga

Densidad ----- variable (según el ejercicio)

Nota: Volumen e intensidad invariables

Método: Repeticiones o de carga estándar

Propios para trabajar las capacidades físicas siguientes:

Resistencia de la fuerza.

Resistencia de la rapidez.

Resistencia de corta duración.

Rapidez de traslación.

Manifestación de los componentes de la carga

Intensidad ----- relativamente baja.

Volumen ----- alto.

Pausa ----- corta (1/3 del tiempo total de recuperación)

Densidad ----- media.

Método: Intervalo Extensivo.

Propio para trabajar las capacidades físicas siguientes:

Rapidez

Agilidad

Capacidad de reacción

Fuerza rápida

Nota: Es posible utilizarlo en fuerza rápida y en otros tipos de fuerza

Manifestación de los Componentes de la carga

Intensidad ----- alta.

Volumen ----- bajo (relativamente)

Pausa ----- larga (relativamente)

Densidad ----- media (relativamente)

Método: Intervalo Intensivo

Propio para trabajar las siguientes capacidades

Rapidez de traslación

Resistencia de la rapidez.

Resistencia de corta duración

Manifestación de los Componentes de la carga

RCD RMD RLD

Intensidad alta media baja

Volumen bajo media muy alto

Pausa NINGUNA

Densidad total media parcial

Método: Resistencia o sin pausa.

Propio para el trabajo de la resistencia.

Simbología:

RCD – Resistencia de corta duración

RMD – Resistencia de media duración

RLD – Resistencia de larga duración

1.9.- Generalidades especiales

Potencia

Se entiende por Potencia la mayor fuerza que un músculo o grupo de músculos pueden ejercer en el plazo de tiempo más corto posible

Tipos de Potencia

- Potencia moderada de trabajo
- Potencia grande de trabajo
- Potencia máxima de trabajo

CUALIDADES MOTORAS.

INTRODUCCION

En esta exposición, aprenderemos que es un ejercicio físico, que y cuáles son las cualidades motorices básicas, tipos de ejercicios relacionados con las cualidades: Fuerza, agilidad y Resistencia.

Definición de ejercicio físico

Se considera al conjunto de acciones motoras de tipo muscular y esquelético. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la coordinación o la flexibilidad.

Definición de cualidades motoras básicas

Son los movimientos fundamentales que realiza el ser humano. Son esenciales para que una persona pueda desarrollar su vida sin dificultades, puesto que nos permite relacionarnos con los demás y con el medio que nos rodea. Son movimientos simples que hemos tenido que aprender y desarrollar desde pequeña medida que las hemos practicado las hemos ido perfeccionando hasta dominarlas e incluirlas en nuestro repertorio de movimientos.

-Cualidades motoras básicas: Desplazamientos, Giros, Lanzamientos, Saltos, Recepciones

-Cualidades motoras generales: Bote, pase golpeo, conducción, finta, interceptación...

-Cualidades motoras específicas: lanzamiento de cadera, volea, lanzamientos, etc..

EJERCICIOS DE FUERZA

Fuerza es el uso de la resistencia para la contracción muscular, y así incrementar la resistencia anaeróbica, la fuerza muscular y el tamaño de los músculos. Realizado propiamente, el entrenamiento con pesas puede proporcionar beneficios funcionales significativos, incremento en las capacidades cognitivas, volitivas y una mejora en la salud general y en el bienestar.

Este entrenamiento es usado en varios deportes, pero los deportes que derivan directamente de este entrenamiento son el culturismo, levantamiento olímpico de pesas, levantamiento de potencia (en inglés powerlifting) sentadillas y peso.

DESEMPEÑO MOTRIZ

El desempeño motriz considera a la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta al jugador que se mueve y no se enfoca sólo al movimiento. El desempeño motriz plantea que los alumnos reconozcan sus posibilidades y limitaciones personales, asuman la posibilidad de superar sus dificultades y afiancen el sentimiento de ser competentes.

El desempeño es un acto motriz total que incluye una conducta que implica la afectividad, las capacidades cognitivas y la relación que se establece con los demás.

Un elemento importante para mejorar los desempeños motrices es el sentimiento de confianza. Saberse y sentirse competente para actuar, genera y edifica la

competencia motriz. La mejora de este desempeño se incrementa en sus cuatro conocimientos: procedimental, actitudinal, conceptual y de la toma de conciencia de cómo se realizan las acciones.

Los desempeños motrices pueden ampliar su nivel de complejidad cuando las actuaciones se orientan a solucionar problemas. Ejemplo: en el juego, derribar la torre, los jugadores intentan derribar, con un balón de voleibol, la torre (un envase de plástico) colocada en el centro de cada círculo. Los problemas a que se enfrentan son: defender su propia torre; no invadir su círculo-meta; analizar la situación defensiva-ofensiva, y las dificultades para lograr el cometido. Con todo ello, identificar lo que se puede mejorar y cómo hacer más fluido el juego.

2.5.-HIPOTESIS

H0: La Expresión Corporal NO incide en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo en el periodo Marzo-Agosto del 2012

H1: La Expresión Corporal SI incide en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo en el periodo Marzo-Agosto del 2012

2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: Expresión corporal

Variable Dependiente: Desempeño motriz

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

La presente investigación realizada a los 68 estudiantes del Segundo Año de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo, adopta un enfoque cuali – cuantitativo:

De visión Cuantitativo porque se adquirirán datos numéricos; que serán tabulados estadísticamente y Cualitativo porque se realiza test estandarizado.

Esto se refiere a la orientación epistemológica que se aplicará en la ejecución de la investigación, dependiendo del paradigma que se utilice.

Dicho trabajo de investigación al tener un enfoque cuali-cuantitativo, esto en su mayoría se valorará los aspectos de la expresión corporal y desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

Los valores numéricos serán únicamente un referente que oriente la interpretación de los fenómenos acontecidos en el estudio, es decir, la investigación es más hermenéutica que explicativa.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

El diseño de investigación responde a las siguientes modalidades de investigación.

Documental - Bibliografía:

Porque se acudió a fuentes de consulta tales como: libros, texto, revistas e internet.

De Campo:

Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en el segundo curso de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

De Intervención Social:

Porque se plantea una alternativa de solución al problema investigado

3.3. Niveles o Tipos de Investigación**EXPLICATIVA**

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado, Comprueba experimentalmente la hipótesis, descubrir las causas y detectar los factores que determinan ciertos comportamientos del hecho o fenómeno que se está estudiando o investigando.

3.4. Operacionalización de Variables Independiente: Expresión Corporal

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Se define como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos	Conducta motriz expresiva Finalidad expresiva Movimiento y sentimiento	Conciencia corporal Establece las ventajas y desventajas de la expresión. Establece las ventajas y desventajas de los movimientos.	¿Conoce usted que es la expresión corporal? ¿Reconoce las ventajas y desventajas de la finalidad expresiva? ¿Tiene una idea clara de las ventajas y desventajas del movimiento en los sentimientos?	T. Encuesta I. Cuestionario

Elaborado por: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho.

3.5. Operacionalización de la Variable Dependiente: Desempeño motriz

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
El desempeño motriz considera a la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta al jugador que se mueve y no se enfoca sólo al movimiento	Situación motriz	Conceptualización e importancia	¿Conoce el concepto de motricidad?	T. Encuesta I. Cuestionario
	Motivaciones	Beneficios y ventajas de la motivación	¿Existe una motivación adecuada para el desarrollo del desempeño motriz?	
	Movimiento	Técnicas de movimiento	¿Conoce usted técnicas para mejorar el movimiento?	

Elaborado por: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho.

3.6. Plan de recolección de Información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas

Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Por qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	De 68 personas inmersas en la investigación
3. ¿Sobre qué aspectos?	La Expresión Corporal y su incidencia en el Desempeño motriz
4. ¿Quién?	El investigador.
5. ¿Cuándo?	En el periodo académico marzo-agosto del 2012.
6. ¿Dónde?	En el Segundo Año de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez.
7. ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9. ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: - Técnicas Observación directa - Cuestionario

3.7. Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

-Revisión crítica:

De la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta etc.

-Estudio estadístico:

De datos para presentación de resultados.

-Refleja con exactitud los datos:

Específicos la información numérica imprescindible.

-La mejor presentación gráfica:

De los datos se lo realiza en porcentajes, en barras, en pastel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL MARIANO BENITEZ DEL CANTON PELILEO.

PREGUNTA # 1

¿Cómo estudiante conoce que es la expresión corporal?

COD.	Cómo estudiante conoce que es la expresión corporal	Frec.	%
1	Si	42	61,8
2	No	26	38,2
	TOTAL	68	100%

TABLA # 1 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación al conocimiento de la expresión corporal, de los 68 encuestados, que corresponden al 100%; 42 estudiantes, es decir el 61,8% manifiestan que si conocen que es la expresión corporal, y 26 estudiantes, el 38,2% que no conocen lo que es la expresión corporal.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes del Colegio Mariano Benítez del cantón Pelileo, han determinado conocer que es la expresión corporal.

PREGUNTA # 2

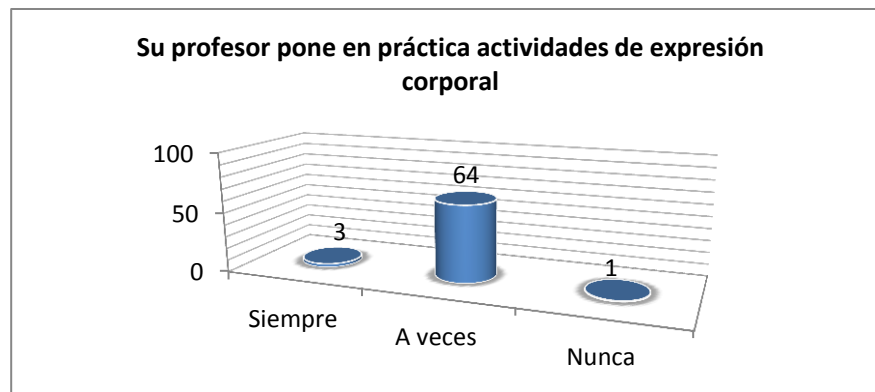
¿Su profesor pone en práctica actividades de expresión corporal?

COD.	Su profesor pone en práctica actividades de expresión corporal	Frec.	%
1	Siempre	3	4
2	A veces	64	94
3	Nunca	1	1
	TOTAL	68	100%

TABLA # 2 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a si su profesor pone en práctica actividades de expresión corporal, de los 68 estudiantes consultados, 3 estudiantes, es decir, el 4% mencionan que siempre su profesor lo hace; en tanto 64 estudiantes, el 94% manifiestan que a veces su profesor pone en práctica actividades recreativas; mientras que el 1%, confirman que nunca lo hace.

INTERPRETACIÓN

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría de estudiantes están conscientes que su profesor si aplica actividades de expresión corporal.

PREGUNTA # 3

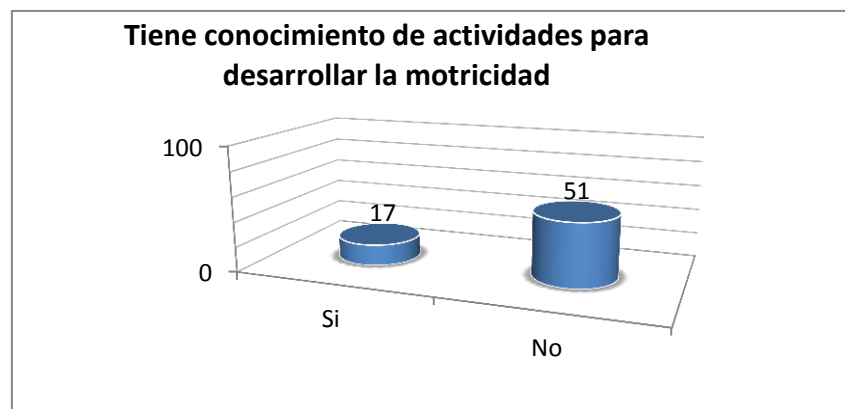
¿Tiene conocimiento de actividades para desarrollar la motricidad?

COD.	Tiene conocimiento de actividades para desarrollar la motricidad	Frec.	%
1	Si	17	25,0
2	No	51	75,0
	TOTAL	68	100%

TABLA # 3 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si tiene conocimiento de actividades para desarrollar actividades recreativas que contribuyan al mejoramiento de la motricidad, de los 68 estudiantes encuestados el 25%, correspondiente a 17 estudiantes mencionan que si conocen actividades para desarrollar la motricidad, mientras que el 75%, es decir, 51 estudiantes manifiestan que no conocen.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo al análisis podemos concluir, que los estudiantes de segundo curso de bachillerato en su mayor parte no conocen actividades para mejorar la motricidad.

PREGUNTA # 4

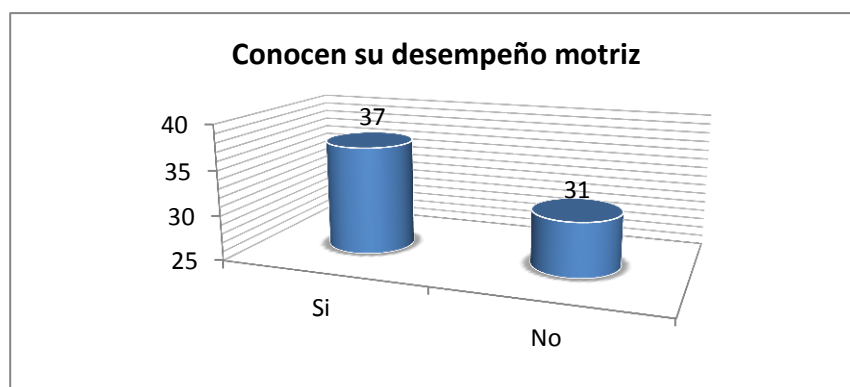
¿Conocen su desempeño motriz?

COD.	Conocen su desempeño motriz	Frec.	%
1	Si	37	54,4
2	No	31	45,6
	TOTAL	68	100%

TABLA # 4 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a si los estudiantes conocen su desempeño motriz, el 54,4 %, correspondiente a 37 estudiantes afirman que si conocen su desempeño motriz, mientras que el 45,6 %, es decir, 31 estudiantes manifiestan no conocen.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que una pequeña mayoría de estudiantes si conocen lo que es su desempeño motriz.

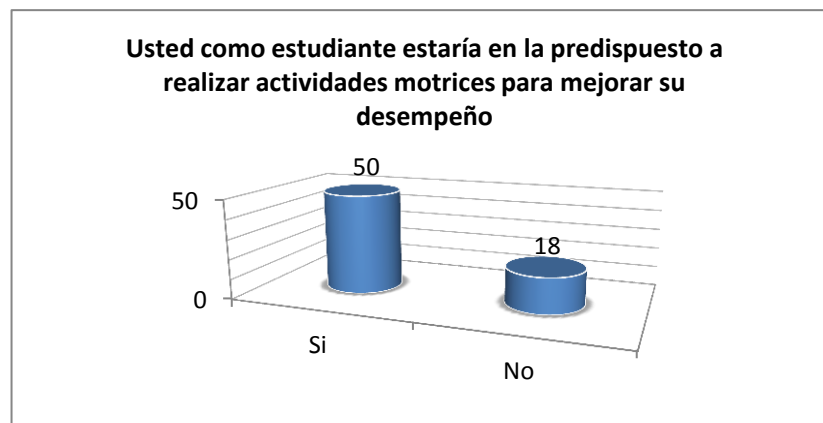
PREGUNTA # 5

¿Usted como estudiante estaría en la predispuesto a realizar actividades motrices para mejorar su desempeño?

COD.	Usted como estudiante estaría en la predispuesto a realizar actividades motrices para mejorar su desempeño	Frec.	%
1	Si	50	73,5
2	No	18	26,5
	TOTAL	68	100%

TABLA # 5 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes
Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquina Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la disponibilidad por parte del estudiante a realizar actividades motrices para mejorar su desempeño, de los 68 estudiantes encuestados, el 73,5% que corresponden a 50 estudiantes manifiestan afirmativamente tener la predisposición para realizar actividades que vayan a mejorar su desempeño; mientras que el 26,5 %, es decir, 18 estudiantes señalan que no están dispuestos.

INTERPRETACIÓN.

De lo analizado en los resultados obtenidos se puede concluir, que los estudiantes del Colegio Mariano Benítez de Pelileo consideran estar dispuestos a realizar actividades que vayan a mejorar su desempeño.

PREGUNTA # 6

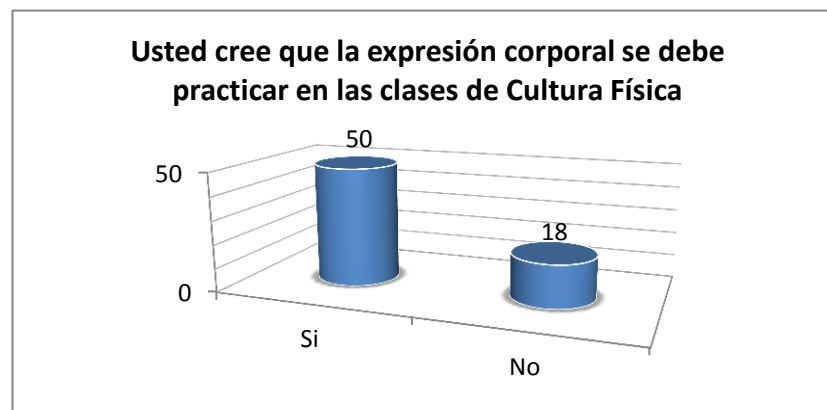
Usted cree que la expresión corporal se debe practicar en las clases de Cultura Física?

COD.	Usted cree que la expresión corporal se debe practicar en las clases de Cultura Física	Frec.	%
1	Si	50	73,5
2	No	18	26,5
	TOTAL	68	100%

TABLA # 6 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si los estudiantes creen que la expresión corporal se debe practicar en las clases de Cultura Física, de los 68 estudiantes encuestados el 73,5%, correspondiente a 50 estudiantes mencionan que si es indispensable incrementar la expresión corporal en las clases de Cultura Física, mientras que el 26,5%, es decir, 18 estudiantes manifiestan que no es necesario el incremento.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye, que en el Colegio Mariano Benítez los estudiantes consideran que si es necesario el incremento de la expresión corporal en las clases de Cultura Física.

PREGUNTA # 7

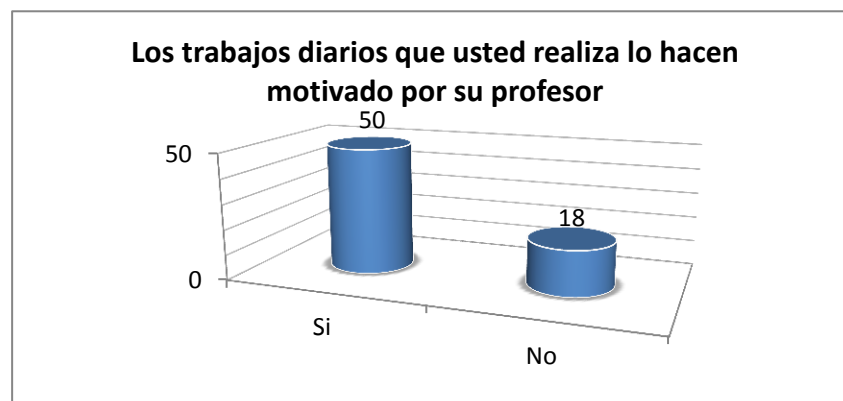
¿Los trabajos diarios que usted realiza lo hacen motivado por su profesor?

COD.	Los trabajos diarios que usted realiza lo hacen motivado por su profesor	Frec.	%
1	Si	50	73,5
2	No	18	26,5
	TOTAL	68	100%

TABLA # 7 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si las actividades que se aplican en las clases de Cultura Física por parte de los estudiantes son en forma espontánea y dinámica, de los 68 estudiantes encuestados, el 73,5% que corresponden a 50 estudiantes manifiestan que si realizan actividad motivados, mientras que el 26,5% correspondiente a 18 estudiantes, mencionan que no lo hacen en forma motivada.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que los estudiantes del Segundo de Bachillerato del Colegio Mariano Benítez, buscan realizar actividad en forma espontánea y motivada, puesto que en el establecimiento hace falta implementar actividades expresivas que mejore el desempeño en los estudiantes.

PREGUNTA # 8

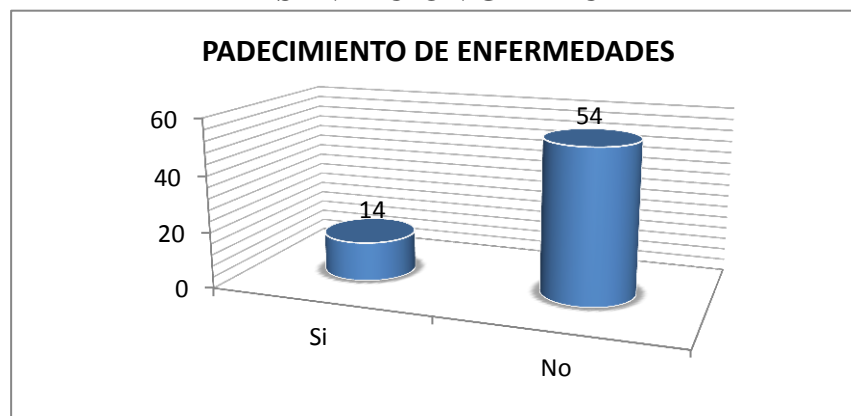
¿Cómo estudiante le ha sugerido a su profesor conocer mejor sobre la aplicación de actividades de expresión corporal?

COD.	Cómo estudiante le ha sugerido a su profesor conocer mejor sobre la aplicación de actividades de expresión corporal	Frec.	%
1	Si	14	20,6
2	No	54	79,4
	TOTAL	68	100%

TABLA # 8 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a si como estudiante le ha sugerido a su docente mejorar la aplicación de las actividades de expresión corporal, de los 68 estudiantes encuestados, 14 estudiantes, es decir, el 20,6% afirman que si lo han hecho, mientras que 54 estudiantes, que es igual al 79,4% mencionan que no le han sugerido a su docente mejorar las técnicas de expresión corporal.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes no tienen una relación armónica con su docente debido a que no le plantean mejoras en las actividades de expresión aplicadas en las clases de Cultura Física.

PREGUNTA # 9

¿Conoce usted que su profesor ha participado en seminarios, talleres, clínicas, cursos de expresión corporal?

COD.	Conoce usted que su profesor ha participado en seminarios, talleres, clínicas, cursos de expresión corporal	Frec.	%
1	SI	2	3
2	NO	51	75
3	A VECES	15	22
	TOTAL	68	100%

TABLA # 9 Fuente: Datos de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a la interrogante aplicada a los estudiantes que si conoce que su profesor ha participado en seminarios, talleres, clínicas o cursos de expresión corporal, de los 68 estudiantes encuestados, 2 estudiantes, es decir, el 3% mencionan que si conocen que su profesor se actualiza en esta temática, en tanto 51 estudiantes, que son el 75% mencionan no conocer, mientras que 15 estudiantes igual al 22% afirman que a veces sienten que su profesor se capacita para aplicar estas actividades de expresión.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que los estudiantes están conscientes que su profesor no se capacita ni actualiza sobre la temática a aplicar en las clases de Cultura Física.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió todas las preguntas de la encuesta de cada variable en estudio.

H₀: La Expresión Corporal NO INCIDE en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

H₁: La Expresión Corporal SI INCIDE en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del Cantón Pelileo.

B. Selección del nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 9 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (9-1).(2-1)$$

$$gl = 8 \times 1 = 8$$

Entonces con 8gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 15,51.

$$X^2 = 15.51$$

C. Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 68 estudiantes de segundo de bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del Cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua.

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria.

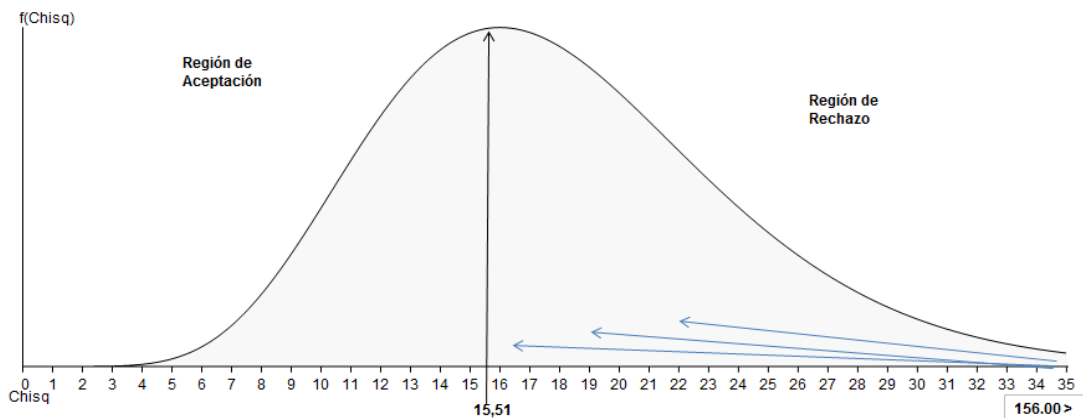
O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Entonces con 8gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 15,51: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 15,51 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 15,51 y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_1 \text{ si: } X_t^2 \geq 15,51.$$



Chi-square distribution
df = 18

Gráfico 25 Campana de Gauss.

Elaboración: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Preguntas	Estudiantes de segundo de Bachillerato del Colegio Mariano Benítez	
	SI	No
1¿Cómo estudiante conoce que es la expresión corporal?	42	26
2¿Su profesor pone en práctica actividades de expresión corporal?	4	64
3 ¿Tiene conocimiento de actividades para desarrollar la motricidad?	17	51
4 ¿Conoce su desempeño motriz?	37	31
5¿Usted como estudiante estaría predispuesto a realizar actividades motrices para mejorar su desempeño?	50	18
6¿Usted cree que la expresión corporal se debe practicar en las clases de Cultura Física?	50	18
7¿Los trabajos diarios que usted realiza lo hacen motivado por su profesor?	50	18
8¿Cómo estudiante le ha sugerido a su profesor conocer mejor sobre la aplicación de actividades de expresión corporal?	14	54
9¿Conoce usted que su profesor ha participado en seminarios, talleres, clínicas, cursos de expresión corporal?	17	51

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Preguntas	Estudiantes de segundo de Bachillerato del Colegio Mariano Benítez		Total
	SI	No	
1	42	26	68
2	4	64	68
3	17	51	68
4	37	31	68
5	50	18	68
6	50	18	68
7	50	18	68
8	14	54	68
9	17	51	68
Total	281	331	612

Cuadro N° 25: Frecuencias Observadas

Elaboración: Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho

FRECUENCIAS ESPERADAS

Preguntas	Estudiantes de segundo de Bachillerato del Colegio Mariano Benítez		
	SI	No	Total
1	31,22	36,78	68
2	31,22	36,78	68
3	31,22	36,78	68
4	31,22	36,78	68
5	31,22	36,78	68
6	31,22	36,78	68
7	31,22	36,78	68
8	31,22	36,78	68
9	31,22	36,78	68
Total	281,0	331,0	612

Cuadro N° 26: Frecuencias Esperadas
Elaboración: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
42	31,22	10,78	116,2084	3,72
26	36,78	-10,78	116,2084	3,16
4	31,22	-27,22	740,9284	23,73
64	36,78	27,22	740,9284	20,14
17	31,22	-14,22	202,2084	6,48
51	36,78	14,22	202,2084	5,50
37	31,22	5,78	33,4084	1,07
31	36,78	-5,78	33,4084	0,91
50	31,22	18,78	352,6884	11,30
18	36,78	-18,78	352,6884	9,59
50	31,22	18,78	352,6884	11,30
18	36,78	-18,78	352,6884	9,59
50	31,22	18,78	352,6884	11,30
18	36,78	-18,78	352,6884	9,59
14	31,22	-17,22	296,5284	9,50
54	36,78	17,22	296,5284	8,06
17	31,22	-14,22	202,2084	6,48
51	36,78	14,22	202,2084	5,50
612	612			156,91

Cuadro N° 27: Calculo del Chi-Cuadrado
Elaboración: Alicia Elizabeth Chilingua Sigcho

4.2.2. Decisión Final

Para 8 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 15,51 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **156,9** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La Expresión Corporal SI INCIDE en el Desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del Cantón Pelileo”**.

Por tanto se comprueba la Hipótesis expuesta.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

1. Según los datos obtenidos a través de la aplicación las encuestas a los estudiantes del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo, se concluye que los estudiantes están desarrollando empíricamente la expresión corporal, debido a múltiples factores; como son la desactualización de conocimientos de los profesores de Cultura Física, espacios inadecuados y escasos de implementos
2. Se ha evidenciado que los materiales necesarios para la aplicación de las actividades recreativas no son los adecuados o son inexistentes.
3. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede concluir, que los encuestados no están de acuerdo con la política adoptada por los docentes en las clases de Cultura Física.

5.2. RECOMENDACIONES.

1. Se puede manifestar que los docentes que están a cargo de los estudiantes deben capacitarse científicamente para la aplicación correcta y adecuada de programas deportivos y educativos.
2. Se recomienda auto gestionar la adecuada adquisición de implementos e instrumentos el desarrollo de actividades expresivas.
3. Finalmente se recomienda desarrollar con éxito la propuesta que va a dar solución a la problemática que afecta a los estudiantes del Colegio Mariano Benítez.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA.

6.1. Datos informativos.

6.1.1. Título:

“Guía Didáctica para desarrollar la Expresión corporal, que contribuya a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo”

✓ **Institución Ejecutora**

- Universidad Técnica de Ambato
- Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo

✓ **Ubicación**

- Provincia: Tungurahua
- Cantón: Pelileo

✓ **Beneficiarios**

- **Directos:** 62estudiantes y 4 docentes.
- **Indirectos:** 2 Autoridades del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

✓ **Duración del proyecto:** 6 meses

✓ **Fecha estimada de inicio:** desde septiembre 2012

✓ **Fecha estimada de finalización:** febrero 2013

✓ **Naturaleza o tipo de finalización:** Socio-Deportiva

✓ **Equipo Técnico responsable:** Chilibingua Sigcho Alicia Elizabeth.

✓ **Costo:** \$490

6.2. Antecedentes de la propuesta.

Todos los seres humanos somos diferentes tenemos nuestras propias características en cada uno aunque sea la misma consigan el gesto es diferente, ya que cada persona es distinta. A través de lo que vemos (gesto, expresión) nosotros lo juzgamos, a través del lenguaje personal sacamos conclusiones.

El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado. Etimológicamente:

Ex: para que salga fuera. Presión: presionar. Este lenguaje expresa lo que cada uno lleva dentro, el cuerpo tiene un lenguaje que tiene su vocabulario, su gramática etc. Tiene unas características. Es un lenguaje por el que estamos muy influidos pero que desconocemos mucho.

En la edad comprendida de 0 a 3 años todas las expresiones se realizan a través del cuerpo, el único lenguaje que tienen es el lenguaje del cuerpo. De 3 a 6 años también pero cuando progresivamente el niño aprende otros lenguajes estos abarcan todo dejando aparte el lenguaje corporal.

En el ser humano el lenguaje verbal predomina, por él podemos decir verdad o mentira, mientras que el lenguaje corporal habla por debajo de la consciencia. En cambio el lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demás si lo captan. En una conversación es mucho más importante el lenguaje corporal que el verbal y a través del lenguaje corporal se da mucha información que se nos escapa.

El lenguaje corporal se ha visto siempre como algo oculto, cuando en una situación se encuentra comprometido el cuerpo nos vemos amenazados. Es labor de las Autoridades y Docentes publicar los beneficios de tener un buen desarrollo de la expresión corporal ya que si su condición física es buena, su salud en general será mejor.

A partir de ello nace la importancia de difundir las ventajas de tener un buen desarrollo de la expresión corporal la misma que implica que los estudiantes se sientan mucho más seguros de sí mismos y que se enfrentarán a la vida con más optimismo, responsabilidad y valoren y cuiden su cuerpo.

6.3. Justificación.

La razón por la que se realiza esta Guía Metodológica para desarrollar la expresión corporal que contribuya a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo, es que los estudiantes tengan una idea más clara sobre la necesidad de ejercitar su cuerpo y los beneficios que esto conlleva en su desempeño motriz, logrando de esta forma la motivación.

Junto a ello, nació la necesidad de mejorar su desarrollo motriz proporcionando a las autoridades y docentes una información más amplia sobre las ventajas de tener un buen desarrollo de la expresión corporal para que todos en conjunto los orienten y los motiven a cuidar y ejercitar su cuerpo generando su compromiso con la sociedad y mantenimiento de los verdaderos propósitos de vida saludable.

Existen determinadas causas que limitan el desarrollo de la Expresión corporal como los mitos o la desinformación de las ventajas de la misma, la falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés y la inadecuada utilización de la tecnología que vuelve a los adolescentes sedentarios.

Al enfocar este problema se debe tomar en cuenta la gran importancia que tiene éste trabajo investigativo en la institución, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando físicamente a los estudiantes. Es por éste motivo que se determina que es necesaria la creación de una guía que indique “Las ventajas de tener un buen desarrollo de la Expresión corporal “se realizará con ayuda de las Autoridades y Docentes para que ellos sepan cómo guiar a sus estudiantes hacia un adecuado desempeño motriz

6.4. Objetivos.

6.4.1. General

Diseñar una Guía Didáctica para tener un buen desarrollo de la Expresión corporal, que contribuya a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

6.4.2. Específicos

- Sensibilizar la aplicación de los conocimientos adquiridos sobre las ventajas de tener un buen desarrollo de la expresión corporal por medio de la guía para mejorar el desempeño motriz.
- Concientizar sobre el desarrollo de la expresión corporal y mejora del desempeño motriz en los de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.
- Evaluar y determinar el impacto del interés del desarrollo de la expresión corporal en el desempeño motriz.

6.5. Análisis de factibilidad

Esta propuesta es factible puesto que cuenta con el apoyo y colaboración de los estudiantes, docentes, entrenadores y autoridades de la institución, que sienten la necesidad de desarrollar actividades que abarca la expresión corporal y así mejorar el desempeño motriz de los estudiantes.

Los docentes buscan consolidar conocimientos y brindar apoyo a sus estudiantes a través del uso de actividades recreativas, que favorezcan la participación, la motivación, el ambiente de confianza, la recreación, el ejercicio físico adecuado, la evaluación permanente y una mayor relación interpersonal. A si mismo las

autoridades, padres y madres de familia son conscientes del papel que desempeñan como formadores y motivadores de sus representados.

6.5.1. Factibilidad económica.

Para la realización y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos: Humanos, Tecnológicos y Económicos que demanda su ejecución por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido por la investigadora. Esto permitirá asimilar con facilidad la guía para obtener un buen desarrollo de la Expresión corporal, dirigida a estudiantes que contribuya a mejorar el desempeño motriz para el bienestar del equipo y de la Institución.

6.5.2. Factibilidad Técnico operativa

Se integra un equipo multidisciplinario con el apoyo y participación de, Autoridades, Entrenadores, Docentes y Estudiantes, como también de otras instituciones afines que tienen que ver con el ambiente deportivo.

6.6. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La ejecución de la propuesta se llevará a cabo a través de una Guía Didáctica para desarrollar la Expresión corporal, que contribuya a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

Decimos que la expresión corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño, esto significa tener una buena condición física y si estamos en forma, significa que nuestro desempeño motriz es bueno y esto nos permite afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito.

En la actualidad muchas personas lo utilizan para el aprendizaje. Como materia educativa la Expresión Corporal se refiere al movimiento con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

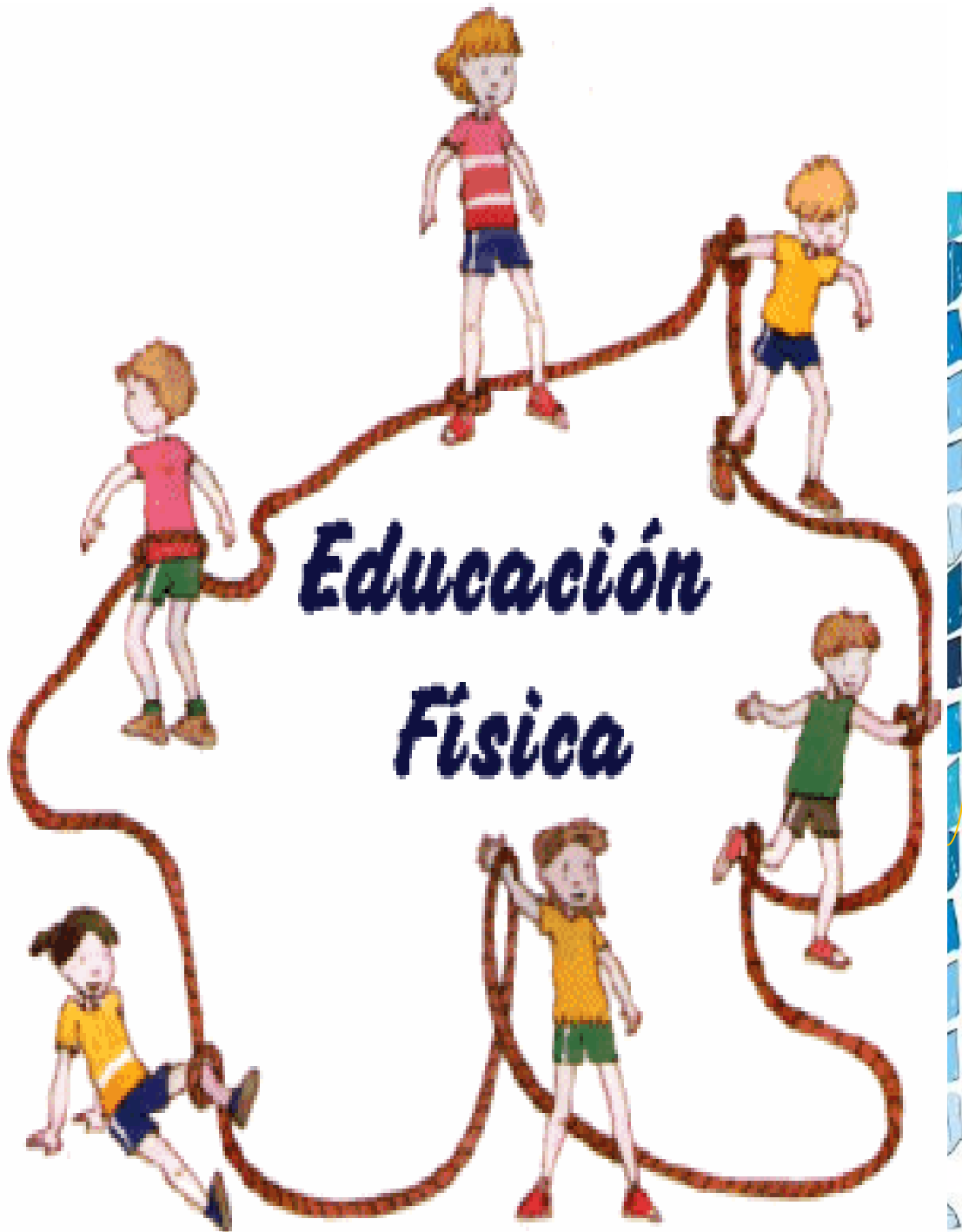
Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la flexión. Y estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes.

Como tal, ofrece a los educadores un amplio abanico de posibilidades en su trabajo específico. Como expresión artística se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de nuestros movimientos inconsciente y conscientemente, se caracteriza por la disciplina que conlleva a expresar emociones.

El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de estas se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos, además de que tienen que sentirse completamente en libertad.

Por último es la corporación que se utiliza sin hacer ninguna otro tipo de comunicaciones, la única comunicación se hace con los movimientos del cuerpo. Siempre debemos estar seguros de nosotros mismos. Nos sirve para poder comunicarnos sin usar el lenguaje oral como con las personas sordas, con discapacidad auditiva y sordo ciegas que usan las manos para comunicarse.

El investigador ha recopilado información para ayudar a comprender a los estudiantes lo que significa la expresión corporal y darle ideas sobre la mejor manera de estar activo(a) físicamente para mejorar su desempeño motriz.



ELABORADO POR: Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth

INDICE GENERAL

1. Introducción
2. Objetivos
3. Ventajas de la expresión corporal en la escuela
4. Características de la expresión corporal
5. Juegos recomendados para desarrollar la expresión corporal con los educandos
 - 5.1.- JUEGO: “¿Quién pía?”
 - 5.2.- JUEGO: “Adivinar palabras”
 - 5.3.- JUEGO: “El director oculto”
 - 5.4.- JUEGO: “El maremoto”
 - 5.5.- JUEGO: “¿Quién se ha marchado?”
 - 5.6.- JUEGO: “La caza del ruidoso”
 - 5.7.- JUEGO: “La maleta”
 - 5.8.-JUEGO “El país sin S”
 - 5.9.- JUEGO: “El telegrama
 - 5.10.- JUEGO: “La remolacha de color”

1.- INTRODUCCIÓN

Actualmente Al observar la forma en que el cuerpo ha sido considerado en el proceso educativo, se ha percatado de que no siempre se le ha dado la importancia que merece. He copilado algunas ideas filosóficas que son la piedra angular de nuestra forma de vivir el cuerpo, de acercarnos a él en el proceso educativo; por ejemplo, los griegos y los romanos nos enseñaron que no puede haber mente sana si no hay un cuerpo sano. A través del tiempo se está valorando y considerando la importancia de la Expresión corporal, donde en diversos establecimientos educacionales y centros educativos se ha insertado la expresión corporal como parte del proceso educativo de niños y niñas.

El objetivo primordial del trabajo de la expresión corporal con los estudiantes es a partir del respeto con su propio cuerpo y de sus distintas formas de aprender, movidos por la intención de desarrollar en ellos formas variadas de expresión creativa, de modo de lograr el fortalecimiento tanto del cuerpo como de su seguridad personal, su autoestima, su potencial creativo y la construcción de recursos internos a partir del conocimiento de sí mismo, sus límites y posibilidades (Sefchovich, 2001).

El principal aporte de una experiencia de aprendizaje en expresión corporal es que las actuales y futuras generaciones se conecten con su cuerpo y aprendan a valorizarlo, no sólo externamente, sino desde las experiencias emocionales y cómo esto va a impactar en un niño y niña en su conciencia corporal, que puede llevarlo a otra disposición para convivir con su entorno educativo y familiar. Así, se pretende moldear niños y niñas íntegras, con valores, aprendizajes cognitivos y aprendizajes corporales (Stokoe, 1994).

Sin embargo, actualmente la práctica de la kinestésica (movimiento) corporal de los adolescentes está en disminución, pues ya no es posible que jueguen solos al aire libre, los padres y las madres se encuentran ocupados trabajando y cuentan con

tiempo insuficiente para dedicarse a jugar con ellos. Asimismo, no se puede dejar de mencionar la influencia de la televisión y los juegos electrónicos, que provocan sedentarismo y letargo.

Por eso, es que los expertos en conducta infantil insisten en recuperar el movimiento y las actividades físicas, pues la relación existente con el desarrollo mental es indiscutible. Está científicamente comprobado que la expresión corporal estimula el lenguaje, la vista y el oído, así como los beneficios que se generan en el organismo, como mayor asimilación de grasas, huesos fuertes, músculos flexibles, etc.

Pero además de esas ventajas, también ha sido demostrado que la expresión corporal ayuda a que la seguridad del adolescente sea mayor, a que tenga una más alta autoestima y a que sepa relacionarse mejor con sus pares.

La invitación es tomar conciencia de las estrategias disciplinares de la expresión corporal en todas sus manifestaciones, considerar al niño/a y adolescente como una entidad completa aprender, re aprender y comunicar en el lenguaje corporal para observar las posibilidades del desarrollo expresivo y creativo.

2.- OBJETIVOS

2.1.General

Diseñar una Guía Didáctica para tener un buen desarrollo de la Expresión corporal, que contribuya a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.

2.2.Específicos

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre las ventajas de tener un buen desarrollo de la expresión corporal por medio de la guía para mejorar el desempeño motriz.
- Desarrollar la expresión corporal y mejorar su desempeño motriz en los de los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.
- Evaluar el impacto del desarrollo de la expresión corporal en el desempeño motriz.

3. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA ESCUELA

En el mundo de la enseñanza, este tipo de expresión se refiere al movimiento con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en la relación ser en movimiento en un tiempo, un espacio y una energía determinados.

Utiliza diferentes estrategias para su aprendizaje como lo son el juego, la improvisación, la experimentación y la reflexión; estas estrategias ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquier de los lenguajes. Por lo que ofrece a los educadores varias posibilidades en su trabajo específico. Y tiene las siguientes ventajas:

- Facilita el conocimiento de los medios que se emplean en la comunicación no verbal y ayuda a interpretar los mensajes corporales enviados por los demás. Lo que favorece la comunicación interpersonal al facilitar la conexión con los otros, utilizando el cuerpo como canal de comunicación.

- Es un medio de observación, reflexión y creación artística.
- Es un modo de intervención para la educación estética, porque sienta los principios básicos para la interpretación.
- Es una técnica que ayuda a que el individuo conecte mejor con su propio cuerpo y tome conciencia tanto de sí mismo como de las cosas que le rodean.
- Sirve para desarrollar la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación y el sentido de juego, favorece la adquisición de técnicas corporales instrumentales como lo es la relajación.
- Es interdisciplinar y estimula al profesorado a considerar al alumnado como seres totales, ya que implica a la vez en el aprendizaje aspectos importantes como lo son los sociales.

4. CARACTERÍSTICAS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Nos estamos aproximando a esta materia desde el ámbito educativo principalmente, pero existen otros contextos:

Terapéutico: se desarrolla en gabinetes psicológicos y centros terapéuticos; en ocasiones se relaciona con el psicoanálisis; las actividades se desarrollan con fines curativos o preventivos de dificultades de tipo psicológico, relacional, etc.

Metafísico: relacionado con propuestas orientalistas y experiencias casi místicas; los fines están próximos a acercarse a lo "supra físico".

Escénico: ubicado en grupos de teatro u otras manifestaciones escénicas en las que interesa un grado de desinhibición para la mejor aprehensión de un personaje, para un mejor sentir una coreografía, para una caracterización,

En función del contexto se dará más o menos importancia a cada una de las características anteriormente descritas.

5. TALLERES DE JUEGOS PARA DESARROLLAR LA EXPRESIÓN CORPORAL CON LOS EDUCANDOS

Taller # 1.- JUEGO: “¿Quién pía?”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo. Un voluntario en el centro, con los ojos tapados. A una señal, los jugadores intercambian sus sitios y vuelven a sentarse. El voluntario se sienta sobre las rodillas de alguien. Éste debe piar tres veces y el voluntario intenta adivinar de quien se trata.

Taller # 2.- JUEGO: “Adivinar palabras”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo. Un voluntario que sale fuera. Los demás se dividen en tantos grupos como sílabas tenga la palabra a adivinar. La clase piensa una palabra. Se reparte una sílaba para cada grupo. Entra el voluntario. A la señal, todos los grupos gritan su sílaba. El voluntario debe adivinar de qué palabra se trata.

Taller # 3.- JUEGO: “Busca la pelota”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Pelota y pañuelos para tapar los ojos.

DESCRIPCIÓN: Cuatro grupos cada uno en una esquina. El primero de cada grupo con los ojos tapados. La pelota entre los grupos. A una señal, los alumnos con los ojos tapados, guiados por los gritos de sus compañeros/as, tratan de encontrar la pelota antes que los otros.

Taller # 4.- JUEGO: “El ciego y el paralítico”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Por parejas, uno subido a caballo. Dispersos por el espacio. El compañero que hace de caballo, lleva los ojos cerrados. El que lo monta le va dirigiendo con señales acordadas con anterioridad.

Taller # 5.- JUEGO: “El director oculto”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo. Un voluntario sale fuera. Se elige una canción y un alumno que haga las veces de director. Se hace pasar al voluntario. Todos cantan la canción a la vez que imitan los gestos del director. El voluntario debe adivinar quién es el verdadero director.

Taller # 6.- JUEGO: “El maremoto”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Se determinan cuatro zonas: TIERRA, MAR, PLAYA, BARCO. Los alumnos dispersos por el espacio. El maestro nombra una de estas zonas. Los alumnos deben llegar lo más rápido posible. Al decir “MAREMOTO”, deben acudir a zona segura (playa o tierra) para no ahogarse.

Taller # 7.- JUEGO: “El semáforo”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Por parejas, uno detrás de otro, desplazándose por todo el espacio. El maestro dice en voz alta los colores del semáforo: ROJO- Todos se paran, VERDE- El que va detrás pasa delante de su compañero, AMBAR- El de detrás debe dar una vuelta alrededor de su pareja.

Taller # 8.- JUEGO: “El zoo”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Una pelota

DESCRIPCIÓN: Dispersos por el espacio. En voz alta, cada alumno, imita el sonido de un animal, intentando hacerse ver. Después se reúnen en círculo. Comienza el maestro pasando la pelota a un alumno y diciendo su sonido animal, éste la pasará a otro haciendo lo mismo. Así sucesivamente

Taller # 9.- JUEGO: “La caza del ruidoso”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Cascabeles o campanillas

DESCRIPCIÓN: Un voluntario con cascabeles, en cuadrúpeda. El resto con los ojos vendados. Todos dentro de un terreno acotado y sin obstáculos. Los alumnos con los ojos vendados deben cazar al ruidoso. El que lo consiga, cambio de rol. La duración debe ser corta, ya que llevar los ojos cerrados mucho tiempo, produce gran cansancio.

Taller # 10.- JUEGO: “La tribu india”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo, como una tribu. Dos voluntarios fuera de clase, deberán encontrar al jefe, que es el que más grita (pero NO EXISTE). Avisar que con el segundo voluntario, el tercer grito no se hace, aunque se señale. Entra el primer voluntario. Tiene tres oportunidades, para encontrar al jefe. A la tercera tentativa se le dice que ha acertado. Ahora él es el jefe. Se repite el proceso, pero en el tercer grito queda SOLO el primer voluntario. Se trata de una broma para distender el clima en clase, no para ridiculizar. Procurar que cada grito sea más fuerte que el anterior.

Taller # 11.- JUEGO: “Las sillas”

EDAD: De 8 a 12 años

MATERIAL: Sillas

DESCRIPCIÓN: Sillas en círculo. Una silla menos que jugadores. Los jugadores corren alrededor de las sillas mientras suena una música. Al parar ésta deben sentarse. El que quede sin sitio se elimina y se lleva una silla. Para evitar que los alumnos se queden sin jugar, otorgar un punto a quien se quede sin silla. Gana el jugador que tenga menos puntos. Si no disponemos de equipo musical, se pueden tocar las palmas o golpear un objeto y que se sienten con el silencio.

Taller # 12.- JUEGO: “Sardinas en lata”

EDAD: De 8 a 12 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Dispersos por el espacio (sardinas a la mar). Cuando el maestro diga: “sardinas en lata”, los alumnos deberán agruparse, tendidos en el suelo, boca arriba, paralelos y contrarios (en grupos de 4 ó 5). A la voz de “sardinas a la mar”, los alumnos se dispersan y mezclan de nuevo.

Taller # 13.- JUEGO: “Teléfono enredado”

EDAD: De 8 a 12 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo. Un jugador le susurra en el oído al compañero de la derecha una frase. Éste debe transmitirla a su derecha tal como la haya escuchado. Cuando llegue de nuevo al principio vemos si la frase se ha modificado.

Taller # 14.- JUEGO: “Vocalizando”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Dispersos por el espacio. Cada alumno va pronunciando la primera vocal de su nombre. Se van agrupando los que tienen la misma vocal. Cuando los grupos están formados, cada grupo, inventa e interpreta una canción, usando sólo su vocal.

Taller # 15.- JUEGO: “¿Quién se ha marchado?”

EDAD: De 8 a 14 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo con un voluntario. El voluntario cierra los ojos y el profesor ordena salir a alguien. Al abrir los ojos debe adivinar quién se ha marchado. Para evitar que abra los ojos llevarlo hasta la posición del maestro y taparle los ojos.

Taller # 16.- JUEGO: “Buscar bajo el paracaídas”

EDAD: De 6 a 15 años

MATERIAL: Paracaídas

DESCRIPCIÓN: Alrededor del paracaídas con los ojos cerrados. El maestro toca a dos o tres jugadores que se esconden debajo del paracaídas. El resto abre los ojos y debe adivinar de quienes se trata.

Taller # 17.- JUEGO: “Circuito”

EDAD: De 9 a 12 años

MATERIAL: Depende de los ejercicios que hagamos en cada estación.

DESCRIPCIÓN: Colocar diez o doce estaciones a lo largo de todo el terreno de juego. En cada estación dejar una indicación del ejercicio a realizar y un par de dados. Recorrer el circuito por parejas. Cada pareja llega a una estación, el compañero tira los dados y el otro debe hacer tantas repeticiones del ejercicio como el número que salga. Cambio de rol. Si el circuito lo realizan individualmente suelen “hacer trampas” y no van lo bastante motivados. Al ir por parejas se produce una competencia muy constructiva.

Taller # 18.- JUEGO: “El país sin S”

EDAD: De 8 a 15 años

MATERIAL: Ninguno.

DESCRIPCIÓN: Un voluntario, el resto sentados en círculo o libremente. Los compañeros hacen preguntas al voluntario y éste debe contestar sin pronunciar ninguna S. Para los pequeños es más fácil el país sin R o P.

Taller # 19.- JUEGO: “El telegrama”

EDAD: De 8 a 14 años

MATERIAL: Ninguno.

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo, cogidos de la mano. Un voluntario en el centro. Un jugador del corro dice “mando un telegrama a..”. El telegrama irá bien por la derecha o la izquierda mediante apretones de mano. El del centro debe interceptar el telegrama. Si lo consigue, cambio de rol.

Taller # 20.- JUEGO: “La gallinita ciega”

EDAD: De 8 a 16 años

MATERIAL: Ninguno.

DESCRIPCIÓN: Todos dentro de un terreno acotado. Un voluntario con los ojos cerrados. La gallinita ciega intenta coger a algún compañero. Cuando lo coja debe adivinar mediante el tacto de quién se trata. Si lo consigue, cambio de rol.

Taller # 21.- JUEGO: “La maleta”

EDAD: De 8 a 14 años

MATERIAL: Ninguno.

DESCRIPCIÓN: Sentados en círculo o libremente. Comienza un jugador diciendo: “Pongo un balón en la maleta”, el siguiente continúa repitiendo el objeto y añadiendo uno más. Se van añadiendo cada vez un objeto más hasta que alguien se equivoca pagando una prenda y empezando de cero.

Taller # 22.- JUEGO: “La mampara”

EDAD: De 8 a 12 años

MATERIAL: Una manta

DESCRIPCIÓN: Dos voluntarios cogen la manta por sus extremos. Cinco voluntarios salen de la clase. Los jugadores entran de uno en uno detrás de la manta. La manta se irá subiendo muy lentamente. Los demás compañeros deben adivinar de quien se trata antes de que la manta suba hasta el final. Se pueden cambiar prendas para despistar a los compañeros.

Taller # 23.- JUEGO: “La remolacha de color”

EDAD: De 9 a 16 años

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN: Un voluntario, que hace de perseguidor. Los demás dispersos por el espacio. Los compañeros preguntan al voluntario: “remolachero ¿qué color tiene la remolacha? Este dirá un color cualquiera y los demás deberán tocar el color (en líneas de la pista, prendas...). Si el “remolachero” toca a un compañero, cambio de rol.

6.7. Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los estudiantes sobre la necesidad de tener un buen desarrollo de la Expresión corporal mediante los talleres para mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Septiembre/2013	Autora de la propuesta Docentes y Autoridades
Capacitación	Concientizar a los estudiantes sobre la necesidad de tener un buen desarrollo de la Expresión corporal mediante los talleres para mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.	Entrega, análisis y sustentación de la guía de las ventajas de la condición física para mejorar el desempeño deportivo.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Octubre /2013	Autora de la propuesta Docentes y Autoridades

Ejecución	Aplicar en las aulas y sitios recreativos los conocimientos adquiridos en los talleres un buen desarrollo de la Expresión corporal, dirigida a deportistas que contribuyan a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.	En las aulas y sitios recreativos de la institución socializar la guía.	Cancha Partido de fútbol	Noviembre/2013	Autora de la propuesta Docentes y Autoridades
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación de los talleres de un buen desarrollo de la Expresión corporal, dirigida a deportistas que contribuyan a mejorar el desempeño motriz de los estudiantes del Segundo Curso de Bachillerato del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de Oficina	Diciembre/2013	Autora de la propuesta Docentes y Autoridades

Cuadro N° 21. Metodología

Elaborado por: Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth.

6.8. Administración.

Esta propuesta estará direccionada por Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth. Y bajo la coordinación del Lic. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo de la “Guía Didáctica para desarrollar la expresión corporal, estará previsto el respectivo asesoramiento del Maestrante, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	Autoridades del Colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo
	Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth.
Socialización de la “Guía Didáctica para desarrollar la Expresión corporal”	Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth
Evaluación	Autoridades de la Institución Docentes Entrenadores Padres de familia

Cuadro N° 22. La administración.

Elaborado por: Chiliquinga Sigcho Alicia Elizabeth.

6.4. Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigador, Docentes y Entrenadores
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al utilizar la Guía Didáctica para desarrollar la Expresión corporal para mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Para conocer si la propuesta dio resultados positivos. • Para conocer si con la propuesta ha mejorado el desarrollo motriz en los estudiantes. • Para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados.
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • La funcionalidad de la Guía Didáctica para desarrollar la Expresión corporal para mejorar su desarrollo motriz
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. • Autoridades de la Institución. • Entrenadores • Docentes
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente
¿Cómo evaluar?	Observación, encuesta a Estudiantes y Docentes.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios y entrevistas.

Cuadro N° 22. La Administración.

Elaborado por: Chiquinga Sigcho Alicia Elizabeth.

ANEXOS.

Recursos:

De las personas inmersas en el problema de investigación se cogerá solo al grupo de 62 estudiantes.

RECURSOS ECONÓMICOS Y MATERIALES

RECURSOS	COSTO
Hojas de Papel Bond	30.00
Transcripciones	90.00
Alquiler de computador	110.00
Copias	20.00
Transporte	150.00
Imprevistos	100.00
Total	500.00

Bibliografía.

- AGUILAR, Marlene. (1992) “Metodología de la Investigación Científica”, UTPL, Modalidad Abierta. Loja (1992).
- ANDER – EGG, Ezequiel. (1974) “Introducción a las técnicas de investigación social”, Editorial Humanistas 4ª Edición, Buenos Aires. Argentina (1974).
- GONZÁLEZ, A. (1986). Introducción a las técnicas de investigación Pedagógica. México: Kapeluz

Casterad Más, J.C., Serra Puyal, J.R. y BetranPiracés, M. (2003). Efectos de un programa de actividad física sobre los parámetros cardiovasculares en una población de la tercera edad. Apunts, 73, 42-48.

Referencia virtual

<http://guiafitness.com/desempeñofisico-y-natacion.html>

<http://www.i-natacion .con/artículos/técnica/crol/coordinacion.html>

www.Ministerio Del deporte.gov.ec

http://www.fen.org.ar/aipen/ndb_3.htm

<http://entrenamientofisico.blogspot.com/2009/03/el-desempeño-en-la-natacion.html>

<http://chiossibeatrice.blogspot.com>

Cronograma:

ACTIVIDAD / TIEMPO	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
1. Selección del tema	■					
2. Elaboración del diseño		■				
3. Presentación del diseño			■			
3. Autorización				■		
4. Recolección de datos					■	
5. Presentación del borrador						■
6. Correcciones al borrador						■
7. Presentación informe final						■
9. Aprobación de tesis						■

Anexos

Universidad Técnica de Ambato
Carrera de Cultura Física- Semipresencial

**Encuesta dirigida a estudiantes del Segundo curso de Bachillerato paralelo
del colegio Nacional Mariano Benítez del cantón Pelileo.**

Fecha:.....

OBJETIVO: Recolectar información sobre la temática a investigar.

INSTRUCCIONES:

- Escoja una sola respuesta y marque con una X dentro del cuadro respectivo a cada pregunta.

1.- ¿Cómo estudiante conoce que es la expresión corporal?

SI ()

NO ()

2.- ¿Su profesor pone en práctica actividades de expresión corporal?

SI ()

NO ()

3.- ¿Tiene conocimiento de actividades para desarrollar la motricidad?

SI ()

NO ()

4.- ¿Conocen su desempeño motriz?

SI ()

NO ()

5.- ¿Usted como estudiante estaría en la predispuesto a realizar actividades motrices para mejorar su desempeño?

SI ()

NO ()

6.- ¿Usted cree que la expresión corporal se debe practicar en las clases de Cultura Física?

SI ()

NO ()

7.- ¿Los trabajos diarios que usted realiza lo hace motivado por su profesor?

SI ()

NO ()

8.- ¿Cómo estudiante le ha sugerido a su profesor conocer mejor sobre la aplicación de actividades de expresión corporal?

SI ()

NO ()

9.- ¿Conoce usted que su profesor ha participado en seminarios, talleres, clínicas, cursos de expresión corporal?

SI ()

NO ()

SOCIALIZACIÓN DE LOS TALLERES



APLICACIÓN DE LOS TALLERES



EVALUACIÓN DE LOS TALLERES



