



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

Informe Final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación, Mención Cultura Física.

**TEMA:**

**LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

**Autor:** Edisson Ricardo Rubio Vargas

**Tutor:** Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

**Ambato - Ecuador**  
**2015**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con cedula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación con el tema: **“LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por el egresado Rubio Vargas Edisson Ricardo, 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.

EL TUTOR

---

Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

C.I: 1801697796

## **AUTORÍA DEL LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, 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, opciones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

EL AUTOR

---

Edisson Ricardo Rubio Vargas  
C.I: 1803753860

## **CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de Autor y no se utilice con fines de lucro.

AUTOR

---

Edisson Ricardo Rubio Vargas  
C.I: 1803753860

**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 ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, presentada por el Sr. Edison Ricardo Rubio Vargas, estudiante de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre - Febrero, 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.

**LA COMISIÓN**

---

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

**MIEMBRO**

---

Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente Trabajo de Investigación en primer lugar a Dios por darme la sabiduría, la fortaleza y sobre todo el amor de una familia, a mis padres porque gracias a su esfuerzo estoy cumpliendo uno más de mis objetivos y sobre todo a mi amada esposa y a mi adorable hijo por ser mi motivación para seguir adelante, para ellos y por ellos mi esfuerzo y empeño.

**Edisson Ricardo Rubio Vargas**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darme la vida y permitirme lograr mis metas y objetivos de la mejor manera posible, de tal manera llegar a ser un profesional capacitado y dispuesto a prestar mis servicios a quien lo necesite.

A mis padres por sus largos días de esfuerzo, trabajo y de mucho sacrificio, con el fin de darme el estudio.

A mi esposa por brindarme todo el apoyo incondicional y necesario.

Al Mg. Walter Aguilar por su tutoría durante el desarrollo del presente Trabajo de Investigación.

A la Universidad Técnica de Ambato y Profesores de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por brindarme su apoyo y sobre todo sus conocimientos durante el transcurso de mi preparación.

**Edisson Rubio**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada	
Aprobación del tutor del trabajo de ii graduación o titulación.....	ii
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice de contenidos.....	viii
Índice de tablas.....	xi
Indice de graficos .....	xiii
Introducción .....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA .....	2
1.1. Tema.....	2
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis critico.....	5
1.2.3 Prognosis .....	7
1.2.4 Formulación del problema .....	7
1.2.5 Preguntas directrices .....	7
1.2.6 Delimitación del problema de investigación .....	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1 Objetivo general .....	10
1.4.2 Objetivos específicos.....	10
CAPITULO II .....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica .....	12
2.2.1 Fundamentación Epistemológica .....	12
2.2.2 Fundamentación Ontológica .....	12
2.2.3 Fundamentación Axiológica .....	13
2.2.3 Fundamentación Sociológica .....	13
2.3 Fundamentación Legal .....	13
2.4 Categorías Fundamentales .....	15



2.4.1. Categorías Fundamentales Variable Independiente .....	18
2.4.2. Categorías Fundamentales Variable Dependiente .....	33
2.5 Hipótesis.....	71
2.6 Señalamiento de variables de hipótesis.....	71
CAPITULO III.....	72
MARCO METODOLÓGICO .....	72
3.1 Enfoque .....	72
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	72
3.2.1. Investigación bibliográfica, documental .....	72
3.2.2 Investigación de Campo.....	73
3.3 Nivel o Tipo de Investigación .....	73
3.4 Población y Muestra.....	74
3.5 Operacionalización de Variables.....	75
3.6 Recolección de Información .....	77
3.7 Procesamiento y Análisis .....	77
CAPÍTULO IV .....	78
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	78
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	78
4.2 Interpretación de los resultados.....	78
4.3. Verificación de hipótesis.....	98
4.3.1. Modelo Lógico .....	98
4.3.2. Nivel de significancia.....	98
4.3.3. Prueba estadística .....	98
4.3.4 Combinación de frecuencias .....	99
4.3.5. Cálculo matemático.....	99
4.3.6. Decisión Final .....	101
CAPITULO V .....	102
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	102
5.1 Conclusiones .....	102
5.2 Recomendaciones.....	103
CAPITULO VI.....	104
PROPUESTA.....	104
6.1 Datos informativos .....	104

6.2 Antecedentes de la propuesta .....	104
6.3 Justificación.....	106
6.4 Objetivos .....	106
6.5 Análisis de factibilidad.....	107
6.6 Fundamentación teórica .....	107
6.7 Metodología. plan de acción .....	109
6.7.1 Análisis FODA.....	109
6.7.2 Análisis de la Matriz FODA .....	110
6.7.3 Plan de Acción .....	111
6.7.4 Presupuesto para la propuesta .....	151
6.8 Administración.....	154
6.9 Previsión de la evaluación.....	155
Bibliografía.....	156
Linkografía.....	158
Anexos.....	159

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población .....	74
Tabla N° 2: Operacionalización de variables- VD.....	75
Tabla N° 3: Operacionalización de variables- VI .....	76
Tabla N° 4: Recolección de información.....	77
Tabla N° 5: Cree Usted que en la orientación deportiva..... se puede trabajar en terrenos naturales?.....	78
Tabla N° 6: Considera Usted que los terrenos urbanos..... son aptos para la práctica de la orientación deportiva?.....	79
Tabla N° 7: Cree usted que la orientación deportiva .....	80
se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos? .....	80
Tabla N° 8: La orientación deportiva maneja mapas .....	81
que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética..... para cumplir su objetivo? .....	81
Tabla N° 9: Considera Usted que los conocimientos .....	82
técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus .....	82
capacidades cognitivas? .....	82
Tabla N° 10: Cree Usted que las capacidades.....	83
cognitivas mejoraran al adquirir conocimientos .....	83
científicos en cada práctica deportiva de orientación?.....	83
Tabla N° 11: Ha tenido Usted experiencias previas .....	84
que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas..... en un deporte?.....	84
Tabla N° 12: Estaría Usted dispuesto a realizar.....	85
actividades deportivas que le permitan aplicar .....	85
factores cognitivos?.....	85
Tabla N° 13: Considera Usted que la orientación.....	86
deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro .....	86
de la institución? .....	86
Tabla N° 14: Estaría usted dispuesto a practicar la.....	87
orientación deportiva a un nivel competitivo?.....	87
Tabla N° 15: ¿Cree Usted como autoridad o docente .....	88
que en la orientación deportiva se puede trabajar .....	88
en terrenos naturales?.....	88
Tabla N° 16: ¿Considera Usted como autoridad o.....	88

docente que los terrenos urbanos son aptos para la.....	
práctica de la orientación deportiva?.....	89
Tabla N° 17: ¿Cree usted como autoridad o .....	
docente que la orientación deportiva se puede realizar.....	
en horarios diurnos y nocturnos? .....	90
Tabla N° 18: ¿La orientación deportiva maneja .....	
mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos .....	
y señalética para cumplir su objetivo? .....	91
Tabla N° 19: ¿Considera Usted como autoridad.....	
o docente, que los conocimientos técnicos de la.....	
orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?.....	92
Tabla N° 20: ¿Cree Usted como autoridad o .....	
docente, que las capacidades cognitivas .....	
mejorarían al adquirir conocimientos científicos.....	
en cada práctica deportiva de orientación? .....	93
Tabla N° 21: ¿Ha tenido Usted como autoridad .....	
o docente experiencias previas que le permitan.....	
mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?.....	94
Tabla N° 22: ¿Estaría Usted dispuesto a.....	
realizar actividades deportivas que le permitan .....	
aplicar factores cognitivos?.....	95
Tabla N° 23: ¿Considera Usted como autoridad.....	
o docente que la orientación deportiva se puede.....	
aplicar mediante talleres dentro de la institución? .....	96
Tabla N° 24: ¿Estaría Usted dispuesto a.....	
practicarla orientación deportiva a un nivel .....	
competitivo?.....	97
Tabla N° 25: Frecuencia observada .....	99
Tabla N° 26: Frecuencia esperada .....	99
Tabla N° 27: Chi cuadrado.....	100
Tabla N° 28: FODA .....	109
Tabla N 29: Análisis de la matriz FODA.....	110
Tabla N 30: Presupuesto .....	151
Tabla N 31: Plan del modelo operativo.....	152
Tabla N 32: Cronograma.....	153
Tabla N 33: Previsión de la evaluación.....	155

## INDICE DE GRAFICOS

Grafico N°1 Árbol del problema.....	5
Grafico N° 2: Categorías Fundamentales.....	15
Grafico N° 3: Variable Dependiente .....	16
Grafico N° 4: Variable Independiente .....	17
Grafico N° 5: Terrenos naturales en orientación .....	78
Gráfico N° 6: Terrenos urbanos para la práctica.....	79
Gráfico N° 7: Horarios diurnos y nocturnos .....	80
Gráfico N° 8: Orientación deportiva maneja mapas .....	81
Gráfico N° 9: Conocimientos técnicos de orientación.....	82
Gráfico N° 10: Conocimientos científicos de orientación .....	83
Gráfico N° 11: Experiencias previas.....	84
Gráfico N° 12: Aplicar factores cognitivos.....	85
Gráfico N° 13: Talleres dentro de la institución .....	86
Gráfico N° 14: Practicar la orientación deportiva.....	87
Gráfico N° 15: Trabajar en terrenos naturales .....	88
Gráfico N° 16: Terrenos urbanos aptos.....	89
Gráfico N° 17: En horarios diurnos y nocturnos.....	90
Gráfico N° 18: Curvas de nivel.....	91
Gráfico N° 19: Conocimientos técnicos.....	92
Gráfico N° 20: Conocimientos científicos .....	93
Gráfico N° 21: Experiencias previas.....	94
Gráfico N° 22: Actividades deportivas .....	95
Gráfico N° 23: Aplicar talleres .....	96
Gráfico N° 24: Nivel competitivo .....	97
Gráfico N 25: Chi cuadrado .....	101
Gráfico N° 26: Mapa de la institución.....	150
Gráfico N° 27 Organigrama estructural .....	154

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**

**“LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

**Autor:** Rubio Vargas Edisson Ricardo

**Tutor:** Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación se lo realizó en la UNIDAD EDUCATIVA BENJAMIN ARAUJO de la ciudad de Patate, Provincia de Tungurahua, quienes dedican sus actividades a la satisfacción de sus estudiantes y maestros ofreciendo así educación agropecuaria y técnica de calidad y con los requerimientos necesarios por el ministerio de educación.

Mediante este proyecto se ha logrado facilitar nuevas ideas que permitan detectar diversas falencias de la institución y sus soluciones de acuerdo a las necesidades de la misma, tomando en cuenta que la UNIDAD EDUCATIVA BENJAMIN ARAUJO, no cuenta con un instrucción en cuanto a la orientación deportiva, por lo que no le permite el desarrollo de las capacidades cognitivas de los estudiantes. A través del cuestionario aplicado a los educandos de décimo año de educación básica con los que cuenta el plantel, se definió las necesidades que tiene el mismo, por lo que se decidió que la aplicación de una guía teórico-práctica de orientación deportiva, esta permitirá mejorar las capacidades cognitivas de los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Benjamín Araujo.

**PALABRAS CLAVE:** Calidad, educación, soluciones, orientación, proyecto, educandos, capacidades, necesidades, cognitivas, instrucción.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación con el tema “LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, en el cual se han desarrollado seis capítulos con el siguiente contenido:

**CAPITULO I.-** Se plantea el problema existente en la institución educativa, realizando un análisis de causas y efectos, delimitando el campo de estudio, justificando la creación del mismo y planteando los objetivos.

**CAPITULO II.-** En este capítulo se respalda mediante marco teórico, en el mismo que se detalla los antecedentes investigativos, la categorización de las variables tanto dependiente como independiente, el contenido teórico científico, identificando así una posible respuesta al problema.

**CAPITULO III.-** Se explica la metodología de la investigación a realizar y la modalidad aplicada en donde se utilizó como fuente de información primaria la encuesta y como secundaria la bibliografía, además de la población a la que se establece como objeto de estudio.

**CAPITULO IV.-** En este se explica la encuesta y su análisis e interpretación por cada una de las preguntas y su verificación por medio del chi cuadrado.

**CAPITULO V.-** Se establecen las conclusiones y recomendaciones pertinentes que sean de ayuda para del plantel.

**CAPITULO VI.-** Se realiza la propuesta de solución al problema de investigación.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1. Tema

LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA EN LAS CAPACIDADES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “BENJAMÍN ARAUJO” DEL CANTÓN PATATE PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

#### 1.2 Planteamiento del problema.

##### 1.2.1 Contextualización.

Para saber acerca de que se trata el siguiente tema de investigación se describe el deporte a breves rasgos. La Orientación Deportiva es la destreza de encontrar un camino rápido y seguro para llegar de un lugar a otro en un terreno o espacio desconocido para el deportista pasando ordenadamente por una serie de puntos de control en el menor tiempo posible ayudado con las herramientas de un orientador que son una brújula, el mapa de orientación, tarjeta de control o Ident Sport en algunas ocasiones.

La Orientación Deportiva **a nivel nacional** se dio inicio de carácter oficial en Diciembre de 1983, con la realización del primer Campeonato de Orientación Deportiva Militar del Ejército Ecuatoriano organizado por la Brigada de Fuerza Especiales N° 9 “Patria” ubicado en la provincia de Cotopaxi.

Hoy en día la Orientación Deportiva está popularizada en las Fuerzas Armadas Ecuatorianas donde se realizan Campeonatos Inter-Fuerzas e Inter-Brigadas cada año como lo estipula el reglamento de la FEDEME (Federación deportiva militar del Ecuador).



Además existen clubes particulares creados en Pichincha y Cotopaxi por entidades militares tanto en servicio activo como en servicio pasivo de tal manera que la Orientación Deportiva se está practicando solamente de carácter militar, es por eso que existe la necesidad de difundir este deporte a nivel educativo, a personal civil y que mejor a estudiantes de colegio quienes serían un potencial atlético de esta disciplina armonizando el esfuerzo físico con la capacidad cognitiva haciéndolo más comprensible para ponerlo en práctica y efectuar una actividad recreativa dentro de la naturaleza y llevarlo a practicar como deporte de élite.

Dentro de la **Provincia de Tungurahua** se desconoce acerca de la Orientación Deportiva debido a que no existen ningún tipo de asociaciones o clubes dentro de la provincia dedicados a manejar e impulsar este deporte, he aquí la importancia y la necesidad de dar a conocer esta disciplina, ya que se trata de una actividad física que ayuda a mejorar la calidad de vida del ser humano en todas sus edades y poder desarrollar, ampliar y mantener las capacidades cognitivas agilizadas de los mismos a nivel de toda la localidad.

Para llegar a conformar clubes o asociaciones y obtener deportistas de alto rendimiento, es necesario empaparse todo en cuanto a esta disciplina se refiere y ponerlo en práctica, debido a que en otras provincias cercanas ya se trabaja este deporte y nuestra jurisdicción no debe ser la excepción para que nuestra provincia vaya de la mano de la orientación deportiva y saque grandes reconocimientos en esta disciplina por lo tanto es muy importante que alguna institución de la provincia se pronuncie ilustrando a sus autoridades, docentes y estudiantes para que estos sean potencia deportiva.

La **U.E.T “Benjamín Araujo”** está situada en uno de los barrios de la cabecera del Cantón Patate en donde ostenta sus predios académicos y también en el sector rural en donde posee un campus extenso dedicado a la producción técnica y agrícola, es por eso que tenemos la gran ventaja de poder desarrollar nuestra investigación para promover competencias dentro de estos dominios ya que son terrenos extensos y de conformación variada para la práctica de la recreación.

Seguros de tener una gran acogida por la comunidad educativa debido a que es un deporte innovador y que está tomando auge en estos tiempos y demanda de la utilización de las capacidades cognitivas del ser humano y los conlleva a realizar actividad recreativa en medio de la naturaleza es por eso que la investigación tiene la finalidad de promover clubes o asociaciones, para que no solo sean los estudiantes y profesores quienes conozcan acerca del deporte, sino también dar a conocer a todas aquellas personas que tengan deseos de instruirse en esta disciplina deportiva y practicarlo no como algo pasajero, sino como un medio de recreación para todas las edades y como deporte a nivel competitivo con los estudiantes de décimo año de esta institución.

### 1.2.2 Análisis crítico

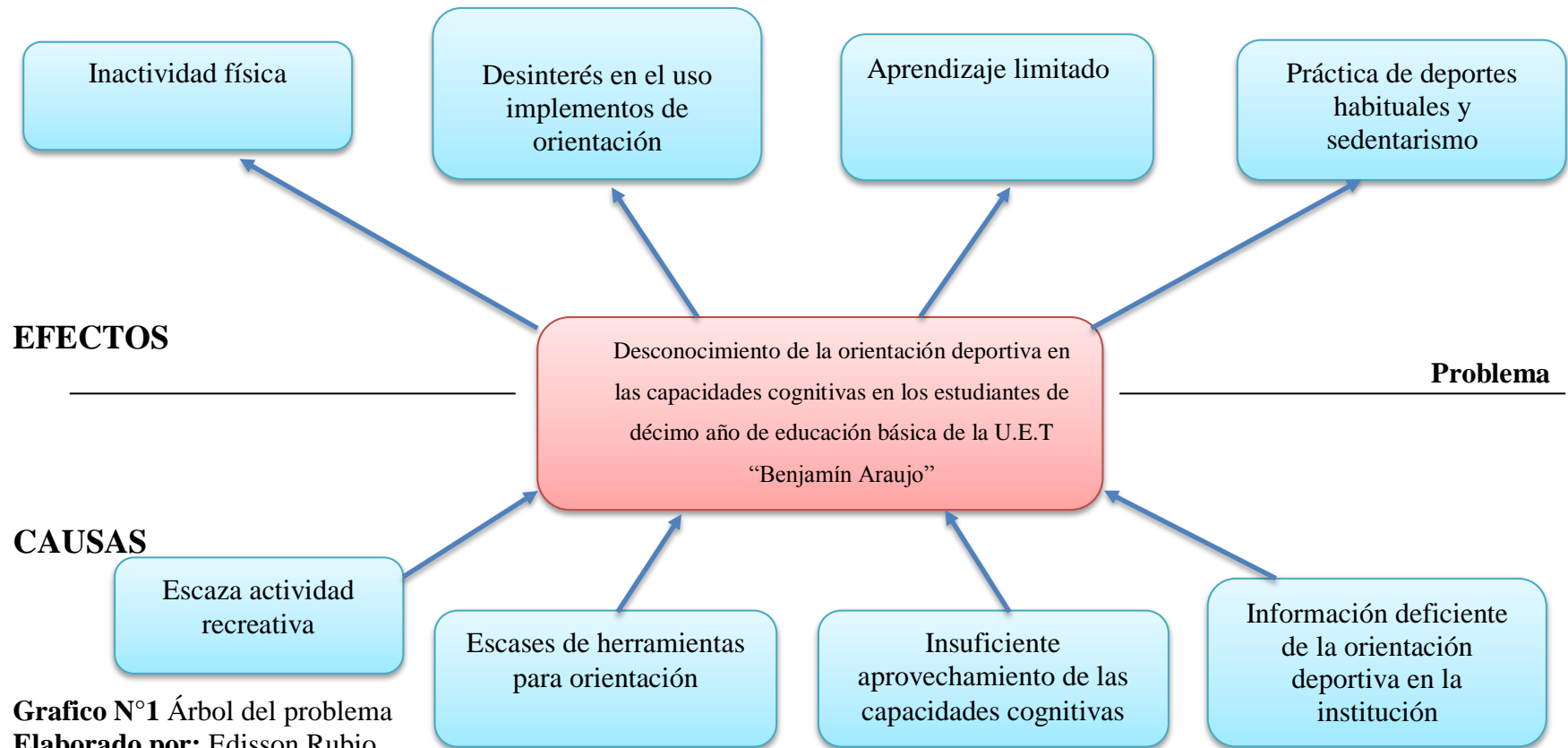


Grafico N°1 Árbol del problema  
Elaborado por: Edison Rubio

La escasa actividad recreativa provoca falta de actividad física en los estudiantes de colegio que es malo para la salud, esta inactividad es causada por el exceso de uso de la tecnología y juegos electrónicos que provocan a la persona a mantenerse sentado por un amplio espacio de tiempo y no ejercer alguna acción que involucre actividad física y desarrollo de capacidades cognitivas.

La escasez de herramientas para la práctica de orientación deportiva dentro de la institución educativa conduce a un desinterés por el uso de implementos de orientación por parte de los estudiantes lo que conlleva a no saber utilizar la brújula y sus partes básicas que se emplea en la lectura de un mapa de orientación donde el estudiante podrá ubicarse para orientarse en un espacio desconocido y utilizando sus capacidades cognitivas podrá tener una exacta localización en medio de la naturaleza e interpretar la ubicación actual del sitio donde se encuentra y cómo se puede llegar hasta los puntos de control o balizas.

El insuficiente aprovechamiento de las capacidades cognitivas en los estudiantes de décimo año provoca que el estudiante ponga un límite a sus conocimientos como son únicamente las asignaturas académicas teóricas y también las actividades físicas que se realizan en las clases de cultura física, es por tal motivo que se ve la necesidad de implementar un club deportivo dentro del plantel que se dedique a la conformación y organización de la disciplina de orientación deportiva ya que en este deporte la capacidad física y las capacidades cognitivas van de la mano.

La información deficiente de la orientación deportiva en la institución causa que los estudiantes y también docentes pasen la mayoría de su tiempo libre en la práctica de los deportes tradicionales como el fútbol, baloncesto y ecuaavoley en la mayoría de los casos que no está nada mal, y por otra parte se dedican a la vida sedentaria tanto en juegos electrónicos, computador, celular, internet, etc. De este modo se restringen sus capacidades cognitivas y se ignora algunas alternativas de deportes recreativos y en la naturaleza como es la práctica de la orientación.

### **1.2.3 Prognosis**

El no poder orientarse en cierto lugar es un serio problema, ya que puede ocasionar una total confusión y pérdida de una persona o grupo de personas en un terreno desconocido y aún más si no aprovechamos nuestras capacidades cognitivas

Al no existir de la orientación deportiva en los estudiantes de la U.E.T “Benjamín Araujo” acarrearía problemas de gran magnitud debido a que es un deporte actual que está en pleno apogeo en este tiempo dentro del país y nuestra localidad sería la única que esté aislada de las competencias en esta disciplina y también sería perjudicial para la salud de los estudiantes y autoridades ya que es una especialidad donde se emplea ejercicio físico y la recreación en medio de la naturaleza aprovechando las capacidades cognitivas de cada persona, por lo que no se las desarrollaría de manera eficaz poniendo en frente cada una de la destrezas y habilidades que posee cada persona para dar solución a un problema.

### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo incide la orientación deportiva en las capacidades cognitivas en los estudiantes de la Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo” en el cantón Patate, provincia de Tungurahua?

### **1.2.5 Preguntas directrices**

¿Qué alternativas se debería realizar para difundir la orientación deportiva en la U.E.T “Benjamín Araujo”?

¿De qué forma podemos mejorar las capacidades cognitivas en los estudiantes mediante la orientación deportiva?

¿Se debería implementar la orientación deportiva para desarrollar las capacidades cognitivas en los estudiantes de décimo año?

### **1.2.6 Delimitación del problema de investigación**

**Por el contenido:**

**Línea de investigación:** Actividad física y salud

**Sublínea de investigación:** Evaluación de los procesos cognitivos en el deporte

**Campo:** Deportivo

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** Orientación deportiva - Capacidades cognitivas

#### **Delimitación espacial**

La presente investigación se la realizó la Unidad educativa temporal “Benjamín Araujo” ubicado en el cantón Patate, provincia de Tungurahua, en el barrio La Delicia en las calles Av. Ambato y Manuel Zapater s/n.

#### **Delimitación temporal**

La presente investigación se realizó durante el periodo 2014-2015

#### **Unidades de observación**

La investigación se realizó en la Unidad educativa temporal “Benjamín Araujo” del cantón Patate a las autoridades de la institución, a los docentes del plantel y a los estudiantes de décimo año sobre la capacidad cognitiva en la orientación deportiva.

### **1.3 Justificación**

En la U.E.T “Benjamín Araujo” es de trascendental importancia ejecutar una investigación de carácter deportivo ya que ayudará a mejorar el aspecto actitudinal, disciplinario y cognoscitivo de los estudiantes de décimo año ya que para la institución creer en los jóvenes como un ser humano limpio y puro, nacido para prosperar como espiga vertical en busca de la luz, virtud y dignidad es fundamental.

El presente trabajo de investigación demuestra una gran **importancia** por cuanto se pretende interrelacionar las capacidades cognitivas del estudiante con la práctica de actividades físicas y recreativas en este caso con la orientación deportiva, no aplicada solamente al ámbito pedagógico, sino que se encamine más allá motivando a la práctica de la orientación deportiva para que esta disciplina influya a la formación integral de los valores éticos y deportivos del estudiante.

El **interés** generado por parte de las autoridades y docentes de cultura física del plantel en ejecutar una investigación en el ámbito deportivo hace que sea más acogedor el tema planteado debido a que se trata de la inclusión de un deporte conocido en distintas ciudades del mundo y poco reconocido al nivel local

La necesidad de aventura, la toma de decisiones, el respeto hacia el medio ambiente, un modelo de vida saludable, son condiciones que requiere el deporte de la orientación en la naturaleza, esto lo convierte en **novedoso** debido a que en la introducción a la práctica puede ser practicado por niños, jóvenes y adultos hombres y mujeres como una pedagogía inclusiva de la naturaleza: es una combinación entre pensar y correr en un espacio al aire libre. Con la ayuda de un mapa y una brújula se puede seguir una ruta a través de un terreno desconocido dentro del cual estamos practicando este deporte.

Se considera que el siguiente trabajo de investigación es **factible** debido a que se tiene todo el apoyo por parte de la institución brindando un acceso total hacia los estudiantes quienes son los implicados directos, documentos que proporcionen información de los involucrados, acceso a sus predios académicos para elaborar prácticas de reconocimiento de rutas y fijar las balizas dentro de estos y levantar los mapas de orientación para las practicas anteriormente expuestas, por lo que se considera que se tiene toda la predisposición para la realización del proyecto, con el fin de mejorar las capacidades cognitivas no solo de estudiantes, sino también de autoridades y docentes quienes forman parte de la unidad educativa Benjamín Araujo, cuyo fin es ayudar a mejorar su salud, rendimiento físico, académico y sobretodo crear nuevos deportistas en orientación.

El **impacto** que crea la investigación es debido a que la orientación deportiva es una disciplina que puede ser practicado por niños, jóvenes y adultos sin importar su edad, tomado muy en cuenta como un sistema de recreación en la naturaleza: esto nos sirve para mejorar la parte psicológica, social y cognitiva de la persona encontrando alternativas que le permita desarrollar nuevas habilidades para mejorar y enriquecer su estilo de vida, suprimiendo el sedentarismo que va en forma progresiva en estos tiempos.

Tanto es así que la presente investigación nos ayudará a mejorar como estudiantes y como personas físicamente activas, ya que se espera obtener la masificación de este deporte que no solamente ayude al crecimiento del mismo sino también a la superación de todas las personas que lo realicen, por lo que todo el personal que trabaja y labora en la institución, las autoridades, docentes de cultura física y los estudiantes del establecimiento son considerados como los **beneficiarios** directos.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Analizar sobre la orientación deportiva en las capacidades cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la unidad educativa temporal “Benjamín Araujo” del cantón Patate provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

Determinar alternativas para difundir la orientación deportiva en la U.E.T “Benjamín Araujo”.

Establecer formas para mejorar las capacidades cognitivas en los estudiantes mediante la orientación deportiva.

Proponer una solución al problema planteado de la orientación deportiva para desarrollar las capacidades cognitivas en los estudiantes.



## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

Luego de haber revisado los archivos de las bibliotecas virtuales de: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en la Carrera de Cultura Física, se pudo detectar algunos trabajos con similitud en la Variable Independiente como por ejemplo:

En el trabajo de investigación de (Elizabeth Haro, 2010)

**Tema: “EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS EN LAS ESTUDIANTES DEL “COLEGIO NACIONAL IBARRA” SECCIÓN DIURNA DE LOS SEGUNDOS Y TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO.**

#### **Conclusiones:**

- Los profesores casi siempre utilizan estrategias de enseñanza asertivas para los estudiantes para el desarrollo de los procesos cognitivos básicos, para que el proceso educativo se transforme en espacios de reflexión y realización personal.
- Que los estudiantes no tienen conocimientos claros de cómo desarrollar los procesos cognitivos básicos dentro del aula para que tengan un aprendizaje duradero a través de la secuencia: memoria, razonamiento y crítica.
- A través de los contenidos científicos de la asignatura se debe potenciar las capacidades intelectuales básicas.

En el trabajo de investigación de (Rodrigo Mise, 2010)

**Tema: “INCIDENCIA DE LOS LIBROS ELECTRÓNICOS EN LA SOCIALIZACIÓN DE LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA AL PERSONAL DE LAS LIGAS FILIALES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA BARRIAL DE COTOPAXI”, EN LOS MESES JUNIO – OCTUBRE DEL 2010, EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**Conclusiones:**

- Los libros electrónicos son una herramienta didáctica muy útil.
- Con la ayuda de la tecnología se puede aprender de una manera más rápida, eficaz y sencilla.
- La multimedia ayuda a mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje y la socialización de cualquier tema o área.

**2.2 Fundamentación Filosófica**

Fundamentación Epistemológica.- Esta investigación se ubica en el paradigma crítico – propositivo, ya que nos permite mirar el problema de una manera real y nos ayudara a llegar a la solución del mismo, por medio de la capacitación que se realice a estudiantes sobre la orientación deportiva y así de esta manera lograr la creación de clubes u otras instituciones que motiven al deporte en sí y desarrollar de mejor manera las capacidades cognitivas de los estudiantes de décimos años.

Fundamentación Ontológica.- El problema de investigación debe ser sometido a verificación de procesos y una serie secuencial de técnicas propias del conocimiento científico para la utilización de estos, tener un concepto claro del mismo y darle seguimiento para su normal desarrollo, y control; haciendo que el estudiante como ser humano se relacione con la naturaleza al realizar deporte al

aire libre deje de lado las comodidades de la tecnología: celular, internet, televisión que le conllevan a una vida sedentaria.

Fundamentación Axiológica.- La fundamentación axiológica no solo trata de los valores positivos, sino también de los negativos, analizando los principios que permiten considerar que algo es o no valioso y considerar los fundamentos de tales juicios para proponer a futuro una solución al problema y encaminar a los estudiantes a mejorar su estilo de vida con la práctica de la orientación deportiva.

Fundamentación Sociológica.- En la actualidad la sociedad en general vive procesos de cambio lo cual ayudaría de mejor manera implementar el deporte de orientación deportiva, primero en los estudiantes luego introducir a nivel de institución posteriormente a nivel cantonal, de esta manera invitaríamos a las personas que no se dedican a ninguna actividad física a realizar orientación deportiva de forma recreativa y las personas dedicadas a la práctica de deportes habituales como el fútbol, ecuavoley y baloncesto a practicarlo de una manera competitiva para de esta manera contrarrestar el sedentarismo que se vive a menudo.

## **2.3 Fundamentación Legal**

### **Constitución Política de la República del Ecuador**

#### **Sección undécima**

#### **Derechos económicos, sociales y culturales**

#### **Capítulo IV**

**ART.82.-** “El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la cultura física, el **deporte** y recreación, como actividades para formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.”

#### **Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación**

#### **Conceptos Fundamentales**

### **Capítulo único versa**

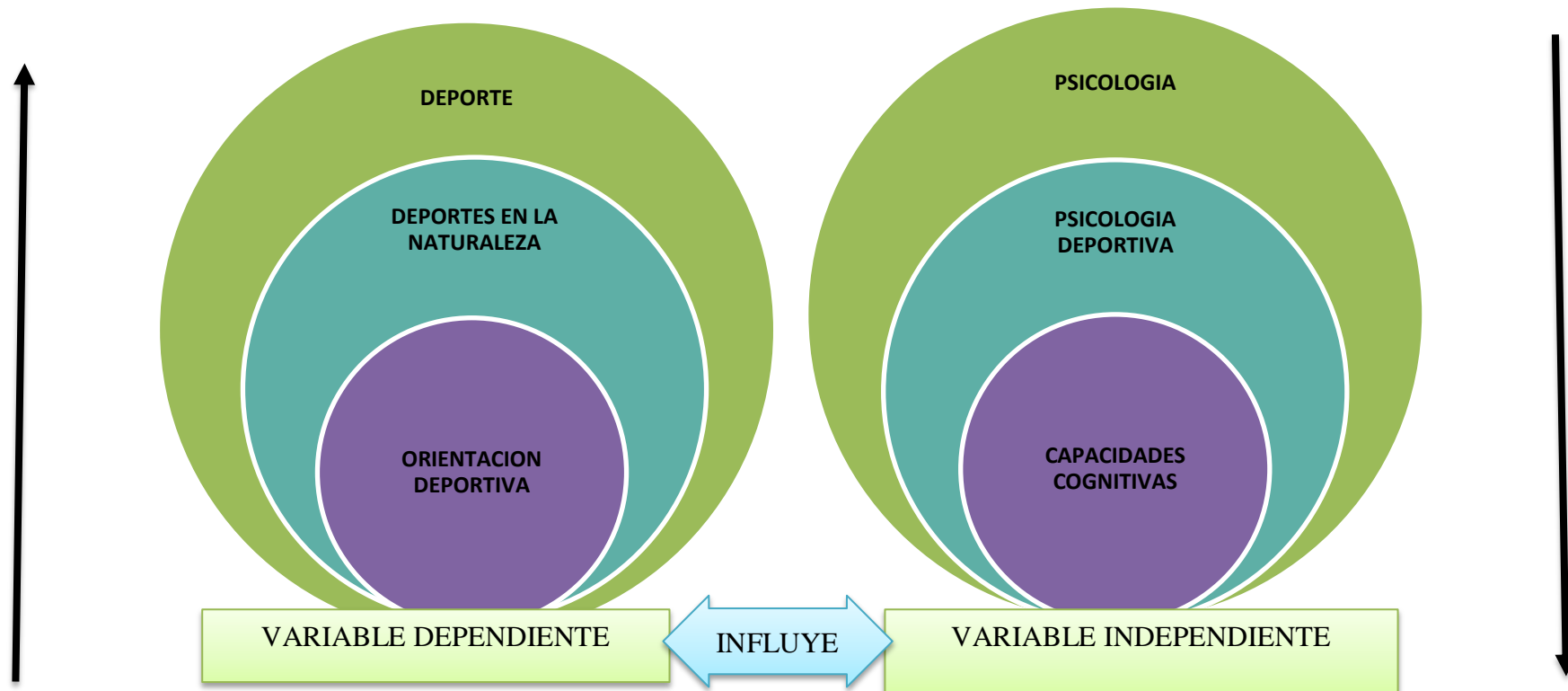
**Art. 2.-** Para el ejercicio de la Cultura Física, el deporte y recreación, al estado le corresponde:

**a).** Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y recreativas de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte la educación física y la recreación.

### **TÍTULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES.**

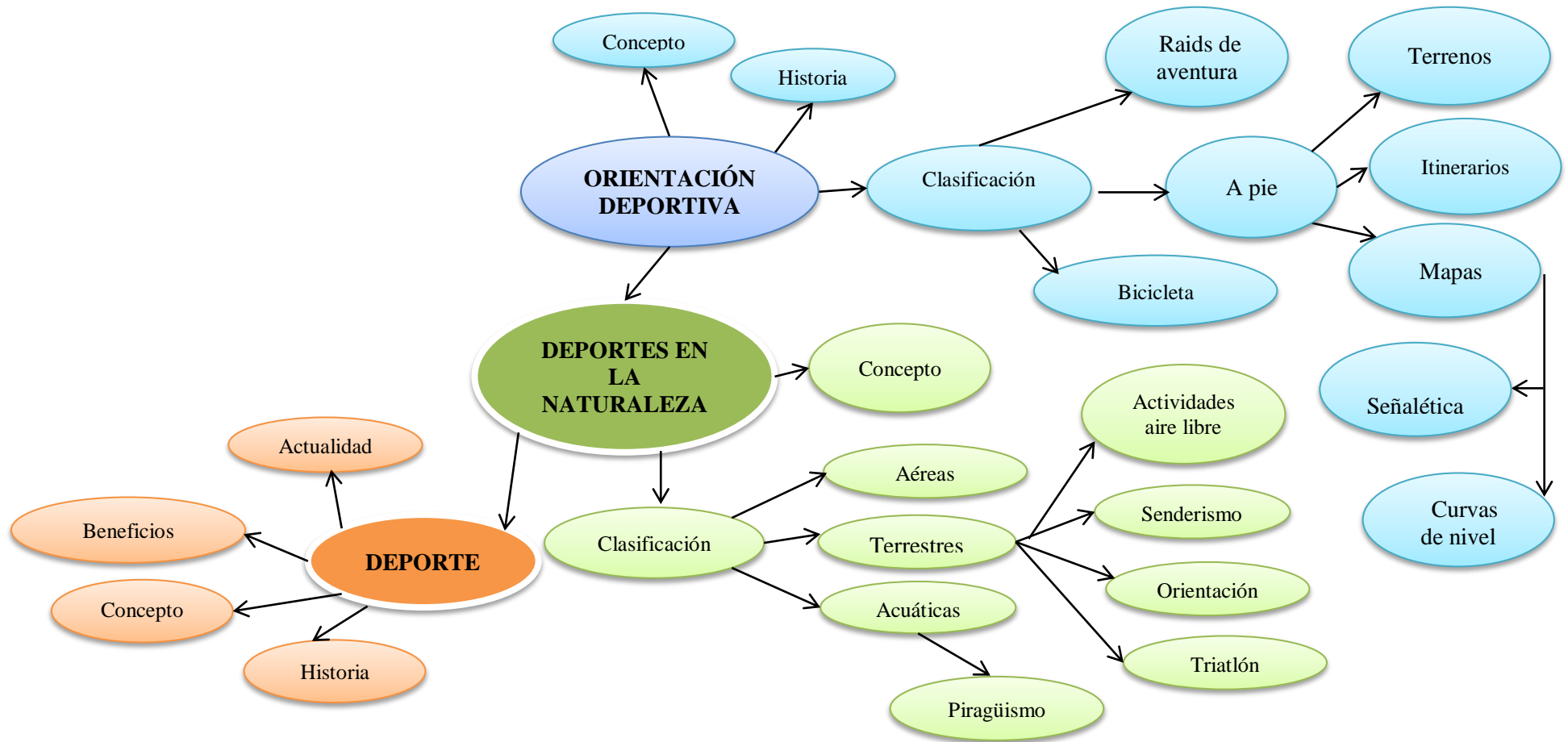
**Art. 3.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

## 2.4 Categorías Fundamentales



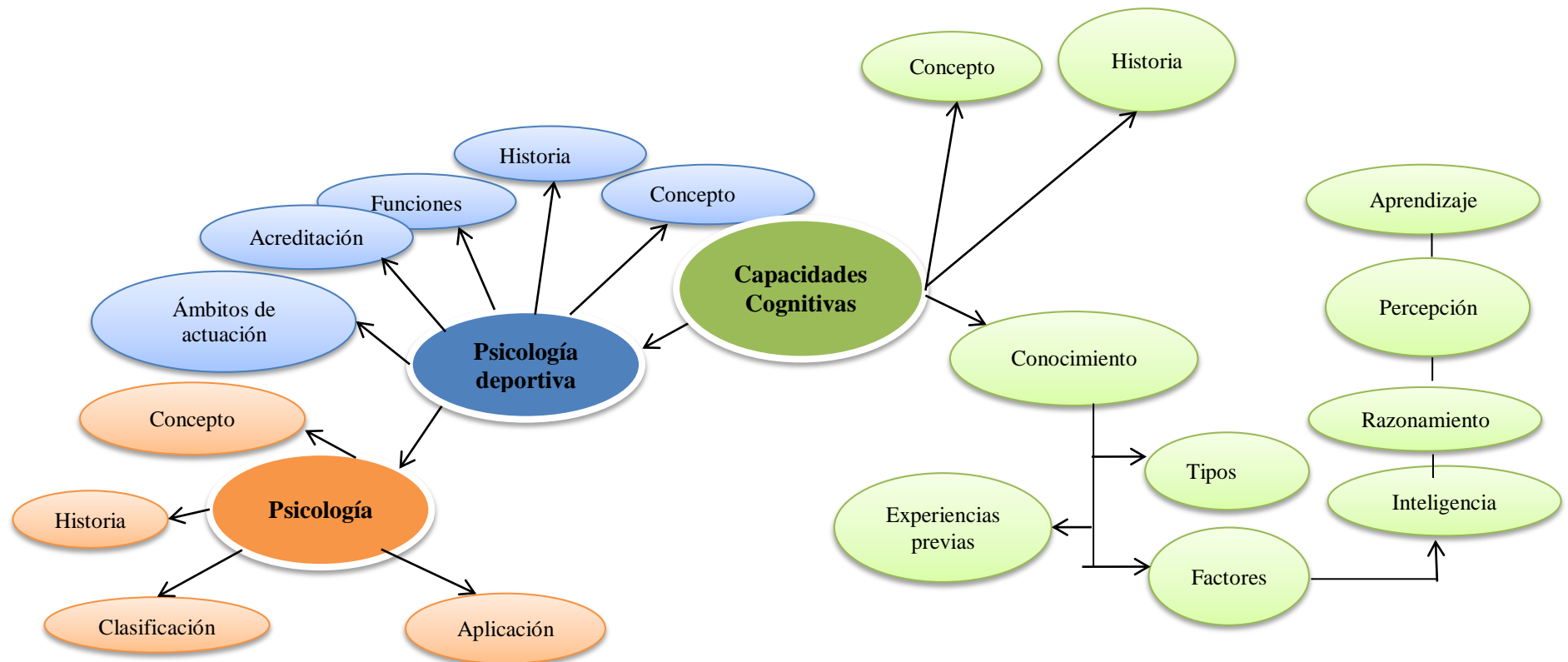
**Grafico N° 2: Categorías Fundamentales**  
Elaborado por: Edison Rubio

## VARIABLE DEPENDIENTE



**Grafico N° 3: Variable Dependiente**  
**Elaborado Por:** Edison Rubio

## VARIABLE INDEPENDIENTE



**Grafico N° 4: Variable Independiente**  
**Elaborado Por:** Edisson Rubio

## **2.4.1. Categorías Fundamentales Variable Independiente: Orientación Deportiva**

### **2.4.1.1 DEPORTE**

#### **Historia**

El deporte ya era practicado en la antigüedad. En efecto, en este sentido puede mostrarse las prácticas que se realizaban en las ciudades griegas y que involucraban a distintos tipos de actividades. Tal era el nivel de relevancia que se le concedía a la práctica deportiva que se organizaron en ese momento los primeros juegos olímpicos.

En este caso, constituían un certamen que involucraba a distintas ciudades estado y que tenían como finalidad honrar a Zeus. Los juegos olímpicos involucraban distintas actividades, muchas de las cuales hoy se encuentran presentes en los modernos juegos que heredaron esta tradición.

Si nos embarcamos un poco en la historia, cuentan que ya los chinos, allá por el siglo IV a.C practicaban actividades que podrían estar enmarcadas dentro de los términos del deporte. Hay que señalar la gimnasia que se practicaba en aquella época en China, o bien la natación, la jabalina y la lucha de los antiguos egipcios.

Pero la base de los grandes deportes la encontramos en la Grecia clásica. De ahí que los griegos crearan los Juegos Olímpicos, para rendir culto al deporte, y en especial, al hombre y su cuerpo, como máxima expresión de la fuerza de la vida.

La celebración de los Juegos adquiría una importancia tal que, durante su realización, se ponían en práctica armisticios transitorios en las frecuentes guerras entre ciudades estado o con potencias extranjeras, de modo tal de no impedir la actividad atlética. En relación con los Juegos Olímpicos modernos, iniciados a partir de 1896, se los considera la cita por excelencia del deporte actual.

Se celebran cada 4 años en una ciudad anfitriona designada con anticipación. Asimismo, cada 4 años (y separados por 2 años con respecto a estos Juegos) se llevan a cabo las competencias de invierno para deportes como el esquí y otros



que se celebran sobre la nieve. Las inminentes citas corresponden a Sochi (Rusia) para los Juegos de invierno 2014 y Río de Janeiro (Brasil) para las Olimpíadas de 2016. Los juegos olímpicos griegos fueron la primera expresión de la práctica deportiva. Aparecieron en el año 776 a. C, solo para varones, para homenajear a sus dioses, y ningún atleta podía competir a título individual. Los ganadores eran premiados con una corona de hojas de olivo.

La medicina del deporte es una rama de la actividad médica que se ocupa de la salud de los deportistas, en cuanto a su nutrición, la prevención de enfermedades, los estudios médicos previos a la práctica deportiva, y el tratamiento de las lesiones que pudieran sufrir.

Diversos hallazgos arqueológicos demuestran que, en el año 4.000 A.C., ya se practicaban deportes en diversas regiones de China. En el Antiguo Egipto, por otra parte, se realizaban competencias de pesca, lanzamiento de jabalina, natación y lucha. También en la Antigua Persia existían los deportes, como es el caso de ciertas artes marciales.

Los deportes poseen reglas y espíritu de competición; y se practican en forma individual, como la natación; o grupal, como el fútbol o el básquet, con predominio de la actividad lúdica.

Por eso a los deportistas también se los llama jugadores, aunque requiere la actividad deportiva de gran esfuerzo y entrenamiento, llegando en muchos casos a convertirse en un verdadero trabajo, muchas veces muy bien remunerado como en el caso del tenis o del fútbol profesional.

Los deportes de grupo favorecen la integración social, aunque si se privilegia la competencia puede ser no saludable ya que no habría exigencia de superación individual, lo que sería positivo, sino de ganar, pues en caso de no obtener el resultado esperado, puede desencadenar una frustración, sobre todo en niños pequeños.

## Concepto

Para (Aramendi, 2010) el deporte proviene del vocablo antiguo deportarse, que hacía referencia a divertirse, descansar, y este del latín deportare trasladarse, transportarse, en referencia probablemente tanto al hecho de traspasar las murallas de la ciudad para evadirse, como al de distraer la mente.

El **deporte** es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

Para la (Aranoa, 2009) define al deporte como una actividad física, ejercida como juego o competencia, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas; también una recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Por otra parte, la (Cartera Europea del Deporte, 2010) lo define como: Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas).

El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras.

Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden

desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

Para (García, 2010) “el deporte es toda actividad física o mental, que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva.”

Desde el enunciado anterior podemos empezar a definir las distintas clasificaciones del mundo del deporte. Deporte físico y deporte mental. El ajedrez es un deporte mental, la natación un deporte físico. El golf un deporte tanto físico como mental.

Después vendría la definición de deporte según el objetivo de la actividad. Podríamos empezar por lúdica, cuando el objetivo es el entretenimiento ; salud, cuando tratamos de mejorar la calidad de vida ; estético, cuando el objetivo es mejorar nuestra figura ; competitivo, cuando el objetivo es ganar a los demás ; aventura, cuando el objetivo es superar retos ; extremo cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible

El concepto de deporte corresponde solo a cada época, y lo que ahora es considerado trabajo quizás sea considerado dentro de unos años como deporte. Para distinguir la definición de deporte del concepto, dentro del cual tendremos que construir una idea basada en nuestra cultura y experiencia. Para un maratoniano el concepto de deporte no será el mismo que para un ajedrecista. Aunque la definición sea la misma.

En el presente, el deporte es una forma de ocio en la mayoría de los casos. Solo en aquellos en los que se convierte en una forma de ganarse la vida o en los que se realiza un deporte por obligación médica, saldrían de esta visión de deporte como forma de hacer algo en el tiempo libre. Este concepto ha cambiado con el paso de las décadas. Ahora la caza es un deporte, reglado y federado, hace no mucho la caza era una cuestión de supervivencia por lo que podría considerarse un trabajo. Lo mismo pasa con la agricultura, ahora coger bayas y setas en el monte es considerado un deporte, cuando hace tiempo era otra forma de supervivencia.

Y es que para los romanos aquella citada forma verbal tenía dos significados, por un lado el de transportar y por otro el que hacía referencia a unas celebraciones de

tipo triunfal (deportae lauream) en las que los generales llevaban rendían honores a Júpiter y llevaban una corona de laurel.

Partiendo de todo ello, el concepto deportare que se utilizaba también como sinónimo de sacar algo, de llevarlo lejos, fue evolucionando como salir al campo, respirar aire fresco y hacer ejercicio. Una expresión esta última que ya se adecúa a la perfección a la acepción que hoy le damos al término deporte.

La práctica de un deporte puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesionales. Un deporte, después de todo, es algún tipo de ejercicio físico o juego que, en su desarrollo, es competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas.

### **Beneficios**

El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo. Así, por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es una mera apariencia que tienen algunos, sino que ha sido documentado en ocasiones y que guarda explicaciones plausibles. En efecto, cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera que tienen como efecto lograr una sensación de placidez.

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante si consideramos que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. En efecto existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban en edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a dudas redundará en beneficios a largo plazo.

El deporte en sí es aquella actividad física ejercida dentro de un juego o una competición de cualquier tipo, cuya práctica está sujeta a unas normas específicas. Esta actividad física puede ser un simple entretenimiento, una competición, un

juego por placer o un ejercicio físico y/o mental que nos sirva para estar en forma o recuperar algún estado perdido.

Si bien el componente lúdico está presente en el aprendizaje de los cachorros de otros mamíferos, sólo en los seres humanos se comprueba el verdadero sentido de la actividad deportiva. Los biólogos evolucionistas, incluso, sostienen que el deporte es el resultado de la transformación de las antiguas estrategias de cacería de nuestros ancestros, ahora innecesarias, por otra forma de actividad que permitía el mantenimiento del estado físico. Teoría interesante, sin dudas, pero de imposible demostración práctica. Por otra parte, la palabra deporte no tenemos que asociarla simple y exclusivamente a deportes físicos. Concretamente, el ajedrez está considerado un deporte, en el que la actividad fundamental que se desarrolla es la mental.

### **Actualidad**

Hoy en día, el deporte se considera una práctica fundamental para la calidad de vida de las personas. Quien más, quien menos, necesita un poco de deporte, ya sea al más alto nivel, o bien un simple paseo a ritmo rápido, como los marchadores, para cuidar tanto cuerpo como mente. El deporte se ha convertido, a su vez, en uno de los grandes modelos de entretenimiento de la sociedad. Es casi imposible encontrar un país al que no se le asocie con un deporte en concreto, como el fútbol con Inglaterra, el baloncesto con Estados Unidos, el karate con Japón, el taekwondo con Corea, la capoeira con Brasil, el tai chi con China, el rugby con Australia o Nueva Zelanda y el polo con Argentina, entre otros.

En este sentido, el deporte en general, con énfasis en ciertas prácticas de ejercicio aeróbico y anaeróbico, se consideran un verdadero arsenal terapéutico. Son muchas las enfermedades crónicas en las cuales la práctica deportiva es un componente cardinal del tratamiento. En este rubro se citan afecciones tan frecuentes como la obesidad, el síndrome metabólico, el sobrepeso, la hipertensión, la diabetes y numerosas reumatosis. Por otra parte, se recomienda el deporte como actividad en la terapia de distintas alteraciones de las funciones mentales superiores, como las neurosis, algunas psicopatías y el trastorno obsesivo compulsivo.

Es también el deporte un arma poderosa en la rehabilitación de las personas con capacidades diferentes, no sólo para aquellos con limitaciones motrices, como los niños y adultos con parálisis cerebral o con secuelas de lesiones medulares y óseas, sino también para las personas con síndrome de Down u otras anomalías cromosómicas. Basta observar el extraordinario despliegue de los Juegos Paralímpicos o de los campeonatos de fútbol para ciegos para reconocer el papel del deporte como herramienta de integración y de crecimiento de la personalidad y la autoestima.

Por tanto, nada mejor que practicar un poco de deporte. El bienestar y la salud forma parte fundamental de ello, y muestra el equilibrio perfecto entre la parte física y la mental. En todas las edades y condiciones de salud, siempre existe el espacio adecuado para que el deporte se convierta en un compañero diario, dirigido a optimizar el ritmo y la calidad de vida de las personas que disfrutan de estas actividades en sus variadas expresiones.

La capacidad y la respuesta física del deportista son muy importantes para el resultado final de la competencia, aunque otros factores también resultan vitales, como el equipamiento del competidor o su inteligencia. Hay que destacar que, más allá de la competencia y del deseo de ganar, el deporte brinda entretenimiento a quienes lo practican y lo ven.

Aunque a veces suelen confundirse los conceptos de deporte y actividad física, éstos no son sinónimos. La actividad física es una simple práctica, mientras que el deporte implica una competencia que siempre arroja un resultado.

Así, por ejemplo, entre los deportes más importantes o los que mayor seguimiento tienen en todo el mundo se encontrarían el fútbol, el baloncesto, el tenis, el golf, el atletismo... Incluso podríamos subrayar que en muchos lugares se conoce al fútbol como el deporte rey por ser el que consigue despertar más interés.

Con el aumento de la popularidad de los deportes y del número de aficionados que se acercaban a ver la práctica deportiva de los atletas, sumado al auge de medios de comunicación como la televisión o la radio y el mayor tiempo que la gente le puede dedicar al ocio en comparación con otras épocas, los deportes pasaron a

profesionalizarse. De esta forma, los deportistas comenzaron a recibir dinero por dedicarse a entrenar y competir.

La popularidad de los deportes varía según el país. Mientras que en América Latina y en Europa el fútbol despierta pasión, en Estados Unidos prefieren el béisbol y el fútbol americano.

## **DEPORTE EN LA NATURALEZA**

### **Concepto**

Para (Jaime Casterad Seral, 2010) dice que el deporte en la naturaleza “trata de unas actividades físicas diferentes, por sus características al resto de deportes, más conocidos, estudiados y sistematizados. También son muy distintas entre sí.”

Según (Felio Carmelo Ruiz Munuera, 2003) en la actualidad “las actividades en la naturaleza se conforman como una clara oferta diferenciadora dentro del curriculum de Educación Secundaria, el gran empuje social que experimentan, la gran diversificación de prácticas físicas en la naturaleza y la receptiva del alumno hacia ellas exigen una mayor atención por parte del profesorado”.

Son aquellas actividades deportivas que teniendo su ámbito de desarrollo en la propia naturaleza buscan principalmente, al igual que otras actividades físicas y deportes:

- mejorar la calidad de vida a través de la adquisición de hábitos saludables,
- favorecer las relaciones personales entre los participantes,
- ocupar nuestro tiempo libre y
- el respeto y cuidado de la naturaleza.

El medio natural es un factor importante al momento de hacer deporte, quienes practican deporte al aire libre reciben todas las cosas buenas de la naturaleza.

El deporte y la naturaleza son un factor de vital importancia en la vida de cualquier persona debido a las ventajas que trae la práctica de cualquier deporte al aire libre.

## **Clasificación**

En la actualidad existen muchas disciplinas que se desarrollan en la naturaleza, pero según el medio en el que se realicen podemos clasificarlas en:

- Acuáticas.
- Terrestres.
- Aéreas.

Seguidamente vamos a presentarte algunas de ellas.

### **Terrestres:**

#### **Senderismo**

El senderismo (también denominado trekking) es una modalidad deportiva, fácil y sencilla, de gran valor ecológico que nos permite realizar una actividad física de poca dificultad en contacto con la naturaleza.

Su práctica continuada, además de ser un hábito saludable, nos ofrece la posibilidad de obtener conocimientos en la interpretación de mapas y planos. Asimismo, nos permite realizar entretenidas caminatas por diferentes rutas previamente señalizadas por la ERA (European Ramblers Association) y que pueden clasificarse por su duración y dificultad en Gran Recorrido, Pequeño Recorrido, Sendero Local o Sendero Urbano.

El equipamiento necesario para practicar el senderismo no es complejo, ni técnico. Principalmente es necesario llevar ropa cómoda, con botas de montaña, y preferentemente pantalón largo para evitar posibles heridas provocadas por la vegetación.

Si quieres más información:

- Federación Andaluza de Montañismo.
- Instituto Andaluz del Deporte (IAD): Senderismo.

#### **Orientación**

La orientación es una actividad deportiva que consiste en visitar un número determinado de puntos marcados sobre el terreno, en el menor tiempo posible y con la única ayuda de un plano y una brújula.

Normalmente se organizan las carreras sobre un terreno boscoso, donde cada deportista tendrá que demostrar su sentido de la orientación y su habilidad para escoger la ruta más apropiada para llegar.



Actualmente existen cuatro modalidades diferentes: a pie, en bicicleta, con esquís o el Trail-O (para discapacitados).

Si quieres más información:

- Federación Andaluza de Deportes de Orientación.
- IAD: Orientación.
- Juega con Ludos y la Orientación.
- IES Las LLamas: Orientación.

### **Triatlón**

El triatlón es un deporte individual que reúne tres disciplinas deportivas: Natación, Ciclismo y Carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes que necesita más resistencia. Los deportistas que lo practican necesitan entrenamientos diarios para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen diferentes modalidades, aunque la distancia original del triatlón, que es utilizada en los Ironman, consta de 3800 m de natación, 180 km de ciclismo y 42 km de carrera a pie. Pero esa distancia se suele acortar comúnmente a la distancia Olímpica (1500 m de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie) y Sprint (750 m de natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera a pie). En esta última se recomienda participar a los debutantes de este deporte.

Hay otras variantes deportivas del triatlón, como el Duatlón, que sigue el orden: carrera a pie - ciclismo - carrera a pie; el Duatlón de Montaña se realiza en caminos no asfaltados y con una BTT. El Acuatlón que consiste en carrera a pie - natación - carrera a pie. Otra prueba de deporte combinado es el Triple Tri, que suma tres triatlones seguidos en un mismo día y sin descanso entre ellos. En el Triatlón Blanco se sustituye la natación por el esquí de fondo.

También existe el Triatlón de Montaña, que se realiza con bicicleta de montaña y por tramos no asfaltados y se suele nadar en un embalse. Y por último, el Cuadriatlón, que añade al triatlón el piragüismo.

### **Diferentes actividades al aire libre**

Entre los deportes y actividades más destacados que podrás practicar al aire libre, están los siguientes:

-Montar en bici: Las principales ciudades de España, ya cuentan con numerosos kilómetros de carriles bicis que rodean la ciudad.

Montar en bici es una forma muy divertida y segura de conocer tu ciudad y poder realizar un deporte en espacios habilitados únicamente para las personas que deseen pasear o correr con su bicicleta, sin molestar a nadie o tener que sortear a la gente que se pone en tu camino.

- Natación: Si vives en la playa, ¡enhorabuena!, podrás dedicar diariamente unos minutos a darte un chapuzón y hacer unos largos por la extensión de la playa.

Proponte una meta y realiza varios ejercicios en el agua. Empieza de forma suave y ves aumentando tu ritmo y para finalizar, incluso puedes caminar por la orilla del mar o correr de forma suave por el paseo marítimo.

- Senderismo: Si prefieres la montaña a la playa, no dudes en hacer senderismo, una especialidad del montañismo.

El senderismo, busca acercar a las personas a un medio natural a través de elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

Constituye el tándem perfecto deporte, cultura y medio ambiente.

Hay muchas actividades que puedes realizar y que te ayudarán a cuidarte y mantenerte en forma a la vez que disfrutas de los paisajes y la naturaleza.

No olvides hidratarte bien y no cometer excesos; lo mejor es llevar un ritmo gradual y no cansarse en exceso, eso sí, evita practicar estos deportes en las horas centrales del día, pues el sol pega con fuerza y te cansarás más rápido, además del peligro que conlleva y que puede derivar en lipotimias, deshidrataciones, cortes de digestión.

## **Acuáticas:**

### **Piragüismo**

El piragüismo, canotaje o canoa kayak es un deporte acuático que se practica sobre una embarcación ligera, normalmente de fibra de vidrio o plástico en embarcaciones de recreo, y fibras de kevlar o carbono en embarcaciones de competición.

La embarcación es propulsada por una, dos o cuatro personas (pero no tres) con una pala (también llamada remo por desconocedores del deporte). Las principales embarcaciones utilizadas son el kayak, propulsado por una pala de dos hojas, y la canoa, propulsada por una pala de una sola hoja.

Existen diferentes modalidades de piragüismo o canotaje, dependiendo del tipo de embarcación, del número de personas que monten sobre ella o de la superficie acuática sobre la que se desarrolle (mar, río, lago o pista artificial).

Las principales modalidades de piragüismo son:

- Aguas Tranquilas.
- Slalom en aguas bravas.
- Aguas Bravas.
- Kayak-polo.
- Kayak de mar.
- Barco-dragón.

Las modalidades de piragüismo de aguas tranquilas y de slalom son las que actualmente se mantienen como deporte olímpico.

## **ORIENTACIÓN DEPORTIVA**

Para la (NIETO, 2005) Se define como una carrera sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.

La orientación es una actividad deportiva que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición.

La Orientación puede ser como tú quieras que sea y puede ser organizada de diferentes maneras de modo que se adapte a tus necesidades o las de tu grupo.

Consiste en cumplir con un recorrido de longitud y dificultad variable, siempre acorde con el nivel del corredor, dibujado en un mapa y materializado en el terreno por unas balizas blancas y naranjas. El objetivo de la carrera es realizar este recorrido en el menor tiempo posible, con la información que extraigamos del mapa y la ayuda de la brújula como único instrumento.

Según (Domingo Blázquez Sánchez, 2010) “Si en un principio la Orientación se considera y consideraba como un elemento indispensable para los viajes o desplazamientos más o menos largos, posteriormente (hasta no hace muchos años) ya ha pasado a considerarse como elemento necesario para determinado tipo de actividades de ocio”.

Además de un sistema de entrenamiento de adaptación al medio llevado a cabo fundamentalmente por militares, se ha pasado a considerar como un deporte reglado y reglamentado en el que ya existe una organización bastante profesionalizada (Federaciones, Agrupaciones de clubes, asociaciones).

Es aquí donde tiene cabida la Orientación en las clases de Educación Física, de las tres vertientes anteriormente mencionadas (sistema tradicional de desplazamiento, entrenamientos militares, deporte reglado y reglamentado), además de la puramente dirigida al ocio (senderismo, excursionismo), los profesores deben saber extraer de cada una de ellas aquellos valores educativos que se puedan transmitir a los alumnos.

La Orientación en el área de la Educación Física debemos plantearla como una actividad que al finalizar permitirá a los alumnos desenvolverse con mayor autonomía en el medio natural; que la descubrirán como un método de desarrollo de la condición física mucho más entretenido y divertido que otros que ya conocían; que les servirá para ampliar sus conocimientos en determinados temas (mapas, geografía, brújulas); que les permitirá ampliar el abanico de actividades que tenían para ocupar su tiempo de ocio (mayores posibilidades en el senderismo, excursionismo, acampadas, excursiones en bicicleta) y, por último les permitirá conocer en mayor o menor profundidad un deporte que era desconocido para la mayoría y poder participar en sus competiciones. Además de todo esto, en el apartado de justificación teórica veremos cuál es el verdadero significado que

hace de la Orientación una actividad verdaderamente interesante dentro del currículum de la Educación Física

Pero no hay que caer en el error de enfocar únicamente esta actividad como un deporte reglado y reglamentado, cuya única finalidad sea alcanzar un nivel que nos permita conocer todos los elementos técnicos y la simbología y nomenclatura utilizada en la competición para poder participar en las carreras y así conseguir más adeptos a este todavía novedoso deporte.

### **Terrenos variados**

Para (NIETO, 2005) “Sobre el terreno se materializan en balizas naranjas y blancas de 30 centímetros de lado con una pinza marcadora. Los controles se colocan en lugares característicos del terreo representados sobre el mapa”.

### **Naturales**

Según (NIETO, 2005) “se desarrolla en bosques y entornos naturales de gran belleza, adecuada a recorridos de distancia media (en torno a 1/2 hora para el ganador) y larga (en torno a la hora y cuarto para el ganador). Resulta vibrante cuando se refiere a la distancia de Sprint (tiempo del ganador en torno a los 10 minutos) en parques y entornos urbanos”.

### **Urbanos**

Según (NIETO, 2005) “En este tipo de pruebas el corredor tiene marcado en el mapa unos ciertos controles los cuales podrá realizar en el orden que considere oportuno. Suelen tener un tiempo límite sancionándose a los corredores que superen ese tiempo”.

### **Itinerarios**

Para (NIETO, 2005) “El itinerario entre controles es libre y no estará señalizado en el terreno”.

### **Diurnos**

Para (NIETO, 2005) “La orientación es una actividad diurna habitualmente, pero la posibilidad de realizar orientaciones nocturnas resulta muy atractiva, por la

dificultad adicional que supone orientarse, usando únicamente un frontal y la luz de la luna”.

### **Nocturnos**

Para la página web ( LA ORIENTACIÓN El Deporte: la Carrera de Orientación) “La dificultad añadida por la oscuridad de la noche, se trata de paliar escogiendo recorridos más cortos y terrenos más fáciles y sin peligros. Además, los participantes llevan una linterna frontal para facilitar su avance”.

### **Mapa**

Según (NIETO, 2005) “El mapa del deporte de orientación es de uso específico para este deporte. Este tipo de mapas son de los más precisos que se realizan en la naturaleza ya que las escalas más habituales para las pruebas a pie en el campo van desde 1:7500 (para los mapas con más detalles) hasta 1:15000 (en las pruebas de larga distancia). Los elementos más importantes de los mapas del deporte de orientación son las curvas de nivel (habitualmente la equidistancia de los mapas es de 5m), los caminos, las zonas de bosque y claro, las diferentes densidades de vegetación, las rocas, objetos creados por el hombre, etc”.

Todos los mapas de orientación se rigen por una normativa dictada por la IOF (International Orienteering Federation).

La normativa por la que se rigen los mapas a pie se denomina ISOM2000 aunque en unos años verá la luz la nueva normativa denominada ISOM2012 la cual añadirá simbología no recogida en la anterior normativa.

En una misma competición existen diferentes recorridos en los que varían los controles y el orden lo que provoca diferentes distancias y niveles técnicos.

Cada recorrido es representado en el mapa y debe hacerse en el orden marcado en el mismo debiendo completarlo en su totalidad.

A cada recorrido se le asocian diferentes categorías acordes al estado físico y técnico habitual de los participantes de dichas categorías.

### **Curvas de nivel**

Según (NIETO, 2005) “Los elementos más importantes de los mapas del deporte de orientación son las curvas de nivel (habitualmente la equidistancia de los mapas es de 5m), son líneas curvas que representan las elevaciones existentes en el terreno, mientras más seguidas sean las líneas nos indica que es una pendiente alta y de que altura dependiendo cuantas líneas se presenten”.

### **Obstáculos**

“Cada una de las barreras que se ponen en el recorrido de una carrera deportiva y que los atletas deben saltar para llegar a la meta”

### **Puntos de control**

Para la (NIETO, 2005) En el terreno se representa mediante un prisma triangular de colores naranja y blanco. En cada control suele encontrarse algún método para comprobar que realmente el participante ha pasado por ese punto.

El método más antiguo, expandido y usado es el de los marcadores o "pinzas". Dicho elemento deja una forma concreta de puntos en el papel consiguiendo así que la organización sepa que el participante ha pasado por ese punto de control.

El sistema más expandido actualmente es el electrónico el cual consiste en dos elementos: uno portado por el corredor y el otro que lo podemos encontrar en cada punto de control.

## **2.4.2. Categorías Fundamentales Variable Dependiente: Capacidad cognitiva**

### **Psicología**

Para (Fernandez Christlieb, 2006) La Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales. Trata de describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas.

Por ser una ciencia, la Psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas. Etimológicamente, Psicología o Psicología, proviene del griego psique: alma y logos: tratado, ciencia.

Según (Albert Viadé Sanzano, 2003) “La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual”.

La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual.

La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre las conductas y las experiencias de los seres vivos, organizándolos en forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión. Estos estudios permiten explicar su comportamiento y hasta en algunos casos, predecir sus acciones futuras.

A aquellas personas que desarrollan el estudio de la psicología se las denomina psicólogos. Esto significa, aquellos que analizan el comportamiento de los seres vivos desde un enfoque científico. Sigmund Freud, Carl Jung y Jean Piaget son considerados como algunos de los psicólogos pioneros.

La metodología de estudio de la psicología se divide en dos grandes ramas: aquella que entiende esta disciplina como una ciencia básica (también denominada experimental) y emplea una metodología científica-cuantitativa (contrasta hipótesis con variables que pueden cuantificarse en el marco de un entorno de experimentación), y otra que busca comprender el fenómeno psicológico mediante metodologías cualitativas que enriquezcan la descripción y ayuden a comprender los procesos.

Existen muchas corrientes psicológicas, pero seguramente la escuela de la psicología más conocida es la cognitiva, que estudia el acto de conocimiento (la forma en que se comprende, organiza y utiliza la información recibida a través de los sentidos). Así, la psicología cognitiva estudia funciones como la atención, la percepción, la memoria y el lenguaje.



Según (Albert Viadé Sanzano, 2003) “Psicología es la ciencia que estudia las funciones psicológicas, como la atención, la percepción, la memoria, el pensamiento, la inteligencia, el lenguaje, y el aprendizaje”.

También se ocupa de la afectividad, como las emociones y la sexualidad; de las etapas evolutivas del desarrollo humano, de la conducta, la personalidad, la vocación, el trabajo y los fenómenos sociales.

### **Clasificación**

La psicología puede dividirse en psicología básica (su función es generar nuevos conocimientos respecto a los fenómenos psicológicos) y psicología aplicada (tiene como objetivo la solución de problemas prácticos a través de la aplicación de los conocimientos producidos por la psicología básica).

Por otro lado, es necesario aclarar que la psicología es una ciencia en constante desarrollo y dados los condicionantes sociales y morales, va transformándose en base a la madurez de las sociedades a lo largo del tiempo. En la actualidad, la psicología se divide en varias ramas, las cuales se encuentran conectadas en tanto y en cuanto intentan dar respuesta a lo mismo, el porqué de las acciones y los efectos que las experiencias puedan tener en un ser vivo o grupo para condicionar su existencia. Algunas de las áreas de la psicología son:

La psicología fisiológica es la rama de esta ciencia que se dedica a estudiar el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso

La psicología experimental estudia la percepción y la memoria utilizando para ello técnicas de laboratorio específicas que ayuden al discernimiento de la conducta humana en este aspecto.

Se llama psicología social a la rama que se encarga de analizar las influencias que marca el entorno social sobre un individuo, las cuales se estudian a partir de las reacciones que ese individuo tiene frente a las experiencias que le acontecen.

Psicología industrial es la parte de la psicología que estudia el entorno laboral de un grupo de trabajadores e intentan buscar formas de comprender lo que puede ser nocivo dentro de la actividad que se desarrolla, buscando soluciones a esos problemas.

Psicología clínica se llama la rama que se encarga de estudiar y ayudar a aquellas personas que tienen inconvenientes para enfrentar su vida normalmente, como consecuencia de un trastorno mental o una afección particular.

En conclusión, la psicología puede entenderse como la ciencia que se ocupa de atender cuestiones que atañen al espíritu, a la forma de sentir de un individuo o un pueblo, sus aspectos morales y la forma en la que se desenvuelven con el entorno. Dicho de otro modo, al estudio de la vida subjetiva, y de las relaciones que se establecen entre el aspecto psíquico y físico de los individuos (sentimientos, ideología, reacciones, tendencias, instintos).

Existen distintas ramas de la Psicología, cada una de las cuales incluyen un área específica como la Psicología Clínica, la Forense, la Educacional, la Social, la Comunitaria y la Laboral.

La Psicología Clínica es la rama de la Psicología que se ocupa de los trastornos emocionales y de conducta.

Un Psicólogo puede realizar Psicodiagnósticos, administrando una batería de tests que miden funciones psicológicas, como la inteligencia, la percepción, la memoria y el aprendizaje y efectuar diagnósticos presuntivos para realizar las derivaciones necesarias o planificar el tratamiento.

Desde el punto de vista psicológico el Psicólogo posee mayores conocimientos de Psicología que un Psiquiatra, cuya formación específica es organicista y farmacológica.

Para tratar enfermedades mentales agudas un Psicólogo debe trabajar conjuntamente con un Psiquiatra de manera de proporcionar una atención combinada.

La evaluación de un Psicólogo permite determinar si un paciente necesita o no control psiquiátrico.

Un Psicólogo Clínico tiene también una función educacional en cada una de las etapas del desarrollo y puede actuar como orientador o guía en los casos que sea necesario.

La ignorancia puede ser la causa de muchos problemas psicológicos que pueden resolverse en forma rápida y segura con la información adecuada.

Los problemas sexuales son los más comunes en las consultas, porque no es habitual que los padres encaren a sus hijos para hablar de temas sexuales.

Los padres pueden aprender a orientar a sus hijos sobre estos temas, con la ayuda del Psicólogo que es el que conoce la forma más apropiada para hacerlo.

La Psicología Forense realiza peritajes policiales y su tarea consiste en elaborar los informes necesarios de las personas que han participado en hechos delictivos.

También pueden realizar investigaciones sobre las conductas antisociales.

La Psicología Educativa se ocupa de los trastornos del aprendizaje y de la educación para la salud mental.

La Psicología Social se dedica a investigar los distintos fenómenos que se producen en los grupos y brinda la información necesaria para aprender a relacionarse. Esta rama de la Psicología puede aplicarse en estudios de mercado, encuestas, proyectos de inversión, etc.

La Psicología Laboral se puede dedicar a la selección de personal para trabajar en empresas, así como también al control de las relaciones laborales entre los trabajadores y los empresarios, tratando de conciliar ambos intereses; detectando con eficacia las fallas en la organización que atentan contra su rendimiento.

La Psicología Comunitaria se refiere a la atención de los problemas sociales que exijan una investigación sobre causas o efectos psicológicos de los cambios sociales, los problemas de la marginalidad, el control de la drogadicción, la contención familiar, las dificultades de las familias numerosas y el acceso a la educación.

La fragmentación de la ciencia es necesaria debido a la alta complejidad y cantidad de conocimientos.

Todas las ramas de la ciencia están relacionadas en algún punto y ningún profesional puede resolver por sí sólo todos los problemas.

Es necesario discriminar hasta dónde se puede llegar con la especialidad que conocemos para tener la grandeza de aceptar que todo no lo podemos saber y que necesitamos a otros profesionales para una mejor atención del paciente.

## **Aplicación**

La psicología lo que hace básicamente es estudiar directamente a los individuos, aunque también suele utilizar algunos animales de laboratorio para los estudios, cuyos comportamientos son en algunos casos equivalentes a los de los seres humanos, y centra su atención en cómo sienten, piensan, se adaptan al medio en el que viven y en cómo este también los define, para después, todas las conclusiones producto de ese análisis y observación directa, volcarlas en teorías que servirán de guía para conocer, explicar e incluso hasta predecir acciones futuras.

Desde hace algunos años, la consulta a psicólogos o terapeutas se ha convertido en un hábitué: algunos por problemas de estrés entre trabajo/familia y otro tipo de relaciones, muchos también por problemas derivados de la vida laboral, como lo puede ser el desgaste de parejas, o también muchos asisten a terapias psicológicas como forma de destejer el pasado, conocer sus traumas y miedos, para poder manejarlos, vencerlos y fortalecer su personalidad de cara a nuevos proyectos o desafíos en la vida, ya sean académicos, laborales, sentimentales, entre otros.

Al ser tan amplio y vasto el universo del comportamiento y la mente humanas, es que la psicología se encuentra dividida en diversas ramas que se ocuparán de cada uno de estos, así encontraremos la que se ocupa del aprendizaje, la evolutiva o del desarrollo, la psicología de la anormalidad, del arte, de la personalidad, la aplicada, la clínica, educativa, infanto-juvenil, laboral, comunitaria, de emergencia y forense.

En muchos ámbitos de la vida cotidiana, como pueden ser los establecimientos educativos o empresas puede encontrarse que dentro del staff institucional cuentan con psicólogos. En las escuelas, son frecuentes este tipo de profesionales para abordar las problemáticas del niño, generalmente en relación a su ámbito familiar que impiden muchas veces el avance o éxito de éste en los procesos de aprendizaje. En el caso de ámbitos laborales, suelen incorporarse profesionales de la psicología como sostén a los empleados en relación a problemáticas de estrés o resolución de situaciones conflictivas, además de intervenir en los procesos de selección de nuevo personal, donde a través de diversos test o evaluaciones pueden determinarse las actitudes y la personalidad del candidato, y a partir de

esto, determinar qué condiciones positivas, y cuáles negativas, posee en relación a su posible futuro puesto de trabajo.

Si bien hoy en día es necesario y un paso obligado para dedicarse a la psicología el estudio y la aprobación de la carrera universitaria que en la mayoría de los países se conoce como Licenciatura en Psicología, en el pasado, muchos de los grandes maestros de la disciplina no provenían de una universidad en psicología, por el contrario, sino que venían de ámbitos como la física, la medicina, entre otros, pero su afición por el estudio del comportamiento humano hizo que se los llamase también psicólogos, tal es el caso de Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Jean Piaget, entre los más reconocidos.

Por último y ante las reiteradas confusiones en las que suele caerse, es menester marcar la diferencia que hay entre esta y la psiquiatría, ya que como bien decíamos más arriba, la psicología, solamente se ocupa de sentar las bases para el mejor conocimiento de la psiquis humana pero no se ocupa de la salud de esta ni de prevenir las más recurrentes afecciones que sufre esta, siendo la psiquiatría entonces la que se encargará de su cuidado a nivel clínico.

Otra disciplina derivada de la psicología es la psicopedagogía, que se enfoca en el estudio y tratamiento de problemas relacionados al proceso de aprendizaje, que pueden ser causados por diferentes enfermedades, por bajo estímulo del entorno familiar del niño, o bien por situaciones vividas dentro del ámbito escolar y que desvían los intereses del niño hacia el aprendizaje.

En muchas ocasiones, al tratarse de disciplinas específicas pero en fin derivadas, suelen realizarse tratamientos en conjunto con profesionales de dos o más de estas ramas, o incluso lo que suele llamarse diagnósticos interdisciplinarios para afrontar de manera integral y completa la solución y tratamiento al problema psicológico del paciente.

Toda ciencia tiene un objeto de estudio. En el caso de la psicología, se trata de la ciencia que estudia el comportamiento humano. Es decir, la psicología es un área de estudio que también ayuda a cualquier persona a conocerse más y mejor a sí misma. De forma curiosa, existen muchos estudiantes que estudian psicología en la universidad no para desempeñar esta profesión en el futuro sino motivados por el deseo de conocerse más a sí mismos, lo que equivale a ser más felices.

El conocimiento psicológico tiene como objetivo comprender mejor los esquemas de comportamiento humano, los patrones de la personalidad, los rasgos del carácter, los procesos de la emoción, el plano de la conciencia y de la inconsciencia (en relación con este ámbito, Freud fue uno de los profesionales que más estudió el poder del inconsciente).

Sin embargo, conviene puntualizar que existen muchas ramas distintas de la psicología y cada rama tiene su propio método. La psicología es la ciencia que estudia la grandeza del ser humano, un ser marcado por una enorme dignidad y que se diferencia de otros seres por su inteligencia y su voluntad.

El ser humano tiene la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. La psicología nos recuerda que todo ser humano es único e irrepetible, diferente a los demás.

Desde un punto de vista más cotidiano, el papel del psicólogo queda englobado en el área de la salud puesto que cuando una persona sufre un malestar emocional puede afrontar una terapia psicológica para conocer la raíz de su malestar.

El psicólogo es el profesional indicado en algunos casos concretos, por ejemplo, en un caso de depresión. Todo ser humano tiene un mundo interior. La terapia psicológica profundiza de forma positiva en este mundo interior creando un entorno adecuado para la introspección a partir del diálogo asertivo.

A lo largo de la historia de la psicología existen distintas escuelas psicológicas que han sumado un valor añadido en la profundización del conocimiento psicológico. Conviene destacar el excelente trabajo realizado por la psicología experimental propia de Wundt, por otra parte, la influencia del psicoanálisis de Freud tiene eco incluso en nuestros días, mención especial merece también la psicología conductista de John Broadus Watson, al igual que la terapia cognitiva de Aaron T. Beck.

La psicología humanista también observa la grandeza de la persona. El ser humano aspira por naturaleza a ser feliz, por esta razón, la psicología también se convierte en la ciencia que reflexiona de forma profunda sobre la felicidad.

## **PSICOLOGIA DEPORTIVA**

### **Concepto**

Según (Albert Viadé Sanzano, 2003) la psicología se define como “la ciencia que estudia la conducta humana, el deporte también se debe definir desde la psicología en términos de conducta.

Por lo tanto la psicología del deporte debe ser la ciencia que estudia la conducta deportiva.

Una conducta deportiva se caracteriza porque es una conducta normativizada. Empleados expresamente la palabra normativizada en vez de normalizada, porque es una conducta dentro de una norma, y no una conducta normal”.

Para (Richard H. Cox, 2007) La psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo la verdadera psicología del deporte se interesa en mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento del ser humano.

### **Historia**

Para (Weinberg, 2013) La Psicología de la Actividad Física y del Deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación.

Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las Ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área.

Podríamos entender que este campo de aplicación de la Psicología tiene un largo historial de antecedentes si consideramos como tales el interés de la ciencia y la filosofía por lo corporal y deportivo; sin embargo, y de manera más restrictiva, ajustándonos a un concepto de disciplina científica formalizada, podríamos establecer sus raíces en los mismos comienzos de la psicología experimental de

Wundt y sus trabajos de laboratorio, centrados en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices. Por otra parte, nos tenemos que referir a los comienzos de siglo XX para encontrar las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Estas aportaciones se produjeron, al igual que en otras áreas de conocimiento, en determinados países y al hilo de los acontecimientos históricos de mayor calado social; en concreto, las primeras referencias encontradas provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos.

Aunque nuestro conocimiento de las aportaciones de los países de la Europa del Este son limitados, podemos mencionar los trabajos realizados en la década de los años veinte por A. Rudik o P. Puni, quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción - especialmente-, inteligencia, personalidad, etc.). Esta orientación se iría modificando con el tiempo, centrándose más en deportes específicos y su vertiente aplicada, con una creciente atención a la preparación psicológica del deportista para la competición.

En otro continente, encontramos las aportaciones de psicólogos norteamericanos, como las del pionero C. Griffith, quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EE.UU. Griffith dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental en laboratorio (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje,...) complementándolo con aportaciones más aplicadas -incluso fue contratado en 1925 por un equipo deportivo de la Universidad de Illinois, y en 1932 por un equipo profesional de béisbol- mediante sus observaciones de campo y las entrevistas a entrenadores y deportistas, con el fin de estudiar los factores psicológicos implicados en el deporte.

Mientras tanto, en Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, encontramos en Alemania ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte,



interesados en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales, sobre el rendimiento y la competición deportiva.

En conjunto podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965. En éste, contribuyeron de forma significativa algunos españoles como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombravella o J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España; el primero indisolublemente ligado a la creación en Madrid del Primer Instituto Nacional de Educación Física en 1967 y los siguientes vinculados al Centro de Investigación Médico-Deportiva creado en Barcelona en el año 1964 y relacionado con el INEF-C. Tras la celebración del Congreso de Roma y la constitución de organizaciones científicas especializadas a nivel europeo (FEPSAC) e internacional (ISSP) -con participación española en los niveles de dirección de la misma- se consolida la participación en diversos encuentros científicos y la difusión de los trabajos en publicaciones especializadas, llegando incluso a celebrarse en Madrid el III Congreso Mundial de Psicología Deportiva en 1973.

A partir de dos núcleos de trabajo en los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF) de Madrid y Barcelona, primero, y a través de la creación de asociaciones profesionales, después (donde se agrupan personas interesadas en este campo, tanto desde su vertiente académica o de investigación como desde la aplicada) y apoyándose en la celebración de congresos nacionales, en Barcelona en 1986 y luego en Granada en 1988, se puso en marcha la Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, llegando a formar parte de éstas asociaciones de prácticamente todo el territorio nacional, y desde donde se impulsaría la apertura a otros ámbitos. Los hitos más importantes que han facilitado su conformación actual han sido la promoción de unidades de investigación y docencia en distintas universidades, y la constitución de algunas secciones en los colegios profesionales de psicólogos, ejes que en conjunto son responsables de la existencia de investigación, docencia, difusión, promoción e intervención profesional en psicología del deporte.

En estos momentos nos encontramos con la presencia de materias y cursos de especialización en Psicología del Deporte en distintas Universidades (masters y postgrados) camino iniciado en la Universidad Autónoma de Barcelona, la consolidación del área de la psicología deportiva en los currículos de todos los Institutos Nacionales de Educación Física y se comienza a publicar en 1992 la Revista de Psicología del Deporte, órgano de expresión de la Federación Española y con una orientación y contenidos académico y profesional de calidad, permitiendo su difusión internacional.

Se puede concluir diciendo que la Psicología de la Actividad Física y el Deporte es un área consolidada, caracterizada por una creciente elevación del nivel de calidad y cantidad de los trabajos e investigaciones y una configuración académica y profesional en muchos lugares de España. Asimismo, y a partir del punto de inflexión que supuso la celebración del V Congreso Nacional de Psicología del Deporte en Valencia (1995), podríamos decir que parece abrirse una etapa donde la Psicología del Deporte se va a desarrollar principalmente en sus propias instituciones, con un mayor peso de los Departamentos de Psicología, en estrecha colaboración con los centros de educación física y deportiva - principalmente sus áreas de psicología- así como con las asociaciones profesionales (representadas globalmente por la Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte) y el creciente e importante papel en la defensa y promoción de la vertiente profesional de esta disciplina en el Colegio Oficial de Psicólogos.

### **Funciones**

La función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación (deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre).

Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende:

1. Centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo, que nos ayudará a:

2. Identificar las condiciones que controlan las mismas.

Ambas cuestiones nos permitirán poder orientar correctamente nuestra intervención.

Una vez llevada a cabo esta evaluación que deberá contar con la rigurosidad metodológica pertinente, se debe realizar una planificación de las alternativas y posibilidades de intervención o trabajo psicológico más adecuado a cada situación y caso particular.

La planificación implica un proceso complejo, pero al mismo tiempo crucial, por cuanto se lleva a cabo con el objetivo de optimizar nuestra intervención. Dicho proceso implica:

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.
- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un plan (programa de trabajo).
- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

En esta planificación y programación se deberá tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que estén trabajando con el deportista o equipo deportivo, para que de forma interdisciplinar se pueda obtener la máxima efectividad de la intervención.

Todo ello debe formar parte de un programa de intervención psicológica que puede ser o bien un programa de intervención en el deporte de base e iniciación y deporte de ocio, salud y tiempo libre, o bien un programa de entrenamiento psicológico propiamente dicho en el deporte de rendimiento.

Tras la intervención se debe llevar a cabo una evaluación del grado de consecución de los objetivos planteados, así como la consideración de posibles modificaciones a incorporar en situaciones futuras de cara a mejorar nuestros resultados.

Básicamente las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte son las siguientes.

#### Evaluación y Diagnóstico

Esta función tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan.

La evaluación no se reduce sólo al análisis de sujetos, sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social.

Por ello el Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios de comunicación, etc.

Para llevar a cabo dicha evaluación, el Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte utiliza instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como:

- Test y Cuestionarios.
- Entrevistas.
- Técnicas y procedimientos de Autoobservación y Autoregistro.
- Registros de Observación.
- Registros Psicofisiológicos.

La evaluación es un proceso continuo que incluye una fase inicial, el seguimiento del mismo y la valoración total del proceso.

## 2. Planificación y Asesoramiento

La función de planificación y asesoramiento del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte persigue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte, como son deportistas y practicantes en general, técnicos deportivos (entrenadores, preparadores físicos, médicos deportivos y fisioterapeutas), responsables de clubes y organizaciones deportivas, responsables políticos con competencias en el ámbito del deporte, etc.

El contenido del asesoramiento irá referido a los siguientes aspectos:

1. Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuáles pueda llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en:

- El rendimiento deportivo.
- La adherencia a la actividad física y la práctica de una determinada modalidad deportiva.
- El estilo profesional del técnico deportivo, del responsable de una organización deportiva y del responsable político con competencia en el deporte.

- La consecución de los objetivos de los programas de la actividad física y deporte.

- Otras áreas emergentes.

2. Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuales tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.

3. La realización los planes, programas y proyectos deportivos.

4. La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

3. Intervención

La intervención del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte se desarrolla en los tres grandes ámbitos de aplicación que son el Deporte de Rendimiento (incluyendo el de alto rendimiento), el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

Por lo tanto la función del psicólogo se circunscribe a las necesidades de estas áreas y se concreta en las siguientes intervenciones:

1. Entrenamiento Psicológico: desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte (motivación, atención, concentración, autoinstrucciones, etc.).

2. Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva:

- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva (tipo de competición, sistema de premios, espectadores, etc.)

- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para facilitar el inicio y no abandono de la actividad física y el deporte.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para prevenir y/o mejorar la calidad de vida de las personas a través de la práctica física y deportiva.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para promocionar, difundir y facilitar la actividad física y deportiva a los distintos grupos sociales, así como su seguimiento directo e indirecto.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para promover la calidad y profesionalidad de las intervenciones en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

#### 4. Educación y/o Formación

La función de educación y/o formación del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad como son entrenadores, profesores, instructores, supervisores, directores técnicos, monitores, jueces, árbitros, médicos, fisioterapeutas, familiares, directivos, etc., a través de actividades regladas (cursos, master, jornadas, seminarios, conferencias...) u otras que forman parte de la propia intervención.

#### 5. Investigación

La investigación es fundamental en este nuevo campo de la Psicología por ser la fuente principal de la formación y de la intervención en el ámbito físico, deportivo y recreativo. Debido a la variedad de ámbitos de aplicación, se pueden considerar múltiples objetos de estudio, en relación, a las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte, al conjunto de sus áreas de intervención y a la

interacción con las personas relacionadas directa e indirectamente o instituciones implicadas.

### **Ámbitos de Actuación**

El Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

#### **1. Deporte de Rendimiento**

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional en el marco de este documento (evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etc.) y más específicamente las siguientes:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.



3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.

4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

## 2. Deporte de Base e Iniciación

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes.

Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal.

El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en este área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.

4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).

5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.

6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

### 3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan

conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad).

Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el Deporte de Juego y Recreación, se puede clasificar como sigue:

- Población común sedentaria.
- Población común con hábitos de salud y ocio adecuados.
- Población infantil y juvenil de iniciación.
- Población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural,...
- Población con trastornos psicológicos.
- Población con alta incidencia de conductas de riesgo (prevención e intervención).

## **Formación**

La formación en Psicología de la Actividad Física y el Deporte deberá incluir los contenidos básicos y fundamentales, los contenidos básicos y auxiliares y los contenidos complementarios.

### **1. Contenidos Básicos y Fundamentales**

En la formación del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte existen una serie de materias cuyo conocimiento resulta imprescindible y que son:

1. Historia y modelos teóricos en Psicología del Deporte.
2. Metodología e instrumentación en la Actividad Física y el Deporte.
3. Procesos psicológicos básicos en la Actividad Física y el Deporte (atención, percepción, emoción, motivación, aprendizaje, etc.).
4. Relaciones interpersonales y de grupo (liderazgo, cohesión, socialización, comunicación, etc.).
5. Variables psicológicas relevantes en la Actividad Física y el Deporte como sistema de organización (instituciones, asociaciones, clubes, federaciones, deporte como espectáculo, publicidad, medios de comunicación, etc.).
6. Técnicas de asesoramiento e intervención en los procesos psicológicos del individuo, de los grupos y de las organizaciones.
7. Programas de preparación psicológica en la Actividad Física y el Deporte a nivel de entrenamiento, competición, arbitraje, juicio, dirección y espectáculo.
8. Conocimiento del Código Deontológico y del rol profesional del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte.

### **2. Contenidos Básicos y Auxiliares**

La formación del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte se debe complementar con conocimientos auxiliares pero igualmente necesarios, que son:

1. Bases anatómico-estructurales, fisiológicas y biomecánicas de la Actividad Física y el Deporte.
2. Teoría de entrenamiento, análisis formal y funcional y reglamento del deporte.
3. Organización y estructura del deporte (legislación, administración, sociología y política del deporte).

### 3. Contenidos Complementarios

En los casos en que la formación se aplique a áreas de población con necesidades especiales, se deben incluir contenidos específicos propios de tales campos, como minusvalía, tercera edad, marginación, etc. Igualmente sería conveniente incluir temas referentes a las características específicas de cada deporte, incluyendo los menos practicados por la población general, pero que tienen representación a nivel nacional o internacional.

## **Acreditación**

Los criterios de acreditación del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte que se proponen, se refieren a dos aspectos diferentes pero íntimamente vinculados, que son: la acreditación de la formación y la acreditación de los profesionales del área. Esta distinción se hace necesaria para dar respuesta a los profesionales que en la actualidad poseen formación y experiencia práctica, pero que por la recencia de la formalización de la formación reglada no han tenido la oportunidad de cursarla.

### 1. Acreditación de la Formación

La acreditación de la formación se entiende referida a la que se realiza tras la finalización de un primer y segundo ciclo de formación, impartido por la Universidad y que acredita la licenciatura en Psicología.

Se trata, por tanto, de ordenar la formación de postgrado y la formación continua, que se realiza tanto en entidades públicas como privadas, y que será llevado a cabo por la Comisión de Acreditación del Colegio Oficial de Psicólogos, que actuará como órgano decisorio.

La Comisión de Acreditación del Colegio Oficial de Psicólogos estará asesorada por la Coordinadora de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, en lo que se refiere a la acreditación de esta área, y será quien establezca los Tipos de Formación y también el Procedimiento de Acreditación, que incluirá: el nombre del curso o actividad y su justificación, los contenidos completos, la metodología a emplear, la duración de la actividad formativa, la identificación de la entidad promotora, el cuadro docente de profesores y colaboradores, el calendario previsto, los destinatarios del curso o actividad docente, la forma de evaluación y el presupuesto fijado.

## 2. Acreditación Profesional

Con el fin de realizar la Acreditación Profesional se proponen a continuación cinco criterios, de los cuáles, el primero es imprescindible, y el resto, son considerados como necesarios para el reconocimiento formativo-profesional:

1. Ser Licenciado en Psicología y estar colegiado en el Colegio Oficial de Psicólogos.
2. Haber realizado prácticas en el campo de la Psicología del Deporte en instituciones reconocidas para ello y avaladas por la Universidad y/o Colegio Oficial de Psicólogos. Será necesario presentar una Memoria que incluya: certificación expedida por los responsables de la institución, tareas específicas desempeñadas y duración (en horas/días).
3. Acreditar actividad/experiencia profesional en el área mediante la presentación de contratos profesionales con deportistas o entidades deportivas y una Memoria que incluya lo indicado en el punto

4. Haber realizado o participado en investigaciones o estudios en Psicología del Deporte, en instituciones reconocidas para ello (Facultades de Psicología, I.N.E.F.s, Centros de Alto Rendimiento, etc.) avalados por la Universidad o por el Colegio Oficial de Psicólogos. La Memoria contendrá lo indicado en el punto

5. Documentación profesional y/o científica que demuestre su vinculación y formación en Psicología del Deporte: publicaciones, ponencias o comunicaciones a Congresos, etc., especialmente las que reflejen la faceta profesional aplicada a Psicología de la Actividad Física y del Deporte

## **CAPACIDAD COGNITIVA**

### **Concepto**

Para (Molina, 2011) Es la potencialidad que tiene alguien o algo de poder adquirir conocimientos para desarrollarlos en base a experiencias previas en donde intervienen varios factores que en conjunto se lo llama la capacidad cognitiva.

Según (RUPERES, 2012) Primero deberíamos entender que es la cognición: es la facultad, consciente o inconsciente, natural o artificial, de tomar la información que se recibe o percibe y procesarla en base a conocimientos previamente adquiridos y las características propias para valorarla. Ahora bien diremos que la capacidad cognitiva tiene varias formas de definirse y hay dos que prefiero.

La primera tiene que ver con la teoría del lenguaje y del aprendizaje; dice que es la potencialidad que tiene alguien o algo de poder adquirir conocimientos para desarrollarlos en base a experiencias previas.

La otra es un poco más amplia porque reconoce que en el proceso de la cognición intervienen a su vez varios factores y muchísimos conceptos como los de la mente, percepción, razonamiento, inteligencia, aprendizaje y que en conjunto son llamados capacidades cognitivas. Por tanto no hay una capacidad cognitiva única sino más bien muchas capacidades cognitivas que intervienen en el proceso de la cognición.

Las capacidades cognitivas son aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, esto es la atención, percepción, memoria, resolución de problemas, comprensión, establecimientos de analogías entre otras.

La organización estadounidense de y para personas con discapacidad intelectual define la accesibilidad cognitiva en términos de una serie de requisitos que el proceso de comunicación debe cumplir para que la información sea accesible:

- Disminuir la dependencia de la memorización como herramienta para recordar información.
- Utilizar el mayor número de formatos complementarios como sea posible (visual, audio, multi-gráfico).
- Reducir la necesidad del destinatario de utilizar sus habilidades organizativas complejas.
- Presentar en un vocabulario o nivel de lectura que se aproxime al nivel de comprensión de los receptores.

Nos explican que primero deberíamos entender que es la cognición: es la facultad, consciente o inconsciente, natural o artificial, de tomar la información que se recibe o percibe y procesarla en base a conocimientos previamente adquiridos y las características propias para valorarla. Ahora bien diremos que la capacidad cognitiva tiene varias formas de definirse y hay dos que prefiero. La primera tiene que ver con la teoría del lenguaje y del aprendizaje; dice que es la potencialidad que tiene alguien o algo de poder adquirir conocimientos para desarrollarlos en base a experiencias previas.

La otra es un poco más amplia porque reconoce que en el proceso de la cognición intervienen a su vez varios factores y muchísimos conceptos como los de la mente, percepción, razonamiento, inteligencia, aprendizaje y que en conjunto son llamados capacidades cognitivas.

Por tanto no hay una capacidad cognitiva única sino más bien muchas capacidades cognitivas que intervienen en el proceso de la cognición. Con la era industrial se hizo patente que debían existir métodos de enseñanza de las destrezas que los trabajadores u obreros de fábricas debían adquirir con relativa rapidez y ejecutar con eficiencia, Sin embargo estos métodos fueron desarrollados muy empíricamente.



## **Historia**

No es sino hasta bien entrado el siglo XX que estudian los procesos cognitivos echando mano a toda la herramienta tecnológica con que se contaba por entonces y es así como se desarrolla el concepto. Hay que denotar que no solo el estudio del sistema nervioso arrojó grandes luces sobre la capacidad cognitiva del ser humano. También los estudios del comportamiento humano (base de la psicología) y del comportamiento comparativo (inclusive con otras especies). Hoy día se estudian mucho las capacidades cognitivas del ser humano y los animales superiores pues tienen su aplicación en la informática y en la educación.

Se cree que si puede esclarecer cómo funcionan estas capacidades se puede mejorar el aprendizaje humano y el de los animales, debemos recordar que muchas personas dependen de cómo ciertos animales son entrenados para realizar ciertas tareas que el ser humano está limitado a realizar, la más importante para mí tiene que ver con las personas que tienen alguna discapacidad y a manera de ejemplo, son ayudados por perros lazarillos en el caso de los invidentes.

Los trabajos sobre inteligencia artificial son muy importantes y el proceso de la cognición es fundamental para lograr que una máquina se desarrolle en ese sentido y si en algún momento se llega a desarrollar una computadora con conciencia de sí misma deberá ser por medio de los estudios de las capacidades cognitivas de los seres vivos. Esta es una de las razones por las que la capacidad o capacidades cognitivas son tan importantes, vista como un todo o como una serie de procesos independientes pero relacionados, marcan el camino hacia el desarrollo de la inteligencia artificial.

Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia. La corriente de la psicología encargada de la cognición es la psicología cognitiva, que analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos.

El desarrollo cognitivo (también conocido como desarrollo cognoscitivo), por su parte, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente.

La modalidad más frecuente de analizar los datos y de emplear los recursos cognitivos es conocido como estilo cognitivo. Cabe destacar que esto no está vinculado a la inteligencia ni al coeficiente intelectual, sino que es un factor propio de la personalidad.

Otro concepto relacionado es el de prejuicio cognitivo, una distorsión que afecta al modo en que una persona capta lo real. A nivel general, se habla de distorsiones cognitivas cuando se advierten errores o fallos en el procesamiento de información.

La terapia cognitiva o terapia cognitiva-conductual, por último, es una forma de intervención de la psicoterapia que se centra en la reestructuración cognitiva, ya que considera que las distorsiones mencionadas anteriormente producen consecuencias negativas sobre las conductas y las emociones.

#### Aprendizaje cognitivo

Sobre el aprendizaje cognitivo han hablado múltiples autores, entre los que se encuentran Piaget, Tolman, Gestalt y Bandura. Todos coinciden en que es el proceso en el que la información entra al sistema cognitivo, es decir de razonamiento, es procesada y causa una determinada reacción en dicha persona.

Según lo describe Piaget el desarrollo de la inteligencia se encuentra dividido en varias partes, estas son:

\*Período sensomotriz: Abarca desde el nacimiento del individuo hasta los 2 años de edad. Es el aprendizaje que se lleva a cabo a través de los sentidos y las posibles representaciones que la memoria haga de los objetos y situaciones a las que el individuo se enfrenta. En esta etapa la imitación es la respuesta al aprendizaje.

\*Período preoperacional: A partir de los 2 años y hasta llegar a los 7 el niño puede analizar las cosas mediante los símbolos, de ahí la importancia de los cuentos

infantiles llenos de metáforas prácticas que permiten que el pequeño tome conciencia de su entorno. la limitación que existe en esta etapa se encuentra ligada a la lógica, y es la imitación diferida y el lenguaje las formas en las que la persona reacciona frente a lo que aprende.

\*Período de acciones concretas: Esta etapa abarca desde los 7 años hasta los 11, se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de razonamiento a través de la lógica pero sobre situaciones presentes y concretas, no es posible aún, de acuerdo a la edad del CI, que el individuo realice abstracciones para clasificar sus conocimientos. De todas formas, la persona es capaz de comprender conceptos como el tiempo y el espacio, discerniendo qué cosas pertenecen a la realidad y cuales a la fantasía. Se da también en esta etapa el primer acercamiento al entendimiento de la moral. La reacción frente a los conocimientos es la lógica en el instante que ocurren los hechos.

\*Período de operaciones formales: Desde los 11 años hasta los 15, el individuo comienza a desarrollar la capacidad de realizar tareas mentales para las cuales necesita el pensamiento para formular hipótesis y conseguir la resolución a los problemas. Comienza a manifestar interés en las relaciones humanas y la identidad personal.

Según lo han revelado determinados estudios, a partir de los 45 años puede verse una disminución del funcionamiento de nuestro sistema cognitivo. Comienza por leves olvidos, como el lugar donde dejamos las llaves de casa o la lectura de un texto varias veces sin conseguir comprenderlo, etc.

Son simples hechos que suelen relacionarse con abundante estrés o un nivel alto de tensión o ansiedad (en algunos casos es sólo eso) pero en muchas ocasiones son los primeros síntomas de enfermedades que serán diagnosticadas años más tarde, tales como Demencia o Alzheimer.

La forma en la que los científico pueden diagnosticar el deterioro cognitivo de una persona es a través de estudios sobre la memoria, el vocabulario, las habilidades

para comprender su entorno y la capacidad a la hora de responder a problemas de escritura y semántica.

El deterioro cognitivo puede tardar 20 o 30 años en manifestarse y los detonantes pueden ser enfermedades mentales, obesidad y otros trastornos que favorecen a su desgaste. Se desconoce la forma medicinal en la que pudiera prevenirse este daño, sin embargo se sabe que llevando una vida sana es la mejor manera en la que podemos evitar caer en este deterioro o contraer las enfermedades que se encuentran vinculadas con él.

## **CONOCIMIENTO**

Para (Bassols, 2009) El conocimiento es el acto o efecto de conocer. Es la capacidad del hombre para comprender por medio de la razón la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas.

El término conocimiento indica un conjunto de datos o noticias que se tiene de una materia o ciencia. Así mismo, conocimiento hace referencia a una persona con la que se tiene relación o trato pero sin llegar a tener una amistad como yo tengo conocimiento de lo que hace ese señor.

El conocimiento se origina a través de la percepción sensorial, luego al entendimiento y finaliza en la razón. La metodología de generar conocimiento tiene dos etapas: la investigación básica, etapa donde se observa la teoría y, la investigación aplicada, etapa donde se aplica la información.

El conocimiento puede ser "A priori" cuando no necesita de la experiencia solo le basta la razón para llegar a un conocimiento y "A posteriori" cuando necesita de la experiencia para llegar a un conocimiento válido.

Existe diversos tipos de conocimientos como; conocimiento mutuo es un tipo de conocimiento que comparte dos o más personas, conocimiento teológico es el conocimiento relativo a Dios que se llega mediante la aceptación de la revelación divina, conocimiento artístico es aquel que comunica ideas, pensamientos y sentimientos, conocimiento intelectual es la facultad del ser humano que lo distingue de los animales, conocimiento cultural es cuando en una organización se utilizan términos, procedimientos, acordados internamente.

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.

Para el filósofo griego Platón, el conocimiento es aquello necesariamente verdadero (episteme). En cambio, la creencia y la opinión ignoran la realidad de las cosas, por lo que forman parte del ámbito de lo probable y de lo aparente.

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después llega al entendimiento y concluye finalmente en la razón. Se dice que el conocimiento es una relación entre un sujeto y un objeto. El proceso del conocimiento involucra cuatro elementos: sujeto, objeto, operación y representación interna (el proceso cognoscitivo).

La ciencia considera que, para alcanzar el conocimiento, es necesario seguir un método. El conocimiento científico no sólo debe ser válido y consistente desde el punto de vista lógico, sino que también debe ser probado mediante el método científico o experimental.

La forma sistemática de generar conocimiento tiene dos etapas: la investigación básica, donde se avanza en la teoría; y la investigación aplicada, donde se aplica la información.

Cuando el conocimiento puede ser transmitido de un sujeto a otro mediante una comunicación formal, se habla de conocimiento explícito. En cambio, si el conocimiento es difícil de comunicar y se relaciona a experiencias personales o modelos mentales, se trata de conocimiento implícito.

El conocimiento es la sumatoria de las representaciones abstractas que se poseen sobre un aspecto de la realidad. En este sentido, el conocimiento es una suerte de “mapa” conceptual que se distingue del “territorio” o realidad. Todos los procesos de aprendizajes a los que una persona se expone durante su vida no son sino un

agregar y resignificar las representaciones previas a efecto de que reflejen de un modo más certero cualquier área del universo.

En la actualidad aquel conocimiento más valorado por la sociedad es el llamado “científico”, en tanto y en cuanto se supone guarda una cercanía más estrecha con lo representado. Para valorar esta cercanía lo relevante es que puedan hacerse predicciones sobre aquella materia sobre lo que trata el saber. Lo interesante es comprobar que el propio método científico, que es un modo de legitimar un determinado conocimiento, puede ser considerado en sí mismo como un conocimiento.

En efecto, las fases que constituyen la elaboración de una teoría y la posterior contrastación se consideran como los procedimientos más pertinentes para elaborar un saber certero, constituyendo este proceso una representación en sí misma.

La disciplina que se encarga de reflexionar sobre el conocimiento y su validación se denomina epistemología. Se remonta a los comienzos de la filosofía y uno de los primeros planteos pueden encontrarse en la obra de Platón.

Durante mucho tiempo, el criterio para justificar un determinado conocimiento radicaba en su carácter razonable, es decir, sujeto a las exigencias de la razón. Kant, en su obra *Critica de la Razón Pura* logra una síntesis en lo que respecta al raciocinio y al empirismo dando importancia a este último y sentando las bases del modo en que evolucionaría la ciencia.

Los procedimientos que hoy validan a un conocimiento pueden variar en el futuro, como ya lo han hecho en el pasado. Como siempre, lo harán para lograr un mayor grado de justeza.

### **Tipos de conocimiento**

Teóricos, en tanto que pretenden manifestar una verdad como representación o interpretación de la realidad, pueden ser:

Científicos, cuando son el resultado de esfuerzos sistemáticos y metódicos de investigación colectiva y social en busca de respuestas a problemas específicos como explicaciones en cuya elucidación procura ofrecernos la interpretación adecuada del universo;

Filosóficos, cuando intentan fundamentar el mismo conocimiento, y abarcar el Universo como un todo de sentido, ampliando las perspectivas generales de todo conocimiento mediante la crítica de los propios fundamentos;

De creencias, que se aceptan como verdades evidentes.

Estos pueden ser:

Teológicos, con base en una revelación divina;

Tradicionales, transmitidos culturalmente. Éstos a su vez pueden ser:

Locales, un conocimiento desarrollado alrededor de un área geográfica definida.

Globales, formados mediante redes o comunidades, pertenecientes a lugares geográficos dispares incluso culturalmente.

### **Conocimientos prácticos**

En tanto que están orientados a realizar una acción para alcanzar un fin:

Morales, referentes a las normas de comportamiento social;

Éticos referentes a la reflexión y fundamentación de la moral respecto a un sentido o finalidad última;

Políticos, referentes al fundamento y organización del poder social;

Artísticos, como expresión de la sensibilidad estética, atendiendo a la belleza;

Técnicos, atendiendo a la utilidad de los resultados de la acción en muy diversos campos.

### **Por la estructura de su contenido**

Formales: Carecen de contenido material alguno. Muestran solamente una estructura lógica mediante relaciones y operaciones previamente definidas de símbolos sin significación alguna (lógica y matemáticas)

Materiales: Todos los demás conocimientos que no son formales, por cuanto tienen un contenido o materia acerca de la cual ofrecen información.

Orientado, cuando hace referencia a las relaciones causales entre conceptos: ley descriptiva o explicaciones.

Axiomático, cuando se refiera a explicaciones de causas finales o sucesos fundados a priori como verdaderos: teorías o fundamentaciones de la ciencia.

Por el carácter de su divulgación.

Público, si es fácil de compartir, y consiste en un conocimiento creado/difundido por la sociedad.

Privado, si es personal construido por el propio individuo; es la base del conocimiento público.

Explícito, si puede ser transmitido de un individuo a otro mediante algún medio de comunicación formal.

Tácito o implícito, habitualmente arraigado en experiencias personales, modelos mentales y hábitos que, sin embargo, informan los modos personales de conocimiento.

Codificado, si se puede almacenar o especificar formalmente de tal manera que no se pierda ninguna información. Por contraposición, el conocimiento no codificado es aquél que no puede ser codificado, ya que es difícil de expresar o explicitar.

### **Por su origen**

Conocimiento analítico o a priori, cuando su información consiste en la forma lógica de las relaciones lógicas entre los contenidos de los que trata. Es, pues, un conocimiento independiente de la experiencia, pues es tautológico o meramente lógico-formal. Su fundamento es la deducción.

Conocimiento sintético o a posteriori, porque su comprensión como concepto y lenguaje deriva y depende de la experiencia. Su fundamento es la inducción.

Empírico, cuyo contenido consiste únicamente en la mera experiencia, por lo que apenas tiene contenido conceptual y es difícil de ser expresado en palabras. Suele aplicarse a emociones y sentimientos.

### **Por su finalidad**

Ciencia: cuando pretende interpretar adecuadamente la realidad.

Comunicativo: cuando pretende transmitir información.

Expresivo: cuando pretende transmitir emociones y sentimientos, así como experiencias estéticas.



### **Por el soporte de su conservación y divulgación**

Cultural, propiamente dicho; cuando es propio de una organización, se empleen términos, nomenclaturas y procedimientos acordados internamente. Los ámbitos culturales pueden ir desde una civilización a una sociedad política concreta o espacialmente determinada o un grupo social reducido: científicos, un grupo empresarial, un club deportivo, una secta o incluso un grupo de amigos.

Bibliográfico: diccionarios, libros y soportes literarios.

Artístico: escultura, pintura, literatura, música, teatro, etc.

Informatizado o digitalizado

### **Por la forma de su adquisición**

Académico, cuando es adquirido en instituciones sujetas a normas y finalidades definidas.

Profesional, cuando es adquirido en el ejercicio de una profesión determinada.

Vulgar, cuando es producto del mero intercambio de informaciones entre iguales.

Tradicional, cuando responde a una transmisión hereditaria cultural.

Religioso, cuando se desarrolla en un ámbito de institución social de ese tipo.

### **Experiencias previas**

Para (Rosenblueth, 2009) los diferentes tipos de experiencias se dividen en:

1. Afectivas. Son experiencias inesperadas, se salen del modelo del ser humano construido por reflejo. Están relacionadas principalmente con las reacciones a nivel del grupo muscular.
2. Deseadas. Están relacionadas con la naturaleza humana o han sido elaboradas durante el proceso de la vida. Dirigen al ser humano desde el subconsciente. Una persona depende de estos sentimientos, pero no puede comprender la naturaleza de ellos por causa de la dependencia de la frecuencia de estas experiencias, que está por encima de la frecuencia del esfuerzo consciente. Están determinadas por el sistema sanguíneo.
3. Emocionales. Son experiencias adquiridas a través de la formación y educación condicional (direccional) e incondicional (condiciones de la vida).

En estas experiencias se encuentra el esfuerzo incontrolado. Dependen del grupo de los tendones y de los procesos a nivel celular.

4. Sensuales. Son experiencias que dependen de la capacidad del individuo de mantener su naturaleza humana. Se relacionan con el trabajo de los cinco órganos: hígado, bazo, corazón, riñones, pulmones. Esto significa que la capacidad de experimentar estos sentimientos depende de la capacidad de equilibrio y, por lo tanto, de satisfacer la naturaleza de los sentimientos.
5. Temporarios. Tienen la capacidad de estar mucho tiempo en las mismas sensaciones satisfactorias. Dependen del sistema respiratorio, es decir, de la medida de respiración y de la capacidad para regular permanentemente el llenado del cuerpo
6. Espaciales. Se definen por la capacidad de expresar la propia existencia a través del esfuerzo controlado. Dependen del sistema óseo. Estas experiencias están asociadas con la capacidad para mantener una forma con el cuerpo y la conciencia, es decir, comprender el cuerpo como modelo geométrico.
7. Experiencia de la conversión. Es la capacidad de convertir un esfuerzo en otro, es decir, existir en un ritmo particular. Estas experiencias son dependientes del cerebro y del sistema glandular. Incluyen la capacidad para perfeccionar la geometría y experimentar el llenado con el proceso de conversión, cuando ocurre un llenado real y la conciencia se une con la energía del proceso. Es un nivel cualitativamente nuevo de la percepción.
8. Experiencia de la creación. Requiere una fuerza constante, que se forma a partir de los anteriores niveles de la experiencia. Permite estar en un estado constante del acto de la creación. Depende de la capacidad para manejar la circulación de la energía.
9. Experiencia de la pulsación. La fuente de esta experiencia es el centro Único, que define todos los procesos en el cuerpo. Esta experiencia se caracteriza por un estado alterado de conciencia, es decir, por la conciencia traducida en el centro Único, que permite pensar y percibir el mundo con este centro.
10. Experiencia de la perfección. Es la experiencia de independencia de la geometría externa, cuando la geometría interna está por encima de cualquier modelo geométrico de la tierra.

11. Experiencia del esfuerzo súper consciente. Esa experiencia está formada por la geometría espacial que determina la conexión del espíritu de la persona con la estructura espacial o con uno de los doce patrones espaciales que formaron la vida del ser humano en la tierra.
12. Experiencia del renacimiento. Es la experiencia inducida por el proceso de transición de esta vida a la siguiente. Se define por la preparación y el engranaje con una de las doce estructuras espaciales.

## **Factores**

### **Percepción**

Según (Herrera, 2012) La percepción es el primer proceso cognoscitivo, a través del cual los sujetos captan información del entorno, la razón de ésta información es que usa la que está implícita en las energías que llegan a los sistemas sensoriales y que permiten al individuo animal (incluyendo al hombre) formar una re-presentación de la realidad de su entorno.

La percepción es el conocimiento directo, no conceptual, de los objetos físicos. Los enfoques empiristas de la percepción tienden a considerarla como la suma de las sensaciones que tenemos de un objeto, a negar un papel activo en el sujeto y a negar la influencia de elementos que no se encuentren en los estímulos como los recuerdos, las valoraciones del sujeto).

Los enfoques racionalistas señalan, por el contrario, que la percepción exige algo más que la mera suma de los elementos la apercepción por ejemplo, y destacan la importancia de los elementos cognoscitivos superiores, en particular de índole intelectual, a la hora de interpretar los estímulos; el enfoque racionalista señala, por tanto, el papel activo de la mente en la percepción.

Las investigaciones psicológicas sobre este tema se refieren fundamentalmente a la descripción de lo que es la percepción, de la influencia de los estímulos, de los órganos perceptuales y de la experiencia anterior que el sujeto tiene.

## **Razonamiento**

Según (Rosenblueth, 2009) se entiende por razonamiento a la facultad que permite resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los hechos, estableciendo conexiones causales y lógicas necesarias entre ellos.

En sentido más restringido se puede hablar de diferentes tipos de razonamiento:

El razonamiento argumentativo en tanto actividad mental se corresponde con la actividad lingüística de argumentar. En otras palabras, un argumento es la expresión lingüística de un razonamiento.

El razonamiento lógico o causal es un proceso de lógica mediante el cual, partiendo de uno o más juicios, se deriva la validez, la posibilidad o la falsedad de otro juicio distinto. El estudio de los argumentos corresponde a la lógica, de modo que a ella también le corresponde indirectamente el estudio del razonamiento.

Por lo general, los juicios en que se basa un razonamiento expresan conocimientos ya adquiridos o, por lo menos, postulados como hipótesis. Es posible distinguir entre varios tipos de razonamiento lógico. Por ejemplo el razonamiento deductivo (estrictamente lógico), el razonamiento inductivo (donde interviene la probabilidad y la formulación de conjeturas) y razonamiento abductivo, entre otros.

## **Inteligencia**

Según (Molina, 2011) Es la capacidad de pensar, entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas.

El Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española define la inteligencia, entre otras acepciones, como la «capacidad para entender o comprender» y como la «capacidad para resolver problemas». La inteligencia parece estar ligada a otras funciones mentales como la percepción o capacidad de recibir información, y la memoria, o capacidad de almacenarla.

## **Aprendizaje**

Para (Molina, 2011)El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje.

El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado.

El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.

El aprendizaje es el proceso mediante el cual se adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimiento y acción.

### **2.5 Hipótesis**

**HO:** La Orientación Deportiva no influye en las Capacidades Cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo” del Cantón Patate Provincia de Tungurahua

**H1:** La Orientación Deportiva si influye en las Capacidades Cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo” del Cantón Patate Provincia de Tungurahua

### **2.6 Señalamiento de variables de hipótesis**

**Variable Independiente:** Orientación Deportiva

**Variable Dependiente:** Capacidad Cognitiva

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Enfoque**

La presente investigación se realizará dentro del enfoque cualitativo ya que permitirá identificar de mejor manera el problema planteado, apoyando la investigación con métodos de análisis, procedimientos y técnicas, que nos permita plantear una orientación deportiva acorde a la necesidad de la institución educativa.

Al mismo tiempo el enfoque permitirá establecer diversas alternativas de solución al problema expuesto, mediante el análisis realizado en cada etapa de la investigación, que permitirá elegir la mejor solución.

Esta investigación se ubica en el paradigma critico – propositivo, ya que nos permite mirar el problema de una manera real y nos ayudara a llegar a la solución del mismo, por medio de la capacitación que se realice a estudiantes sobre la orientación deportiva y así de esta manera lograr la creación de clubes u otras instituciones que motiven al deporte en sí.

#### **3.2 Modalidad Básica de la Investigación**

Para el presente trabajo de investigación utilizaremos las siguientes modalidades:

##### **3.2.1. Investigación bibliográfica, documental**

Este trabajo de investigación se profundizo y se definió los diferentes documentos, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre un problema determinado, basándose en documentos (tesis y libros), por lo tanto en

la presente investigación se utilizó la documentación acorde a las variables teóricas, con lo cual se fundamentó el marco teórico.

### **3.2.2 Investigación de Campo**

La investigación se la desarrollará en la unidad educativa temporal “Benjamín Araujo” del cantón Patate provincia de Tungurahua.

La investigación se realizará en forma directa; es decir, en el lugar donde se producen los hechos y de acuerdo con los objetivos del proyecto, para así obtener eficazmente la información.

Entre los instrumentos y técnicas de investigación, se aplicará la observación, y encuesta a los estudiantes de décimo año de educación básica; con el propósito de obtener información y adquirir conocimiento real sobre el problema, para de esta manera preparar una propuesta acorde a las necesidades.

### **3.3 Nivel o Tipo de Investigación**

Se utilizaran los siguientes niveles de investigación:

**Descriptiva:** En el presente proyecto investigativo se ha utilizado este tipo de investigación por que describe por medio de la observación las falencias que existe dentro de la institución educativa.

**Explicativa:** Se determina entonces que debido a los datos recogidos de forma directa en el lugar de los hechos y el uso de diferentes documentos como parte contextual y de apoyo en el trabajo definimos el tipo de investigación.

**Correlacional:** En el proyecto investigativo se relacionarán dos variables que ayudaran a resolver el problema planteado, como lo es la variable dependiente a la orientación deportiva que tiene relación con la variable independiente de la capacidad cognitiva y nos permitirá obtener una solución a las falencias de la institución educativa.

**Exploratoria:** Por medio de la búsqueda de los componentes de la investigación que ayudaran a solucionar todas y cada una de las inquietudes que se encuentren

durante el desarrollo de la investigación, para así tener fundamentos que nos permitan dar solución al problema.

### 3.4 Población y Muestra

El muestreo en la investigación es probabilístico, de ésta manera va a ser regulado, porque forman parte de la muestra todos los elementos del universo en los cuales se hace presente el problema investigativo, es decir se trabajará con 59 estudiantes, 8 autoridades y 15 docentes de la institución educativa por lo que no se establecerá la formula pertinente, ya que la población y muestra es poco populosa.

<b>POBLACIÓN</b>		
	<b>POBLACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>1</b>	Décimo año "A"	33
<b>2</b>	Décimo año "B"	26
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>59</b>
<b>3</b>	AUTORIDADES	8
<b>4</b>	DOCENTES	15
	<b>SUBTOTAL</b>	<b>23</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>82</b>

**TABLA N° 1: POBLACIÓN**  
**Elaborado por:** Edison Rubio



### 3.5 Operacionalización de Variables

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: ORIENTACIÓN DEPORTIVA

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Se define como una carrera sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula	Terrenos variados  Itinerarios  Mapa	Naturales  Urbanos  Diurnos Nocturnos  Curvas de nivel Obstáculos Señalética	¿Cree Usted que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales? ¿Considera Usted que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva? ¿Cree usted que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos? ¿La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?	Encuesta dirigida para los estudiantes de décimo año de la institución utilizando un cuestionario como herramienta.

**TABLA N° 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES- VD**

**Elaborado por:** Edison Rubio

**VARIABLE DEPENDIENTE: CAPACIDAD COGNITIVA**

<b>Conceptualización</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
Es la potencialidad que tiene alguien o algo de poder adquirir conocimientos para desarrollarlos en base a experiencias previas en donde intervienen varios factores que en conjunto se lo llama la capacidad cognitiva.	Conocimientos  Experiencias previas  Factores	Tipos de conocimiento  Tipos de experiencias  Percepción Razonamiento Inteligencia Aprendizaje	¿Considera Usted que los conocimientos técnicos de la orientación mejoraría sus capacidades cognitivas? ¿Cree Usted que las capacidades cognitivas mejorarían al adquirir conocimientos en cada práctica deportiva de cualquier índole? ¿Ha tenido Usted experiencias deportivas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas? ¿Estaría usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?	Encuesta dirigida para los estudiantes de décimo año de la institución utilizando un cuestionario como herramienta.

**TABLA N° 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES- VI**  
**Elaborado por:** Edisson Rubio

### 3.6 Recolección de Información

Preguntas básicas	Explicación
1. ¿Para qué?	Solucionar el problema
2. ¿A qué persona o sujetos?	Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo”
3. ¿Sobre qué aspectos?	La orientación deportiva y la capacidad cognitiva
4. ¿Quién?	Edisson Rubio
5. ¿Cuándo?	Periodo 2014 - 2015
6. ¿Lugar de la recolección de la información?	Estudiantes de décimo año de educación básica
7. ¿Cuántas veces?	Las necesarias
8. ¿Qué técnicas de recolección utilizará?	Encuesta
9. ¿Con qué instrumentos?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	Personal

**TABLA N° 4: RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

**Elaborado por:** Edisson Rubio

### 3.7 Procesamiento y Análisis

Una vez aplicadas las encuestas se procederá de la siguiente manera:

- Se organizara los datos obtenidos por medio de la encuesta
- Los resultados darán lugar a los gráficos de cada una de las preguntas del cuestionario.
- Se analizará e interpretará los resultados de la encuesta.

Después de analizar e interpretar a los resultados de la encuesta se procederá al análisis de la hipótesis, para verificar la factibilidad del trabajo de investigación.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (ENCUESTAS)

El análisis e interpretación de los datos se lo ejecutó por medio de un cuestionario, el mismo que permitió realizar el diagnóstico de la institución en cuanto a la orientación deportiva; fue dirigido a los estudiantes de décimos años de la Unidad Educativa Benjamín Araujo, del cantón Patate, provincia de Tungurahua. Permitiendo determinar el conocimiento en cuanto a la orientación deportiva

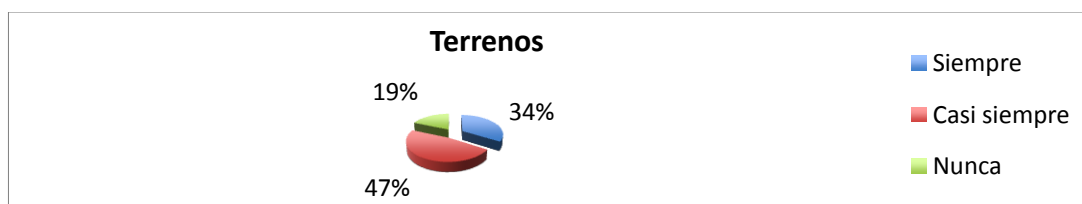
#### 4.2 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

1. ¿Cree Usted que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	20	33,9
	Casi siempre	28	47,5
	Nunca	11	18,6
	Total	59	100,0

**TABLA N° 5: Cree Usted que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRAFICO N° 5: Terrenos naturales en orientación**

**Elaborado por:** Edison Rubio

#### ANÁLISIS

De las 59 personas encuestadas, 35 dijeron que siempre se puede trabajar en terrenos naturales en la orientación deportiva y representa el 59%, mientras que 15 dijeron que casi siempre que corresponde al 26% y las 9 personas restantes dicen que nunca y representa el 15%.

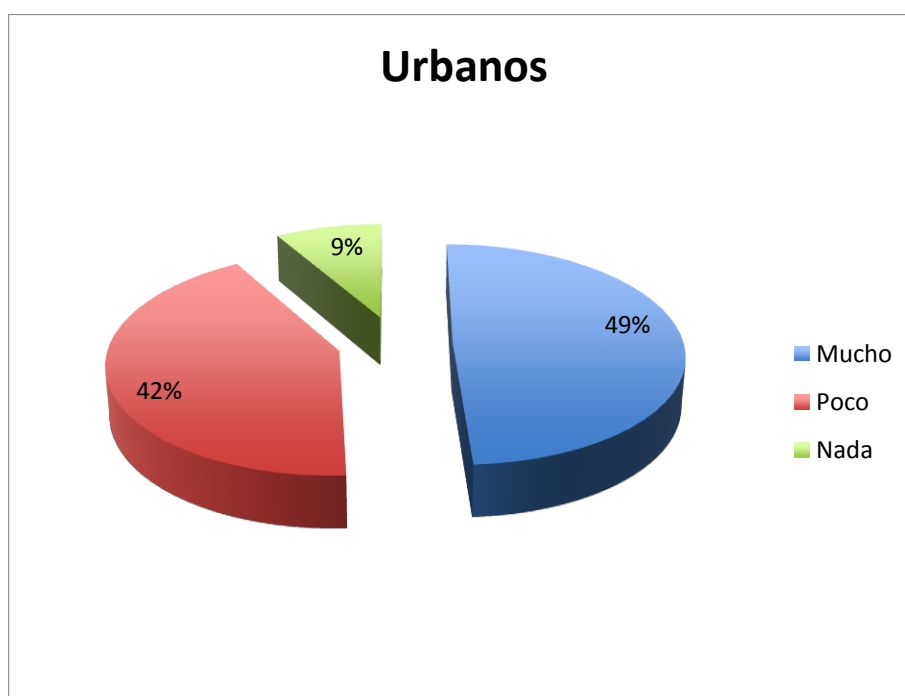
#### INTERPRETACIÓN

Por lo que tenemos que la mayor parte de estudiantes creen que siempre se puede realizar orientación deportiva en terrenos naturales.

2. ¿Considera Usted que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	17	28,8
	Casi siempre	36	61,0
	Nunca	6	10,2
Total		59	100,0

**TABLA N° 6: Considera Usted que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva?**  
**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 6: Terrenos urbanos para la práctica**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

De las 59 personas encuestadas, 17 dijeron que el terreno urbanos es apto para la orientación deportiva, mientras que 36 personas opinan que casi siempre y 6 personas restantes dicen que nunca.

### INTERPRETACIÓN

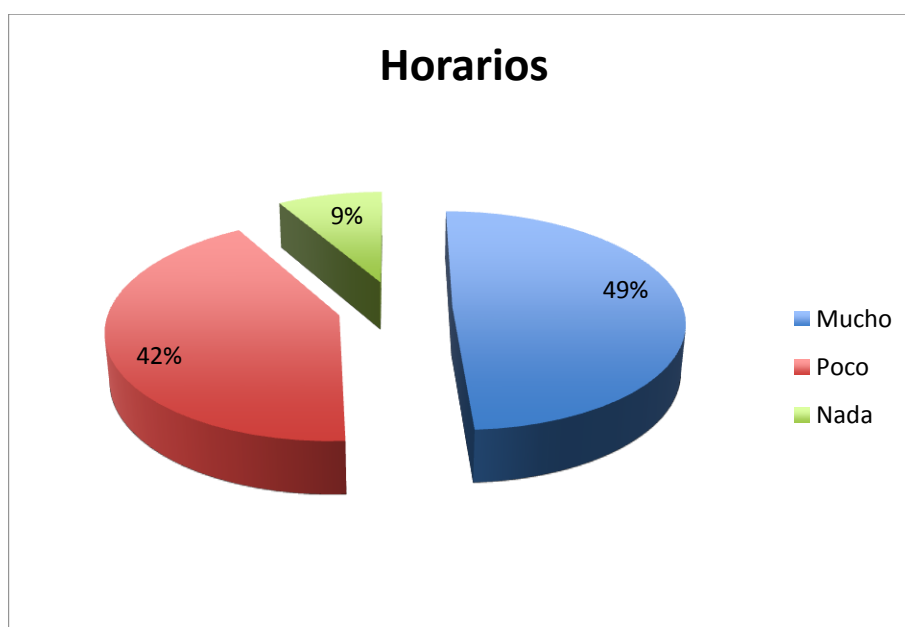
Por tanto podemos ver la mayor parte de estudiantes si realizaría orientación deportiva en terrenos urbanos del cantón.

3. ¿Cree usted que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	30	50,8
	Casi siempre	29	49,2
	Nunca	0	0,0
Total		59	100,0

**TABLA N° 7: Cree usted que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos?**

Elaborado por: Edison Rubio



**GRÁFICO N° 7: Horarios diurnos y nocturnos**

Elaborado por: Edison Rubio

### ANÁLISIS

De las personas encuestadas, el 51% respondieron que siempre se puede realizar orientación el horario diurno y nocturno, mientras que y el 49% restante contestaron que casi siempre.

### INTERPRETACIÓN

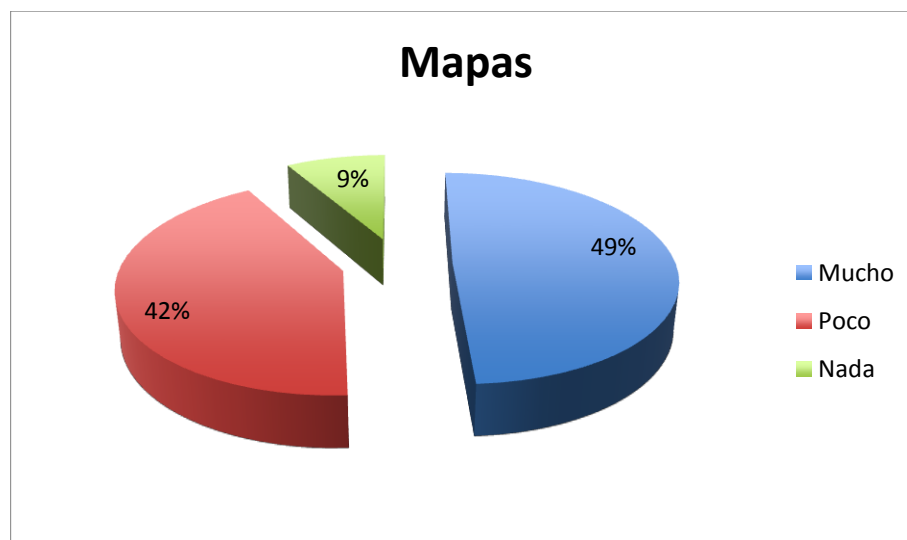
Lo que implica que la mayoría realizaría orientación deportiva en cualquier horario sea diurno o nocturno.

4. ¿La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	45	76,3
	Casi siempre	12	20,3
	Nunca	2	3,4
Total		59	100,0

**TABLA N° 8: La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 8: Orientación deportiva maneja mapas**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 76% dijeron que siempre en orientación se manejan mapas con curvas de nivel, el 20% casi siempre, y el 4% nunca.

### INTERPRETACIÓN

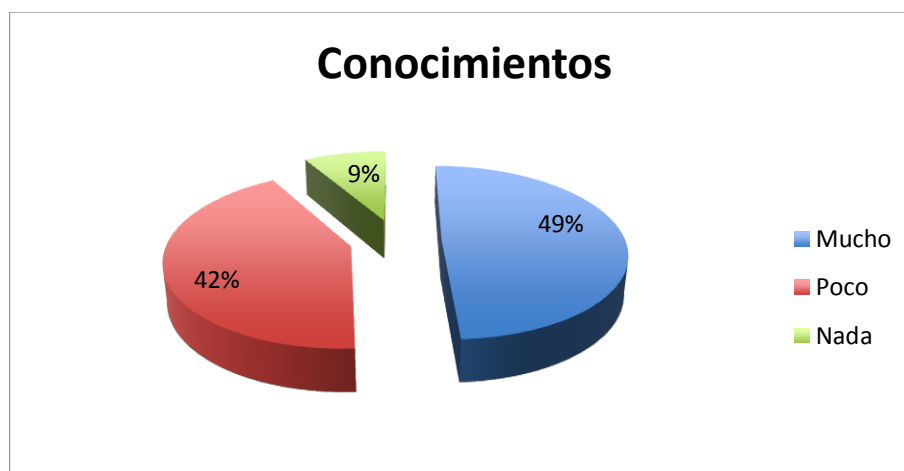
Quiere decir que de los estudiantes conocen acerca del uso de mapas que contienen curvas de nivel, obstáculos y señalética dentro de la orientación deportiva.

5. ¿Considera Usted que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	37	62,7
	Casi siempre	12	20,3
	Nunca	10	16,9
	Total	59	100,0

**TABLA N 9: Considera Usted que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 9: Conocimientos técnicos de orientación**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 63% dijeron que siempre, el 20% casi siempre, 17% nunca les permitirá mejorar las capacidades cognitivas.

### INTERPRETACIÓN

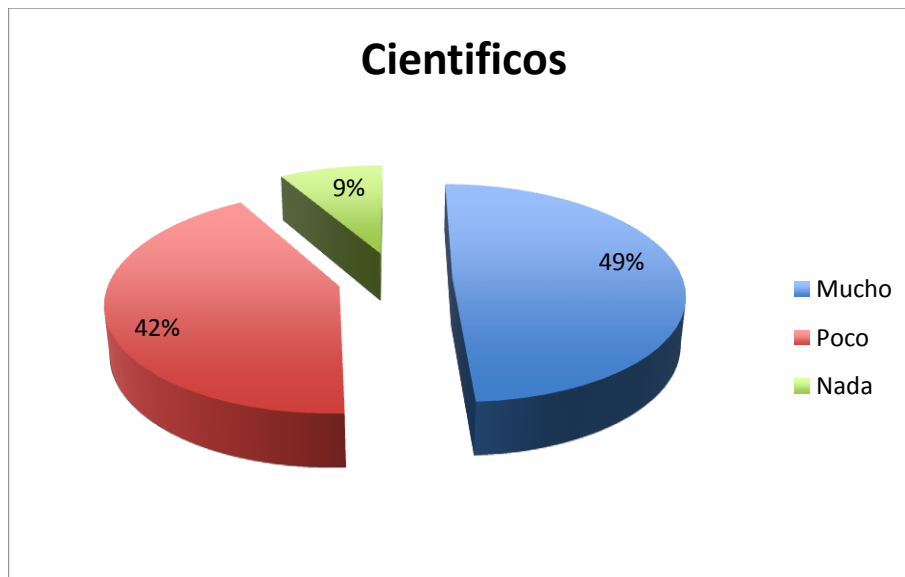
Quiere decir que de las personas que fueron encuestadas tiene la seguridad de que sus capacidades cognitivas mejoraran al realizar los conocimientos de la orientación deportiva.



6. ¿Cree Usted que las capacidades cognitivas mejoraran al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Siempre	44	74,6
Casi siempre	14	23,7
Nunca	1	1,7
Total	59	100,0

**TABLA N° 10: Cree Usted que las capacidades cognitivas mejoraran al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación?**  
**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 10: conocimientos científicos de orientación**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 74% dijeron que siempre y el 24% casi siempre y un 2% que respondieron que nunca.

### INTERPRETACIÓN

Lo que quiere decir que las capacidades cognitivas de los estudiantes si mejoraran al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación, por lo que se verán beneficiados con información verídica.

7. ¿Ha tenido Usted experiencias previas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	29	49,2
	Casi siempre	17	28,8
	Nunca	13	22,0
	Total	59	100,0

**TABLA N° 11: Ha tenido Usted experiencias previas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 11: Experiencias previas**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

De las personas encuestadas, el 49% respondieron que siempre, el 29% casi siempre y el 22% restante contestaron que nunca.

### INTERPRETACIÓN

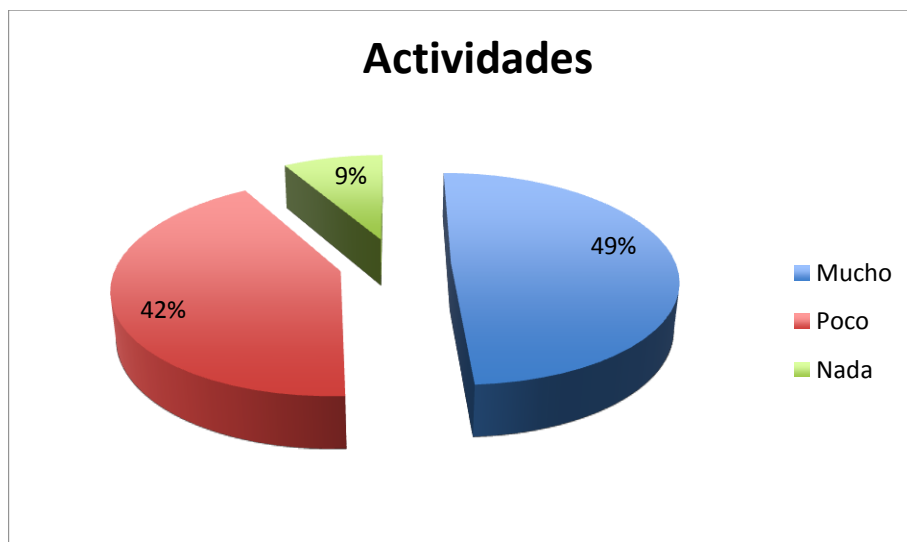
Lo que implica que la mayoría piensa que si han tenido experiencias que se dieron durante la realización de un deporte, lo que les permite mejorar en cuanto a los errores cometidos, con el fin de no volver a realizarlos.

8. ¿Estaría Usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	43	72,9
	Casi siempre	16	27,1
	Nunca	0	0,0
Total		59	100,0

**TABLA N° 12: Estaría Usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 12: Aplicar factores cognitivos**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Según lo encuestado, el 73% nos dijo que siempre, 27% que casi siempre y no hay personas que estén en contra.

### INTERPRETACIÓN

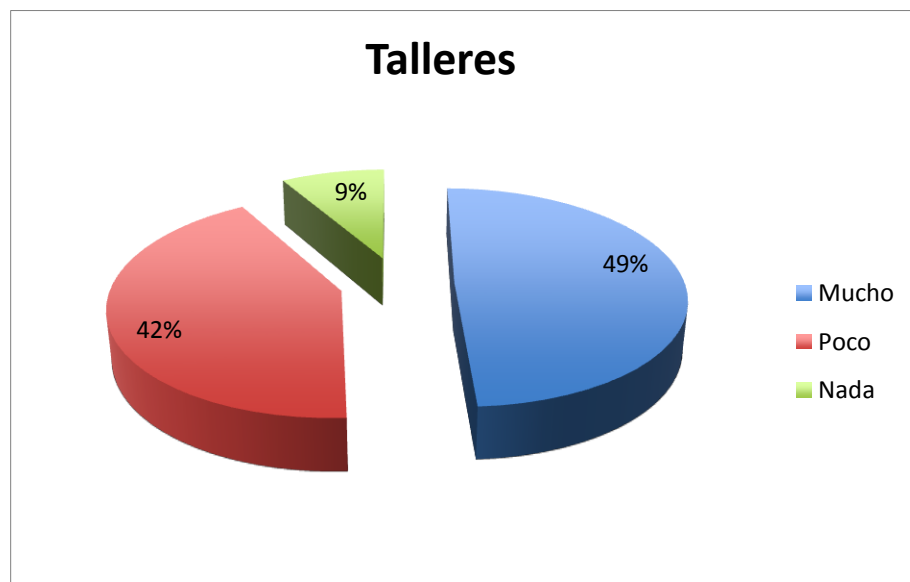
Por lo que los estudiantes tienen toda la predisposición para realizar cualquier actividad que le permita aplicar factores cognitivos y así les ayude a enriquecer sus conocimientos deportivos.

9. ¿Considera Usted que la orientación deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro de la institución?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mucho	38	64,4
	Poco	14	23,7
	Nada	7	11,9
Total		59	100,0

**TABLA N° 13: Considera Usted que la orientación deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro de la institución?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 13: Talleres dentro de la institución**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Según lo encuestado, el 64% nos dicen que mucho, el 24% poco, el 12% respondió que nada.

### INTERPRETACIÓN

La mayor parte de los encuestados nos dicen que desean realizar talleres que les permita conocer a la orientación deportiva dentro de la institución educativa.

10. ¿Estaría usted dispuesto a practicar la orientación deportiva a un nivel competitivo?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mucho	29	49,2
	Poco	25	42,4
	Nada	5	8,5
Total		59	100,0

**TABLA N° 14: Estaría usted dispuesto a practicar la orientación deportiva a un nivel competitivo?**

Elaborado por: Edison Rubio



**GRÁFICO N° 14: Practicar la orientación deportiva**

Elaborado por: Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 49% dijeron que mucho y el 42% poco y hay un 9% que responde que no quiere realizar.

### INTERPRETACIÓN

Lo que significa que es muy factible el establecer prácticas de orientación deportiva a nivel competitivo, ya que la acogida que se espera puede ser óptima, con el fin de dar a conocer al deporte como tal.

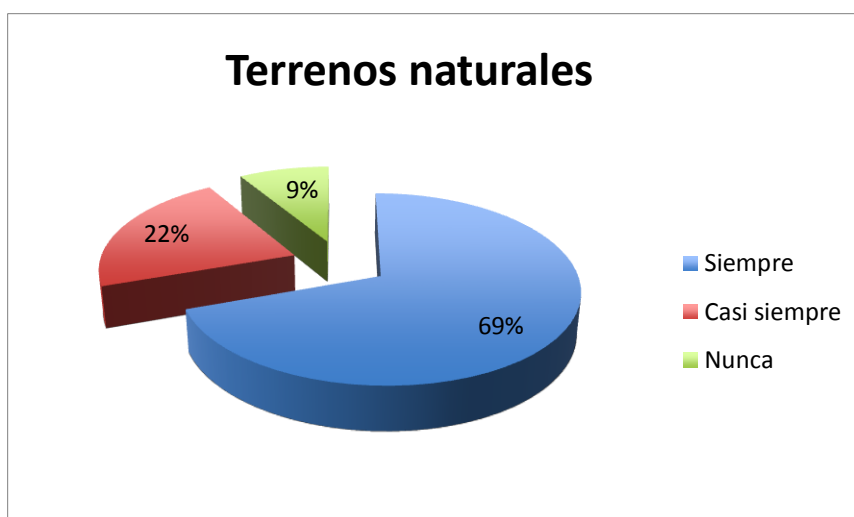
## ENCUESTA A AUTORIDADES Y DOCENTES

1. ¿Cree Usted como autoridad o docente que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Siempre	17	73,9
Casi siempre	6	26,1
Nunca	0	0,0
Total	23	100,0

**TABLA N° 15: ¿Cree Usted como autoridad o docente que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 15: Trabajar en terrenos naturales**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

De las 23 personas encuestadas, 17 dijeron que siempre se puede trabajar en terrenos naturales en la orientación deportiva y representa el 74%, mientras que 6 dijeron que casi siempre que corresponde al 26% y no hay personas que digan que nunca.

### INTERPRETACIÓN

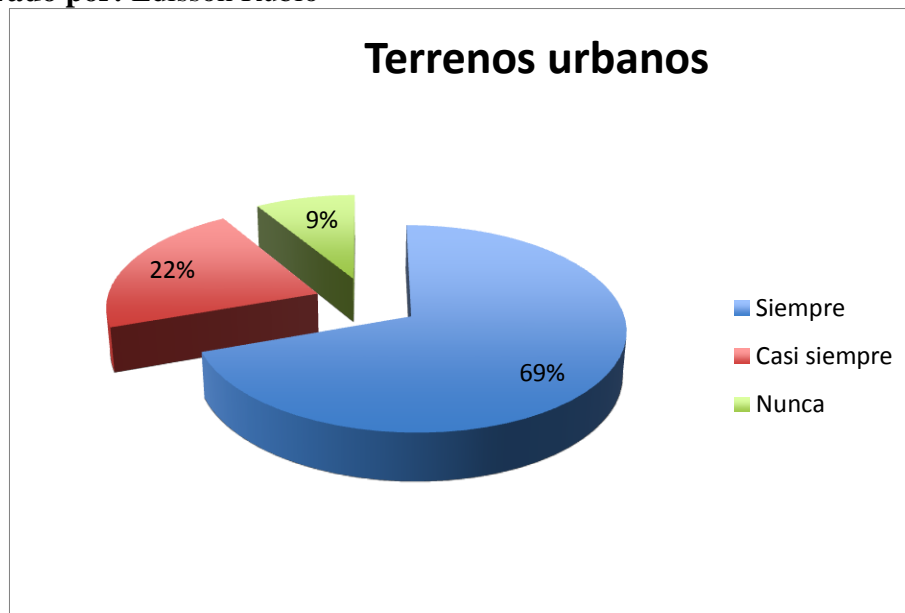
Por lo que tenemos que los docentes consideran que si se puede realizar orientación deportiva en terrenos naturales.

2. ¿Considera Usted como autoridad o docente que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Siempre	14	60,9
Casi siempre	5	21,7
Nunca	4	17,4
Total	23	100,0

**TABLA N° 16: ¿Considera Usted como autoridad o docente que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva?**

Elaborado por: Edison Rubio



**GRÁFICO N° 16: Terrenos urbanos aptos**

Elaborado por: Edison Rubio

### ANÁLISIS

De las 23 personas encuestadas, 14 dijeron que el terreno urbanos es apto para la orientación deportiva, mientras que 5 personas opinan que casi siempre y 4 personas restantes dicen que nunca.

### INTERPRETACIÓN

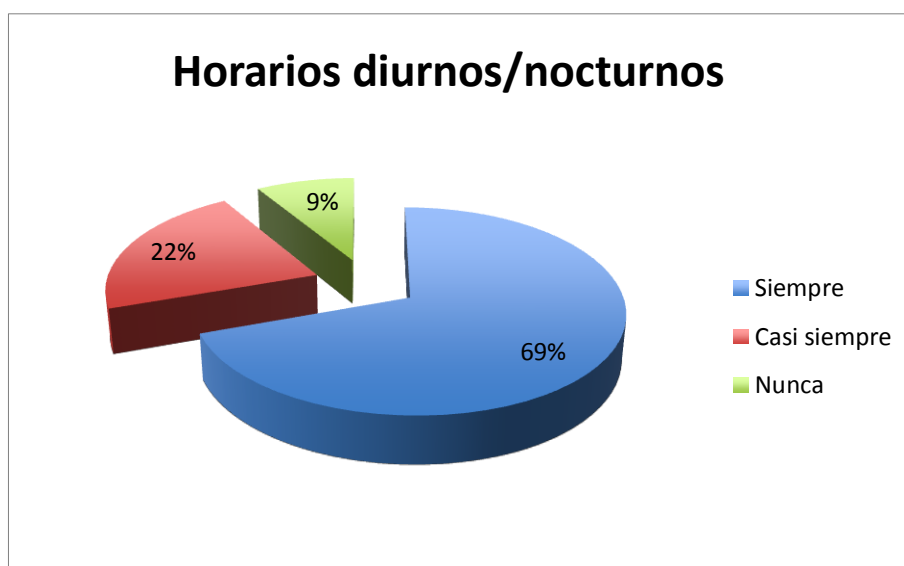
Por tanto podemos ver la mayor parte de autoridades y docentes si realizaría orientación deportiva en terrenos urbanos del cantón.

3. ¿Cree usted como autoridad o docente que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Siempre	10	43,5
Casi siempre	8	34,8
Nunca	5	21,7
Total	23	100,0

**TABLA N° 17: ¿Cree usted como autoridad o docente que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 17: En horarios diurnos y nocturnos**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

De las personas encuestadas, el 43% respondieron que siempre se puede realizar orientación el horario diurno y nocturno, mientras que el 35% dicen que casi siempre y el 22% restante contestaron que nunca.

### INTERPRETACIÓN

Lo que implica que la mayoría realizaría orientación deportiva en cualquier horario sea diurno o nocturno.

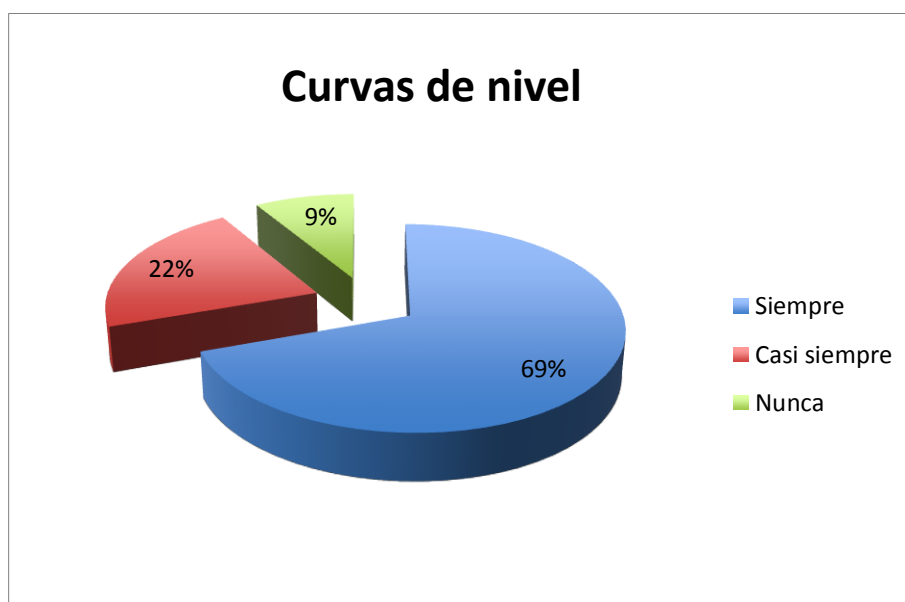


4. ¿La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	6	26,1
	Casi siempre	12	52,2
	Nunca	5	21,7
Total		23	100,0

**TABLA N° 18: ¿La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 18: Curvas de nivel**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### **ANÁLISIS**

Del total de población encuestada de autoridades y docentes, el 26% dijeron que siempre en orientación se manejan mapas con curvas de nivel, el 52% casi siempre, y el 22% nunca.

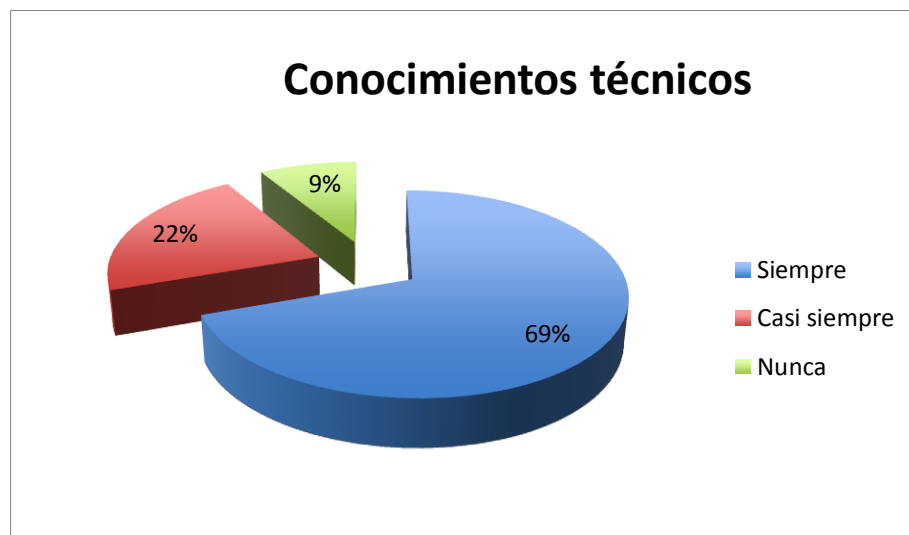
### **INTERPRETACIÓN**

Quiere decir que de las autoridades y docentes conocen acerca del uso de mapas que contienen curvas de nivel, obstáculos y señalética dentro de la orientación deportiva.

5. ¿Considera Usted como autoridad o docente, que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	18	78,3
	Casi siempre	5	21,7
	Nunca	0	0,0
Total		23	100,0

**TABLA N° 19: ¿Considera Usted como autoridad o docente, que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?**  
Elaborado por: Edison Rubio



**GRÁFICO N° 19: Conocimientos técnicos**

Elaborado por: Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 78% dijeron que siempre, el 22% casi siempre y no existen respuestas negativas, que les permita mejorar las capacidades cognitivas.

### INTERPRETACIÓN

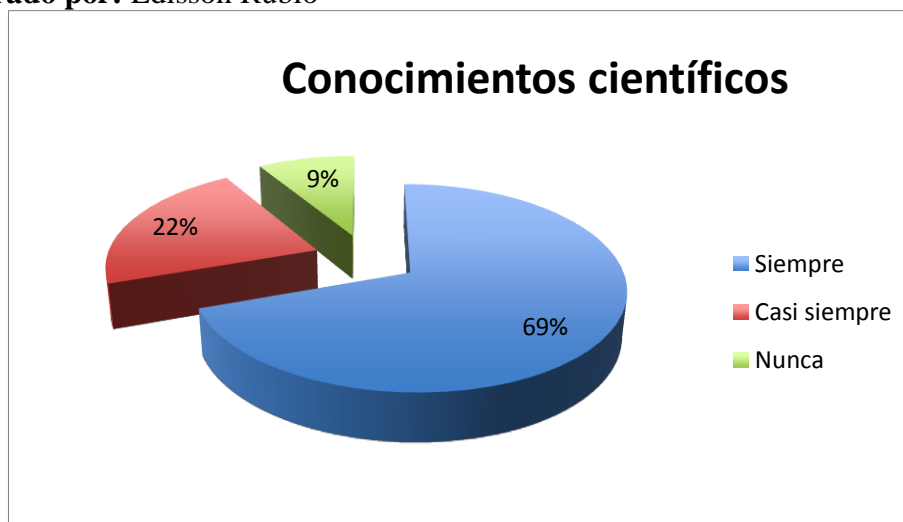
Quiere decir que de las autoridades y docentes que fueron encuestadas, tienen la seguridad de que sus capacidades cognitivas mejoraran al realizar los conocimientos de la orientación deportiva.

6. ¿Cree Usted como autoridad o docente, que las capacidades cognitivas mejorarían al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	16	69,6
	Casi siempre	5	21,7
	Nunca	2	8,7
Total		23	100,0

**TABLA N° 20: ¿Cree Usted como autoridad o docente, que las capacidades cognitivas mejorarían al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación?**

Elaborado por: Edison Rubio



**GRÁFICO N° 20: Conocimientos científicos**

Elaborado por: Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 69% dijeron que siempre y el 22% casi siempre y un 9% que respondieron que nunca.

### INTERPRETACIÓN

Lo que quiere decir que las capacidades cognitivas de las autoridades y docentes, si mejoraran al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación, por lo que se verán beneficiados con información verídica.

7. ¿Ha tenido Usted como autoridad o docente experiencias previas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Siempre	22	95,7
Casi siempre	1	4,3
Nunca	0	0,0
Total	23	100,0

**TABLA N° 21: ¿Ha tenido Usted como autoridad o docente experiencias previas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 21: Experiencias previas**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### **ANÁLISIS**

De las personas encuestadas, el 96% respondieron que siempre, el 4% casi siempre y no contestaron que nunca.

### **INTERPRETACIÓN**

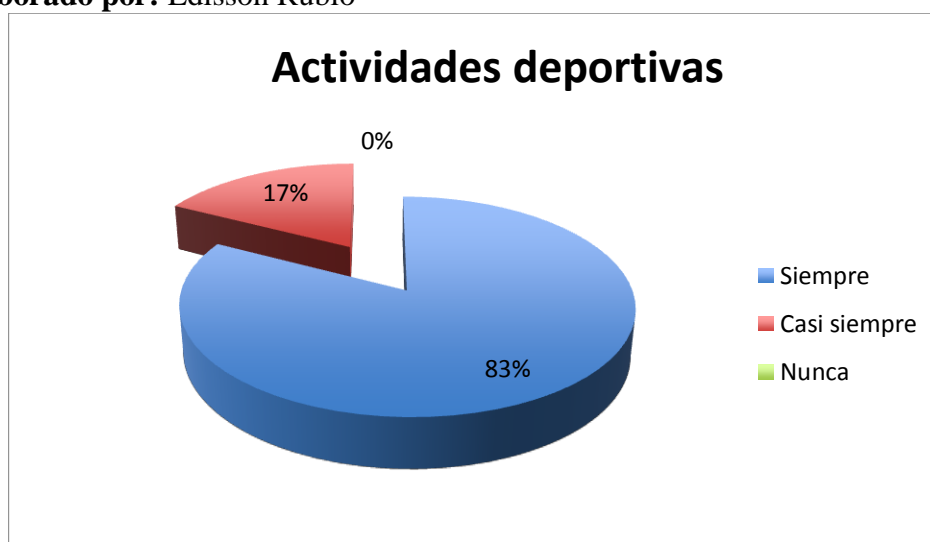
Lo que implica que la mayoría piensa que si han tenido experiencias que se dieron durante la realización de un deporte, lo que les permite mejorar en cuanto a los errores cometidos, con el fin de no volver a realizarlos.

8. ¿Estaría Usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Siempre	19	82,6
	Casi siempre	4	17,4
	Nunca	0	0,0
Total		23	100,0

**TABLA N° 22: ¿Estaría Usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 22: Actividades deportivas**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Según lo encuestado, el 83% nos dijo que siempre, 17% que casi siempre y no hay personas que estén en contra.

### INTERPRETACIÓN

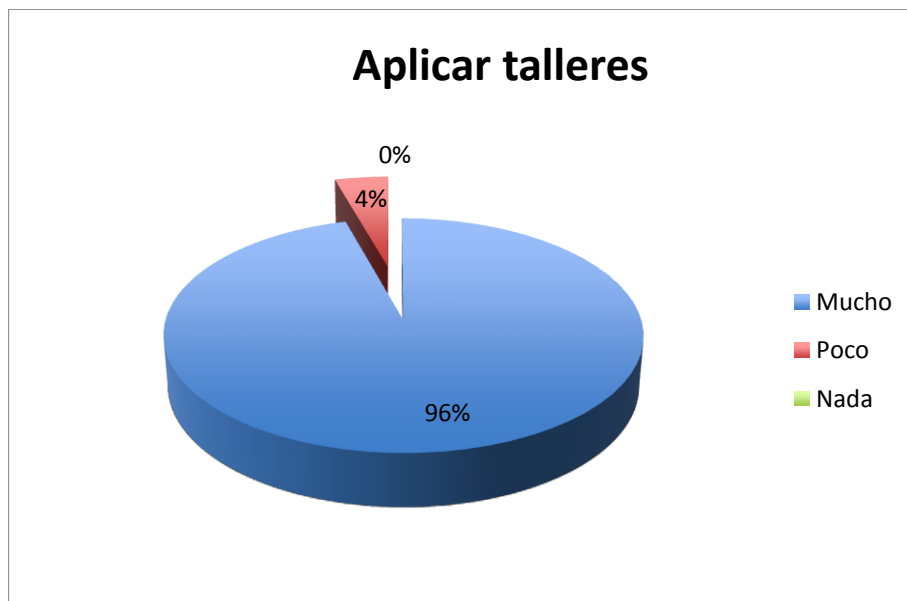
Por lo que las autoridades y docentes tienen toda la predisposición para realizar cualquier actividad que le permita aplicar factores cognitivos y así les ayude a enriquecer sus conocimientos deportivos.

9. ¿Considera Usted como autoridad o docente que la orientación deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro de la institución?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mucho	12	52,2
	Poco	11	47,8
	Nada	0	0,0
Total		23	100,0

**TABLA N° 23: ¿Considera Usted como autoridad o docente que la orientación deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro de la institución?**

Elaborado por: Edison Rubio



**GRÁFICO N° 23: Aplicar talleres**

Elaborado por: Edison Rubio

### ANÁLISIS

Según lo encuestado, el 96% nos dicen que mucho, el 4% poco y nadie que nada.

### INTERPRETACIÓN

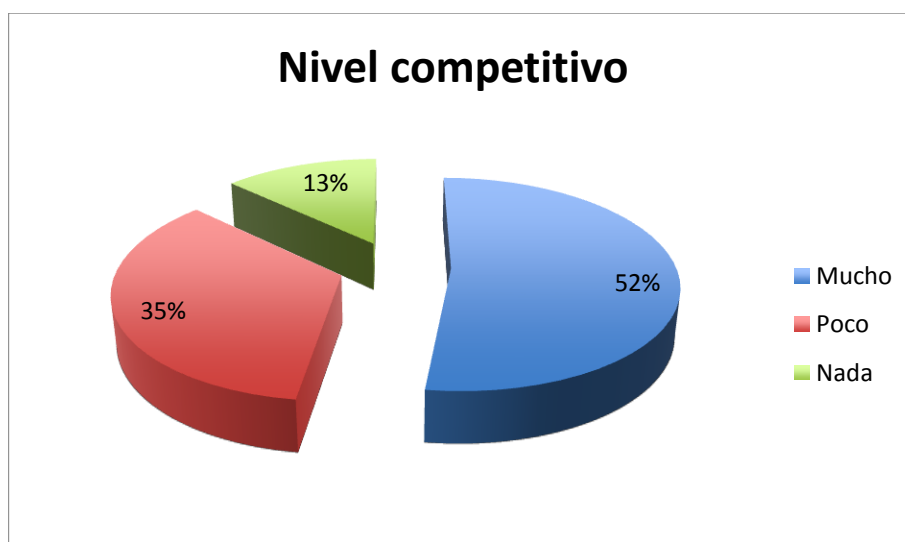
La mayor parte de los encuestados nos dicen que desean realizar talleres que les permita conocer a la orientación deportiva dentro de la institución educativa.

10. ¿Estaría Usted dispuesto a practicar la orientación deportiva a un nivel competitivo?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mucho	12	52,2
	Poco	8	34,8
	Nada	3	13,0
Total		23	100,0

**TABLA N° 24: ¿Estaría Usted dispuesto a practicarla orientación deportiva a un nivel competitivo?**

**Elaborado por:** Edison Rubio



**GRÁFICO N° 24: Nivel competitivo**

**Elaborado por:** Edison Rubio

### ANÁLISIS

Del total de población encuestada, el 52% dijeron que mucho y el 35% poco y hay un 13% que responde que no quiere realizar.

### INTERPRETACIÓN

Lo que significa que es muy factible el establecer prácticas de orientación deportiva a nivel competitivo, ya que la acogida que se espera puede ser óptima, con el fin de dar a conocer al deporte como tal.

### 4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a las autoridades, docentes y estudiantes, se toma como referencia la pregunta número 1 ¿Cree Usted que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales? , la pregunta número 5 ¿Considera Usted que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas? De los estudiantes y la pregunta número 1 ¿Cree Usted como autoridad o docente que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales? y la pregunta número 5 ¿Considera Usted como autoridad o docente que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas? De los docentes ,se procede a realizar la hipótesis para observar si es necesario o no aplicar la orientación deportiva y las capacidades cognitivas, en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Benjamín Araujo, de la ciudad de Patate, provincia de Tungurahua.

#### 4.3.1. Modelo Lógico

**HO:** La Orientación Deportiva no influye en las Capacidades Cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo” del Cantón Patate Provincia de Tungurahua

**H1:** La Orientación Deportiva si influye en las Capacidades Cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo” del Cantón Patate Provincia de Tungurahua

#### 4.3.2. Nivel de significancia

El nivel de significancia con el que se trabajó es de 12,592%

Nivel de confianza 95% y un margen de error del 5%

#### 4.3.3. Prueba estadística

Prueba estadística chi cuadrado

En donde: 
$$x^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

$x^2$  = Chi cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria



O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada teórica

#### 4.3.4 Combinación de frecuencias

#### 4.3.5. Cálculo matemático

#### Frecuencia Observada

ALTERNATIVAS	Estudiantes		Docentes		TOTAL
	PREGUNTA 1	PREGUNTA 5	PREGUNTA 1	PREGUNTA 5	
Siempre	20	37	17	18	92
Casi siempre	28	12	6	5	51
Nunca	11	10	0	0	21
<b>TOTAL</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>164</b>

**TABLA N° 25: Frecuencia observada**

Elaborado por: Edison Rubio

#### Frecuencia Esperada

ALTERNATIVAS	Estudiantes		Docentes		TOTAL
	PREGUNTA 1	PREGUNTA 5	PREGUNTA 1	PREGUNTA 5	
Siempre	33,1	33,1	12,9	12,9	92,0
Casi siempre	18,3	18,3	7,2	7,2	51,0
Nunca	7,6	7,6	2,9	2,9	21,0
<b>TOTAL</b>	<b>59,0</b>	<b>59,0</b>	<b>23,0</b>	<b>23,0</b>	<b>164,0</b>

**TABLA N° 26: Frecuencia esperada**

Elaborado por: Edison Rubio

### Calculo del Chi Cuadrado

O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup>
				E
20	33,1	-13,10	171,55	5,18
28	18,3	9,65	93,17	5,08
11	7,6	3,45	11,87	1,57
37	33,1	3,90	15,23	0,46
12	18,3	-6,35	40,29	2,20
10	7,6	2,45	5,98	0,79
17	12,9	4,10	16,79	1,30
6	7,2	-1,15	1,33	0,19
0	2,9	-2,95	8,67	2,95
18	12,9	5,10	25,99	2,01
5	7,2	-2,15	4,63	0,65
0	2,9	-2,95	8,67	2,95
			X <sup>2</sup> =	25,32

**TABLA N° 27: Chi cuadrado**  
**Elaborado por:** Edison Rubio

$$X_3 = 12,592 \quad X_2 = 25,319$$

Zona de aceptación y rechazo

Grados de libertad (gl) = (filas - 1) (columnas - 1)

$$Gl = (F - 1) (C - 1)$$

$$Gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

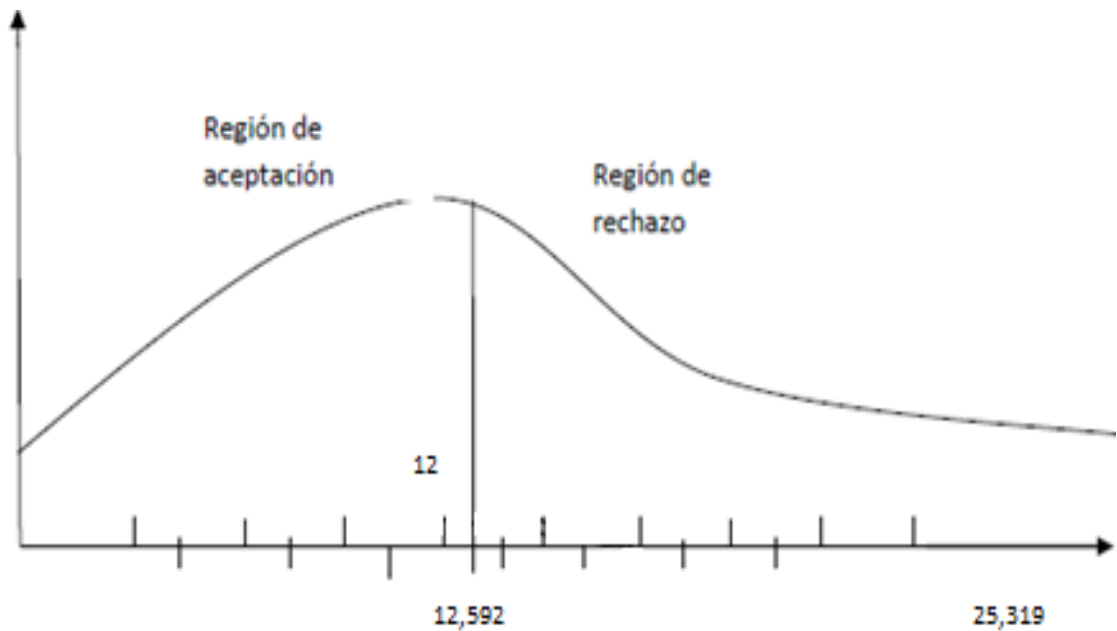
$$Gl = (3) (2)$$

$$Gl = 6$$

#### 4.3.6. Decisión Final

El valor  $X^2 = 25,319$  es mayor a  $X^3 = 12,592$ , de acuerdo a lo establecido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, por lo que se considera “La Orientación Deportiva si influye en las Capacidades Cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Temporal “Benjamín Araujo” del Cantón Patate Provincia de Tungurahua”.

#### REPRESENTACIÓN GRAFICA DEL CHI CUADRADO



**Gráfico N 25: CHI CUADRADO**

**Elaborado por:** Edison Rubio

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

Una vez concluido con el capítulo cuarto de la presente investigación obtenemos las siguientes recomendaciones:

Al analizar sobre la orientación deportiva en las capacidades cognitivas en los estudiantes de décimo año de educación básica de la unidad educativa temporal “Benjamín Araujo” se ha concluido que no cuenta con los conocimientos adecuados en cuanto a la orientación deportiva que le permite dar a conocer a los estudiantes, ya que siempre se manejó de manera tradicional y sin realizarse cambios o actualizaciones en sus sistemas de educación.

Como segunda conclusión tenemos que se ha determinado alternativas para difundir la orientación deportiva en la U.E.T “Benjamín Araujo” ya que no cuenta con instructores o capacitadores que les permita dar a conocer por medio de talleres a la orientación deportiva como tal, por ende las capacidades cognitivas no se las ha desarrollado completamente, ya que se han evitado los cambios y por temor a que no se obtenga los resultados deseados apoyándose estos en guías didácticas, talleres, cursos teóricos y capacitaciones prácticas.

Al proponer una solución al problema planteado de la orientación deportiva para desarrollar las capacidades cognitivas en los estudiantes se concluye que se debe crear una guía teórico-práctica de Orientación Deportiva como una posible solución al problema antes estudiado.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

De acuerdo a las conclusiones planteadas en el inicio del presente capítulo se pasa a formular las siguientes recomendaciones:

Es necesario efectuar una Matriz FODA para identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas con las que cuenta la institución debido a que no cuenta con los conocimientos necesarios para impartir la cátedra de orientación deportiva y aprovechar cada una de estas.

Se recomienda como alternativa principal la realización de material didáctico con el cual se pueda compartir los conocimientos de orientación deportiva y una guía con el que se dictaran los talleres de aprendizaje.

Debemos desarrollar un mapa para la práctica de orientación deportiva dentro de la institución aprovechando los predios de la institución y beneficiar las capacidades cognitivas de los estudiantes.

Una vez concluido el proyecto se recomienda establecer un presupuesto que nos permita identificar los gastos a realizarse con la propuesta para obtener resultados positivos.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

##### **Tema de propuesta**

La aplicación de una guía teórico-práctica de orientación deportiva que permita mejorar las capacidades cognitivas de los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Benjamín Araujo de la ciudad de Patate, provincia de Tungurahua.

**Tiempo estimado para la ejecución:** Septiembre 2014 - Marzo 2015

**Nombre de la Institución:** Unidad Educativa Benjamín Araujo

**Provincia:** TUNGURAHUA

**Cantón:** PATATE

**Dirección:** Manuel Zapater y Eloy Alfaro

**Teléfono:** 032870213

**Beneficiario:** Estudiantes de décimo año de educación básica.

**Equipo técnico responsable:** Edison Rubio

**Costos:** \$ 1010

#### **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

En la actualidad la orientación deportiva está tomando un giro muy importante, ya que en el Ecuador no se la práctica a nivel general, por ende, se desea dar a conocer un deporte muy innovador y diferente a los que se encuentran en el

pensum de estudio, con el fin de mejorar las capacidades cognitivas de los estudiantes y así también que se den el tiempo suficiente para informarse y practicar ya no solo como un juego sino como un verdadero deporte de élite.

Por esta razón el presente estudio se lo ha realizado basándose en las falencias de la Unidad Educativa Benjamín Araujo, tomando en cuenta que no se ha desarrollado ninguna guía teórica-práctica de orientación deportiva que le permita el mejoramiento de las capacidades cognitivas de los estudiantes de décimo año de educación básica.

El deporte hoy en día es muy cambiante, por lo que estar dispuesto a realizar actividades que ayuden a mejorar nuestros conocimientos es fundamental, ya que de no hacerlo formaremos parte de todas aquellas personas que ignoran acerca de la orientación como un deporte.

Dado que los estudiantes de la institución deben estar dispuestos a realizar cambios para enriquecer sus conocimientos y aportar con todas sus ganas para la implantación de talleres que ayude a incrementar las capacidades cognitivas de los mismos, ya que el hecho de conocer de orientación deportiva nos ayudara a tener una mejor organización y ubicación en el espacio.

Por ende el conocimiento que los estudiantes obtengan de la orientación deportiva por medio de los talleres, ayudarán a mejorar las capacidades cognitivas e incrementarán de manera considerable el desarrollo mental y emocional, ya que el desconocer de algún tema siempre nos mantiene un puesto menos de quien si lo sabe y lo practica.

Dando como resultado el proponer la aplicación de talleres de orientación deportiva que permita mejorar las capacidades cognitivas de la Unidad Educativa Benjamín Araujo de la ciudad de Patate, con el fin de dar a conocer al deporte como tal, como un beneficio de estudio, que sea satisfactor de conocimiento y con la atención y responsabilidad adecuada que se le debe dar al caso.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

La orientación deportiva durante mucho tiempo ha sido uno de los deportes poco conocidos en nuestro país, por tal motivo el enseñar y aprender de dicho deporte es una de las mejores maneras de hacer ejercicio físico divirtiéndose y aplicando siempre la concentración y las destrezas que cada persona tiene.

Ecuador es un país muy diverso en cuanto a terrenos para ser explorados y que mejor hacerlo por medio de un deporte que nos ayude a resolver problemas como lo es la orientación deportiva, en cuanto a las capacidades cognitivas todas persona es apta para desarrollar su pensamiento en beneficio de sí mismo o de terceros.

Por lo que se justifica que la aplicación de una guía teórico-práctica de orientación deportiva ayudara a que los estudiantes de décimo año de la UNIDAD EDUCATIVA BENJAMIN ARAUJO incremente sus capacidades cognitivas, siempre basándose en dar a conocer al deporte como tal y los beneficios con los que el mismo cuenta en satisfacción de todos quienes conforman el establecimiento educativo.

### **6.4 OBJETIVOS**

#### **Objetivo General**

Desarrollar una guía teórico-práctica de orientación deportiva para socializar a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Benjamín Araujo, cantón Patate, provincia de Tungurahua.

#### **Objetivos específicos:**

Efectuar una Matriz FODA para identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas con las que cuenta la institución en cuanto a la orientación deportiva.



Realizar La guía teórico-práctica con la que se dictaran los talleres de aprendizaje.  
Desarrollar un mapa para la práctica de orientación deportiva dentro de la institución.

Establecer un presupuesto que nos permita identificar los gastos a realizarse con la propuesta.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La investigación realizada en la Unidad Educativa Benjamín Araujo de la ciudad de Patate, nos demuestra que es necesaria la aplicación de una guía teórico – práctica de orientación deportiva que ayuden a mejorar las capacidades cognitivas, tomando siempre en cuenta las necesidades de los estudiantes de décimo año.

Los miembros de la institución se encuentran comprometidos al cambio con el fin de lograr el incremento de las capacidades cognitivas de los estudiantes, por medio de la implantación de una guía teórico-práctica de orientación deportiva y así de esta manera llegar a los mismos con base en una buena enseñanza y aprendizaje eficiente.

Para lograr el propósito planteado se debe tener en cuenta los conocimientos necesarios y actualizados a través de herramientas e instrumentos educativos que se aplicaran en el desarrollo de la guía, que constituyan una base de trabajo para lograr el desarrollo de las capacidades cognitivas por medio de la orientación deportiva.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **GUIA**

Según (Arnao, 2010) “es la lista de datos o información referentes a determinada materia. En términos generales, se entiende por guía aquello o a aquel que tiene por

objetivo y fin el conducir, encaminar y dirigir algo para que se llegue a buen puerto en la cuestión de la que se trate.”

## **ORIENTACIÓN DEPORTIVA**

Para la (NIETO, 2005) ” Se define como una carrera sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula.”

## **TERRENOS VARIADOS**

Para (NIETO, 2005) “Sobre el terreno se materializan en balizas naranjas y blancas de 30 centímetros de lado con una pinza marcadora. Los controles se colocan en lugares característicos del terreo representados sobre el mapa”.

## **URBANOS**

Según (NIETO, 2005) “En este tipo de pruebas el corredor tiene marcado en el mapa unos ciertos controles los cuales podrá realizar en el orden que considere oportuno. Suelen tener un tiempo límite sancionándose a los corredores que superen ese tiempo”.

## **ITINERARIOS**

### **DIURNOS**

Para (NIETO, 2005) “La orientación es una actividad diurna habitualmente, pero la posibilidad de realizar orientaciones nocturnas resulta muy atractiva, por la dificultad adicional que supone orientarse, usando únicamente un frontal y la luz de la luna”.

### **NOCTURNOS**

Para la página web ( LA ORIENTACIÓN El Deporte: la Carrera de Orientación) “La dificultad añadida por la oscuridad de la noche, se trata de paliar escogiendo recorridos más cortos y terrenos más fáciles y sin peligros. Además, los participantes llevan una linterna frontal para facilitar su avance”.

## **MAPA**

Según (NIETO, 2005) “El mapa del deporte de orientación es de uso específico para este deporte. Este tipo de mapas son de los más precisos que se realizan en la naturaleza ya que las escalas más habituales para las pruebas a pie en el campo van desde 1:7500 (para los mapas con más detalles) hasta 1:15000 (en las pruebas de larga distancia). Los elementos más importantes de los mapas del deporte de orientación son las curvas de nivel (habitualmente la equidistancia de los mapas es

de 5m), los caminos, las zonas de bosque y claro, las diferentes densidades de vegetación, las rocas, objetos creados por el hombre, etc”.

### **OBSTÁCULOS**

Para el sitio web (THE FREE DICCIÓNARY BY FARLEX) “Cada una de las barreras que se ponen en el recorrido de una carrera deportiva y que los atletas deben saltar para llegar a la meta”.

### **PUNTOS DE CONTROL**

Para la (NIETO, 2005) “ En el terreno se representa mediante un prisma triangular de colores naranja y blanco. En cada control suele encontrarse algún método para comprobar que realmente el participante ha pasado por ese punto.”

## **6.7 METODOLOGÍA. PLAN DE ACCIÓN**

### **6.7.1 Análisis FODA**

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para adecuarse al cambio</li> <li>• Campo amplio para la practica</li> <li>• Desarrollo de las capacidades cognitivas</li> <li>• Buen desempeño de los estudiantes</li> <li>• Colaboración por parte de las autoridades de la institución</li> <li>• Contar con las facilidades del técnico de orientación y mapeador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura para la realización del proyecto</li> <li>• Ingresar al ámbito deportiva en orientación</li> <li>• Dar a conocer al deporte de orientación</li> <li>• Fomentar la orientación en las diferentes entidades deportivas del cantón</li> <li>• Masificación de la guía teórico –práctica como material de aprendizaje</li> <li>• Contar con el apoyo de organizaciones que practican orientación deportiva</li> </ul>
<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de la implementación de una guía teórico-práctica para el desarrollo de orientación deportiva</li> <li>• Recursos económicos limitados</li> <li>• Horarios establecidos</li> <li>• Acceso limitado los fines de semana</li> <li>• No contar com implementacion para la practica del deporte</li> <li>• Desinteres de los estudiantes por aprender un deporte nuevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malla curricular estandar</li> <li>• Limitacion del deporte em las instituciones del pais</li> <li>• Dopaje por parte de los desportistas</li> </ul>

**TABLA N° 28: FODA**

**Elaborado por:** Edison Rubio

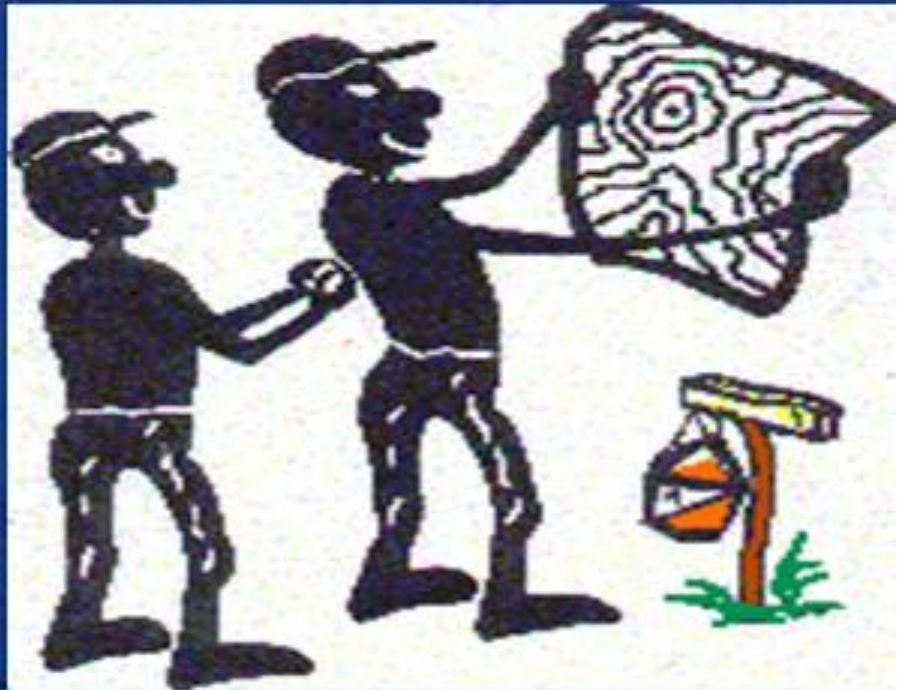
## 6.7.2 Análisis de la Matriz FODA

	<p><b>FORTALEZAS</b></p> <p>F1 Capacidad para adecuarse al cambio</p> <p>F2 Campo amplio para la practica</p> <p>F3 Desarrollo de las capacidades cognitivas</p> <p>F4 Buen desempeño de los estudiantes</p> <p>F5 Colaboración por parte de las autoridades de la institución</p> <p>F6 Contar con las facilidades del técnico de orientación y mapeador.</p>	<p><b>DEBILIDADES</b></p> <p>D1 Falta de la implementación de una guía teórico-práctica para el desarrollo de orientación deportiva</p> <p>D2 Recursos económicos limitados</p> <p>D3 Horarios establecidos</p> <p>D4 Acceso limitado los fines de semana</p> <p>D5 No contar con implementación para la práctica del deporte</p> <p>D6 Desinterés de los estudiantes por aprender un deporte nuevo</p>
<p><b>OPORTUNIDADES</b></p> <p>O1 Apertura para la realización del proyecto</p> <p>O2 Ingresar al ámbito deportiva en orientación</p> <p>O3 Dar a conocer al deporte de orientación</p> <p>O4 Fomentar la orientación en las diferentes entidades deportivas del cantón</p> <p>O5 Masificación de la guía teórico – práctica como material de aprendizaje</p> <p>O6 Contar con el apoyo de organizaciones que practican orientación deportiva</p>	<p><b>ESTRATEGIA FO</b></p> <p><b>Contar con las facilidades del técnico de orientación y mapeador para dar a conocer al deporte de orientación (F6-O3)</b></p>	<p><b>ESTRATEGIA DO</b></p> <p><b>Implementar una guía teórico-práctica para el desarrollo de orientación deportiva y así masificarla como material de aprendizaje (D1-O5)</b></p>
<p><b>AMENAZAS</b></p> <p>A1 Malla curricular estandar</p> <p>A2 Limitación del deporte en las instituciones del país</p> <p>A3 Dopaje por parte de los deportistas</p>	<p><b>ESTRATEGIA FA</b></p> <p><b>Buen desempeño de los estudiantes para la practica de nuevos deportes en las instituciones del país(A2-F4)</b></p>	<p><b>ESTRATEGIA DA</b></p> <p><b>Contar con implementación para la práctica del deporte e incentivar a el no Dopaje por parte de los deportistas. (A3-D5)</b></p>

**TABLA N 29: ANÁLISIS DE LA MATRIZ FODA**

**Elaborado por:** Edison Rubio

## Guía Teórico – Practica de Orientación Deportiva



## Índice

INTRODUCCION.....	115
CAPITULO 1.....	116
CONCEPTOS BASICOS.....	116
Orientación. 116	
¿Por qué hacer orientación?.....	116
Carreras de orientación.....	117
La orientación en el medio natural.....	118
TALLER # 1.....	120
PRACTICA # 1.....	120
CAPITULO 2.....	121
MODALIDADES.....	121
Orientación a pie.....	121
Orientación en bicicleta de montaña.....	122
Raids de Aventura.....	123
TALLER #2.....	123
PRACTICA # 2.....	124
CAPITULO 3.....	125
RECURSOS PARA LA ORIENTACIÓN.....	125
Artificiales.....	125
La brújula.....	125
EL MAPA.....	127
Naturales.....	127
TALLER # 3.....	129
PRACTICA # 3.....	131
CAPITULO 3.....	132
EL MAPA.....	132
Tipos de mapas.....	132
El mapa de orientación.....	133
Partes principales a tener en cuenta de un mapa.....	134
TALLER 4.....	136
PRACTICA # 4.....	136
CAPITULO 5.....	137
SÍMBOLOS DE ORIENTACIÓN A PIE, ESPECIFICACIONES.....	137
FORMAS DEL TERRENO.....	137
Curva de nivel.....	138

Curva de nivel maestra.....	138
Curva de nivel auxiliar.....	138
Línea de pendiente .....	138
Cota de una curva de nivel .....	139
Cortado de tierra .....	139
Pared de tierra .....	139
Pared pequeña de tierra .....	139
Surco profundo de erosión .....	140
Surco pequeño de erosión .....	140
Montículo.....	140
Montículo pequeño .....	140
Montículo alargado .....	141
Depresión.....	141
Pequeña depresión .....	141
Foso .....	141
Terreno accidentado.....	142
Formas especiales del terreno .....	142
ROCAS Y PIEDRAS.....	142
Cortado infranqueable.....	142
Macizo rocoso.....	143
Cortados franqueables.....	143
Foso rocoso.....	143
Cueva.....	143
Piedra.....	144
Piedra grande .....	144
Zona de piedras .....	144
Grupo de piedras .....	144
Terreno pedregoso .....	145
Terreno abierto arenoso.....	145
Afloramiento rocoso .....	145
HIDROGRAFÍA (Agua y pantanos).....	145
Lago.....	146
Charca, estanque .....	146
Foso con agua .....	146
Curso de agua infranqueable.....	146
Curso de agua franqueable.....	146
Arroyo.....	147
Torrentera, canal .....	147

Pantano pequeño .....	147
Pantano infranqueable .....	147
Pantano .....	147
Terreno pantanoso .....	147
Pozo, fuente .....	148
Manantial .....	148
Elemento especial, particularidad hidrográfica .....	148
VEGETACIÓN .....	148
COLOR .....	148
TALLER 5 .....	149
PRACTICA # 5 .....	149



## INTRODUCCION

La presente guía tiende a considerar todos aquellos conceptos básicos para la práctica de orientación deportiva, dado que hoy en día se lo considera un deporte de alto rendimiento y se lo practica no solo a nivel nacional, sino también a nivel internacional.

Se puede considerar a la orientación como un deporte que necesita de constancia y sobre todo ser perseverante en la práctica del mismo, ya que es un deporte en el cual se debe de dominar el cuerpo y la mente para dar la solución y llegar a la meta de la manera más eficiente y en el menor tiempo.

Se desea dar a conocer a los estudiantes de secundaria, tanto en teoría como en práctica al desarrollo de la orientación deportiva, para de esta manera fomentar el deporte en el cantón Patate y así también ayudar a la creación de clubs de orientación deportiva en el mismo.

## CAPITULO 1 CONCEPTOS BASICOS

### **Orientación.**

La orientación es una actividad deportiva que requiere constantemente exigencias físicas e intelectuales, ya sea practicada como juego, como entretenimiento o competición. Se define como una carrera individual sobre terreno variado con un recorrido determinado por una serie de controles que el deportista debe descubrir por itinerarios elegidos por él mismo, sirviéndose únicamente de un mapa y una brújula



La Orientación puede ser muchas cosas como:

- Una actividad recreacional.
- Un divertido juego organizado por o para un grupo de jóvenes o de cualquier otra edad que añade variedad a un programa de actividades y desarrolla destreza en el movimiento por el bosque.
- Una parte importante del programa de cualquier Club o Asociación de Aire Libre para mejorar sus conocimientos de supervivencia en la naturaleza.
- Un juego de interior para grupos de niños que proporciona diversión y sirve para adquirir conocimientos elementales de lectura de mapas.
- Una actividad para mejorar la forma física.
- Un deporte altamente competitivo que atrae atletas de todas parte.

La Orientación puede ser como tú quieras que sea y puede ser organizada de diferentes maneras de modo que se adapte a tus necesidades o las de tu grupo.

¿Por qué hacer orientación?



La Orientación reúne características específicas que lo hacen muy atractivo:

Se desarrolla en un entorno natural, la necesidad de unificar tanto el esfuerzo físico como la habilidad mental para la lectura del mapa, así como la existencia de distintas categorías adaptadas a la edad y/o condición física.

En este deporte cada participante pone sus propios límites: para las deportistas de alto nivel el objetivo es obtener el máximo rendimiento físico y mental, mientras que otros disfrutan del entorno y de saber orientarse, al encontrar una baliza tras otra hasta llegar a la meta. La variedad de recorridos permite practicarla a toda la familia independientemente de la edad.

#### Carreras de orientación

Consiste en un recorrido de longitud y dificultad variable, siempre acorde con el nivel del corredor, dibujado en un mapa y materializado en el terreno por unas balizas blancas y naranjas. El objetivo de la carrera es realizar este recorrido en el menor tiempo posible, con la información que extraigamos del mapa y la ayuda de la brújula como único instrumento.



Para garantizar nuestro paso por los puntos marcados llevaremos una tarjeta de control con la cual habrá que fichar en cada control, de forma que al final del recorrido tengamos las marcas de los diferentes controles y en el orden preestablecido.

Existen varios tipos de carreras de orientación como pueden ser la diurna, nocturna, por relevos, etc.



La orientación en el medio natural

Desde hace unos años estamos asistiendo a una gran evolución y auge del “uso” de la naturaleza por parte de todos los sectores de la sociedad. Este uso se traduce en simples actividades de tiempo libre, culturales, sociales, de recreación organizada, o en la práctica deportiva al más alto nivel. Y es que, el ser humano siempre ha estado vinculado al uso del medio ambiente según sus posibilidades y el momento concreto de cada época.



El ofrecimiento que hace la naturaleza al ser humano (reto, misterio, adaptación, superación, etc.) permite al hombre volver a sus orígenes antropológicos y enfrentarse a sí mismo, por lo que el medio natural actúa como patrón de medida.



Actualmente la sociedad se ha dado cuenta que el medio natural ofrece a la educación formal, al tiempo de ocio y al deporte el marco idóneo para la consecución de dos aspectos básicos en las personas aspectos psicosociales.

## **TALLER # 1**

Responda las siguientes presuntas:

**¿Qué entiende usted por orientación?**

-----  
-----  
-----

**Que crees que puede ser la orientación deportiva?**

-----  
-----  
-----  
-----

**¿Por qué crees que se debe hacer orientación?**

-----  
-----  
-----

**¿En qué consiste una carrera de orientación?**

-----  
-----  
-----  
-----

**¿Qué es la orientación en el medio natural?**

-----  
-----  
-----  
-----

## **PRACTICA # 1**

En grupos de 10 estudiantes realizar un organizador gráfico de los conceptos básicos de orientación deportiva

## CAPITULO 2

### MODALIDADES

#### Orientación a pie

La **modalidad de orientación a pie** se desarrolla en bosques y entornos naturales de gran belleza, adecuada a recorridos de **distancia media** (en torno a 1/2 hora para el ganador) y **larga** (entorno a la hora y cuarto para el ganador). Resulta vibrante cuando se refiere a la distancia de **Sprint** (tiempo del ganador en torno a los 10 minutos) en parques y entornos urbanos.



Para los amantes de la larga distancia, pueden participar en competiciones, que duran dos días, conocida como **Maratón-O**, que obliga a llevar consigo un equipo mínimo para sobrevivir durante ese periodo de tiempo y vivaquear a mitad de competición. Se compite por parejas por lo que, la toma de decisiones tiene que ser compartida y consensuada entre los dos componentes.



La orientación es una actividad diurna habitualmente, pero la posibilidad de realizar orientaciones nocturnas resulta muy atractiva, por la dificultad adicional que supone orientarse, usando únicamente un frontal y la luz de la luna.



El recorrido suele ser de orden obligado, pero también puede dejarse libre (en las variedades **score/rogaining**) fijando el tiempo máximo para terminarlo y penalizando el exceso de tiempo realizado en la puntuación final.

### **Orientación en bicicleta de montaña**

Los amantes de la Bicicleta disfrutan de la modalidad de **Orientación en bicicleta de montaña** en mapas donde la amplia red de caminos y la dificultad añadida de ir a más velocidad, al ir montado en un vehículo de dos ruedas, que obligan a no despistarse, sortear los obstáculos y elegir el camino adecuado en un breve espacio de tiempo.





## Raids de Aventura

Por último, en la **modalidad de Raids de Aventura** se combinan distintas disciplinas deportivas con el hilo conductor de un mapa de orientación, que guía de una actividad a otra.

Resulta una opción extrema, solo apta para aquellos que dominan varios deportes como: escalada, tiro con arco, canoa, patines, caballo, rapel, tirolina, bicicleta de montaña, ... las pruebas se suceden durante el día y la noche y el control de la propias fuerzas es clave para acabar el recorrido.



**TALLER #2**

**Que entiende por orientación de pie?**

-----  
-----  
-----  
-----

**Que entiende por Orientación en bicicleta de montaña?**

-----  
-----  
-----  
-----

**Que es el Raids de Aventura?**

-----  
-----  
-----

**PRACTICA # 2**

En grupos desarrollar una dramatización de cada una de las modalidades en este capítulo ya desarrolladas y extender la información de ser necesario.

## CAPITULO 3

### RECURSOS PARA LA ORIENTACIÓN

Consideramos a los recursos como todos los elementos, estrategias e instrumentos que utilizamos para situarnos respecto a los puntos cardinales. Básicamente, los podemos clasificar en artificiales y naturales.

Artificiales.

Nos referimos a los inventados y fabricados por el ser humano. De estos recursos destacamos:

#### **La brújula**

La brújula la podemos definir como un instrumento que señala el norte magnético terrestre. Es el principal recurso de orientación artificial.



**Partes de la brújula:** Existen diferentes tipos de brújulas, pero todas ellas tienen una serie de partes básicas:

**Aguja:** Imantada cuya parte coloreada (roja) nos señala el norte magnético.

**Limbo:** Esfera móvil graduada en 360 grados, e intercalados los 4 puntos cardinales.

**Flecha de dirección:** Flecha pintada en la brújula, o más exactamente en la plataforma de plástico transparente (base de la brújula) que nos señala la dirección

a seguir una vez encontrado el acimut (el ángulo formado por el norte geográfico y tiene dirección dada), líneas norte-sur pintadas en el interior de la esfera.

**Regla:** Escala: normalmente de 1:15.000 o 1:10.000.

**Finalidades:** La brújula sirve esencialmente para: indicar el norte magnético, obtener y calcular un rumbo; orientar un plano y seguir un rumbo de seguridad.

**Uso:** Para orientar la brújula la colocaremos en un lugar plano y dejamos que la aguja se mueva libremente hasta que se pare. Entonces giramos el limbo hasta que coincida la aguja imantada (punto que señala en norte magnético siempre) con la indicación norte del limbo de la brújula. Una vez realizado esto tendremos la aguja orientada.

El norte que señala la brújula (norte magnético) no coincide con el norte geográfico terrestre. El ángulo formado por ambos nortes se denomina ángulo de declinación. Si bien este ángulo es pequeño (varia de 0 a 60), en otros lugares es más elevado, y hay que tenerlo en muy en cuenta. Máxime si consideramos que todos los mapas toman como referencia el norte geográfico.

**Determinación de una dirección.** (Combinación de brújula y mapa)



**Primer paso:** Unir el lugar del mapa donde estoy con el punto del plano al que quiero llegar con uno de los bordes largos de la brújula. La flecha de dirección debe señalar en dirección al lugar al que hemos decidido ir.

**Segundo paso:** Girar el limbo hasta que las líneas de meridiano de la brújula coincidan o sean paralelas con las líneas de meridiano del mapa. La flecha de norte ha de señalar en la misma dirección que las flechas de norte que tiene el mapa.

**Tercer paso:** Girar el mapa y la brújula, sin separarlos hasta que la aguja magnética:

- Coincida su parte roja con la N grabada del limbo.
- Sea paralela a las líneas de meridiano del mapa y de la caja de la brújula.
- Indique también la dirección de la flecha de Norte del mapa.

Ya tenemos el rumbo, y por tanto la dirección a seguir, una vez obtenida la dirección de marcha hay que:

- Mantener la brújula totalmente horizontal.
- La aguja magnética señala a la N grabado en el limbo.
- Mirar en la dirección de marcha y fijarse en una referencia lejana para ir hacia ella sin desviarnos.
- Ir leyendo el mapa y talonar la distancia.
- Llevar el pulgar sobre el plano indicando nuestra posición actual.

## **EL MAPA**

Desde el punto de vista del corredor, un mapa detallado y legible es una guía segura para la elección del itinerario y le permite navegar por un tramo conjugando su destreza con su capacidad física. Sin embargo, esta destreza en la elección de la ruta pierde todo su significado si el mapa no es una verdadera fotografía del suelo, si es incorrecto, no está actualizado o es poco legible.

### **Naturales**



Se basan en la observación de indicios, deducciones, fenómenos atmosféricos, etc. Su validez y precisión no es muy significativa, pero en determinados casos, pueden ser útiles. Entre éstos destacamos:

- El sol: hace su recorrido de este a oeste pasando por el sur, lugar en el que se encuentra a las doce (hora solar).
- Las ramas de un árbol aislado, sus ramas más largas se dirigen al sur.
- El musgo, es siempre más abundante en la vertiente norte.
- Los hormigueros, tienen su entrada orientada hacia el sur para aprovechar el máximo de horas solares.
- Los nidos de aves, se sitúan orientados hacia el sur por el mismo motivo que los anteriores.
- La estrella polar: la estrella polar nos señala siempre el norte. Para poder localizarla hemos de encontrar la osa mayor (o carro) y desde las dos últimas estrellas posteriores del cuadro prolongamos la distancia que los separa cinco veces, en una línea imaginaria, hasta que encontremos la estrella polar (al final de la osa menor).
- Ábacos: las vertientes más húmedas de las montañas quedan encarados al norte.
- Congestionamientos de nieve: se acumulan a la vertiente norte.
- Ábsides de iglesias románicas: el ábside se encuentra orientado al este.

### **Elementos necesarios**



Cada participante lleva:

- El mapa.
- Una brújula.

- Una hoja de control que tiene los datos de los participantes y los tiempos de salida y llegada, donde deberán demostrar que han pasado por todos los puntos. Este control se puede realizar marcando la hoja con una pinza perforadora o apuntando el código (letra y número) que encontraran.
- Una hoja donde se indica el lugar exacto donde se encuentra el control (según unos códigos establecidos de antemano).

### **Características**

Los corredores empiezan en la línea de salida y deben pasar por todos los puntos de control, sellando la hoja de control. Para llegar a los puntos de control o balizas el recorrido es libre. La salida de cada participante se hace de forma escalonada para evitar que se aglutinen en una zona determinada.

Las carreras de orientación están abiertas a todo el mundo. Cuando se organiza alguna en el ámbito escolar se debe adaptar las características del recorrido a las posibilidades de sus participantes.

Se pueden realizar individualmente, pero cuando se hacen las primeras es recomendable hacerlo por parejas o en pequeños grupos que saldrán cada uno o dos minutos. También se pueden hacer en forma de relevos.

Para organizar una carrera de orientación es imprescindible que dispongamos del material necesario:

- Un mapa de la zona a escala 1:15.000 (máximo).
- Brújulas.
- Hojas de control por cada participante.
- Las balizas donde se encontrarán las pinzas o los códigos.
- Un cronómetro.



**TALLER # 3**

**Escriba las clases de recursos necesarios para la orientación deportiva**

-----  
-----  
-----  
-----

**Cite 5 recursos artificiales?**

-----  
-----  
-----  
-----

**Para qué sirve la brújula en orientación deportiva?**

-----  
-----

**Cuáles son las partes de la brújula?**

-----  
-----  
-----

**Que es la Determinación de una dirección?**

-----  
-----  
-----

**Que es el mapa?**

-----  
-----  
-----

**Cite 5 recursos naturales?**

-----  
-----  
-----



**Cuáles son los elementos necesarios que debe llevar un participante de orientación deportiva?**

-----  
-----  
-----  
-----

**Para organizar una carrera de orientación de que materiales debemos disponer?**

-----  
-----  
-----

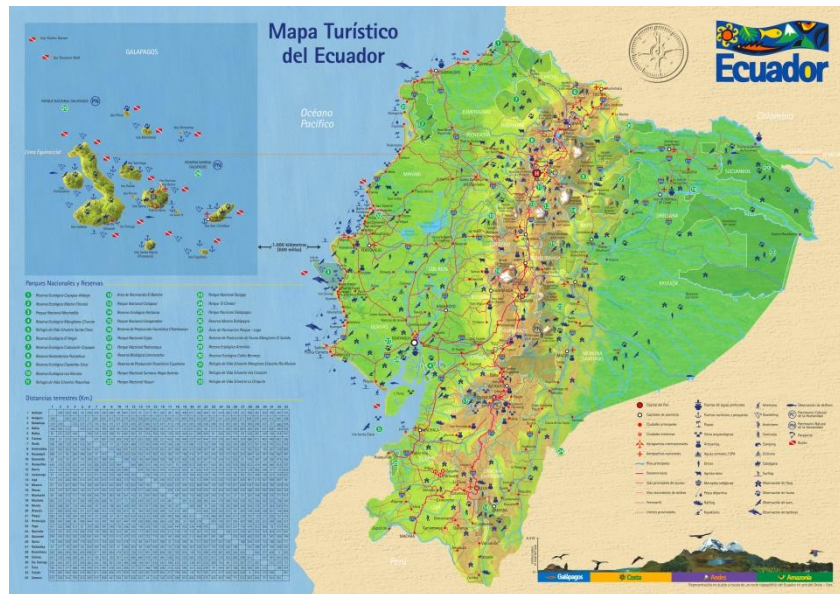
**PRACTICA # 3**

Manejar la brújula de orientación, identificar sus partes y orientarse.

## CAPITULO 4

### EL MAPA

Un mapa es una representación gráfica del terreno sobre un papel, el fin del mapa es permitir la visualización de un sector de la superficie terrestre como si se contemplara desde una vista aérea.



### Tipos de mapas

Existe una amplia variedad de mapas, desde los croquis esbozados con prisa para indicar el camino a alguien, hasta un trabajo de precisión utilizado en la planificación o realización de un gran proyecto. Si el mapa representa una zona muy pequeña a gran escala, se denomina plano Ej.: plano de una casa.

En función del espacio físico que queramos ver hay diversos tipos de mapas:

- Mapas de carreteras. - Cartas náuticas.
- Mapas topográficos. - Cartas aeronáuticas.
- Mapas geológicos. - Mapas climáticos.
- Mapas de orientación.

Los mapas topográficos: son los más utilizados de todos ellos, se realiza siguiendo reglas muy precisas de forma que se pueda:

- Identificar todo punto característico del terreno.
- Determinar los ángulos.
- Calcular la distancia que separa dos puntos.
- Definir la altura y la pendiente del terreno.

El mapa de orientación

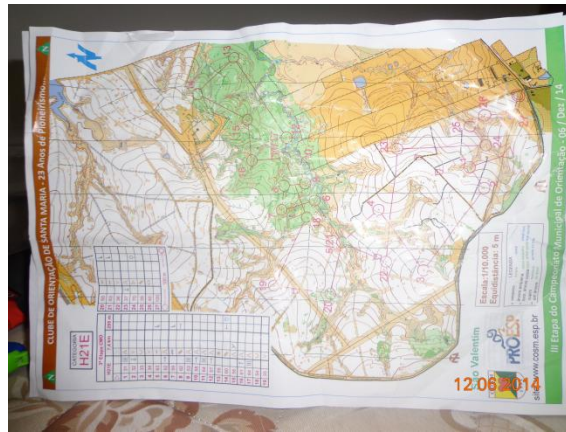
Es un mapa topográfico que está caracterizado por contener en él los más pequeños detalles que existen en el terreno.

Al orientador cualquier cosa visible en el terreno puede ayudarle si está dibujada en el mapa, esta es sin duda la principal característica de un mapa de orientación y lo que le diferencia de un mapa topográfico, por tanto del resto de los mapas.

Las características esenciales de un mapa de orientación son:

- Una gran cantidad de detalles, estando la mayor proporción de ellos dedicados a las referencias más pequeñas, Se intenta reflejar todo lo que haya en el terreno.
- Ausencia de nombres de poblaciones, lugares destacados, información turística, etc. Esta información no interesa para nada en la orientación.
- Una clasificación de la información que da el mapa, atendiendo al tamaño y a las veces que aparece cada detalle.
- Amplia información del espesor de vegetación y de obstáculos que se pueden encontrar en determinadas áreas.
- Una especialización de símbolos, de acuerdo con las normas internacionales, eliminando información innecesaria.
- Una escala adecuada, para poder mostrar todo de una forma legible, normalmente 1:15.000.
- Un gran énfasis en que todos los detalles del terreno importantes para orientarse estén en el plano, por tanto, si el terreno sufre modificaciones (nuevos caminos, tala de árboles, repoblación, incendios, etc.) debe actualizarse.
- Unas líneas que cruzan de abajo a arriba el mapa y que representan la dirección del Norte Magnético en esa zona.

En resumen para el orientador un mapa es lo más esencial, es la base de la orientación, por tanto debe ser lo más parecido a una fotografía del terreno, donde hasta los matices menos importantes están reflejados.



Partes principales a tener en cuenta de un mapa

### **Líneas de meridianos y paralelos**

Son líneas que cuadriculan los mapas en sentido Norte-Sur (meridianos) y Este-Oeste (paralelos), con un carácter convencional.

**Meridianos:** En sentido norte-sur, líneas imaginarias que pasan siempre por los polos, gracias a ellas se sabe dónde está el Norte y el Sur, van de arriba abajo y son más rectas a medida que nos acercamos al centro, los meridianos se miden en longitud (la distancia de arco que hay entre un punto cualquiera y el meridiano 0 o de Greenwich).

**Paralelos:** Líneas imaginarias que rodean la tierra en sentido Este-Oeste, son paralelos al Ecuador, los paralelos se miden en latitud (la distancia de arco que existe entre un punto cualquiera y el Ecuador). Ej.: 45° 7'

**Coordenadas:** Son la intersección entre línea de meridiano y paralelo, formando un conjunto de cuadrículas que a modo de red, rodean a la tierra, sirven para designar con exactitud un punto del terreno.

**Norte magnético y norte geográfico:** El norte magnético que pueda señalar una brújula no coincide con el Norte Geográfico, aunque si es verdad de que por los

movimientos que realiza la tierra, cada año el Norte magnético se va aproximando más hacia el Norte Geográfico.

**Escala:** Todos los mapas suelen llevar una escala que refleja la relación entre el tamaño del terreno y el tamaño del mapa.

- La escala es la relación constante entre las longitudes medidas en el plano y la que existe realmente en el terreno.
- La escala es un valor numérico que se expresa por una fracción, por ejemplo 1:10.000, donde 1 es la distancia que mide sobre el mapa y 10.000 es la distancia que hay sobre el terreno.
- Lo cual, significa que 1 centímetro en el plano representa 10.000 centímetros en la realidad, es decir, 100 metros.

**Curvas de nivel:** Son las encargadas de medir las alturas, una curva de nivel representa todos aquellos puntos del terreno que están a igual altura.

Nos podemos imaginar que cortamos el terreno con una serie de planos horizontales y a igual distancia unos de otros.

Se llama "equidistancia" a la diferencia de altura entre dos curvas de nivel consecutivas, es decir la distancia vertical que hay entre cada una de las curvas.

Esta distancia es constante, es decir, siempre es la misma para cada plano.

Gracias a la equidistancia se puede deducir que:

- Cuando dos curvas de nivel se juntan el terreno tiene mayor pendiente.
- Cuando dos curvas de nivel se separan el terreno tiene menor pendiente.
- Normalmente para facilitar la lectura del mapa se suele dibujar cada 5 curvas de nivel una de trazo más grueso que se conoce como curva de nivel maestra.



## **TALLER 4**

**Que es un mapa de orientación deportiva?**

---

---

---

---

**Cuáles son los tipos de mapas para la práctica de orientación?**

---

---

---

**En que se caracteriza un mapa topográfico?**

---

---

---

**Cuáles son las partes principales en un mapa?**

---

---

---

---

**Que son las curvas de nivel?**

---

---

---

## **PRACTICA # 4**

Ubicarse en un sector de la institución, aula o área verde y dibujar un mapa del lugar según lo observado, con todos los parámetros antes explicados..

## CAPITULO 5

### SÍMBOLOS DE ORIENTACIÓN A PIE, ESPECIFICACIONES.

En este apartado se exponen las definiciones de los símbolos empleados en los mapas de orientación a pie y sus especificaciones para el dibujado. Los símbolos están clasificados en 7 categorías:

- Formas del terreno (marrón)
- Rocas y piedras (negro + gris)
- Agua y pantanos (azul)
- Vegetación (verde + amarillo)
- Elementos hechos por el hombre (negro)
- Símbolos técnicos (negro + azul)
- Símbolos sobreimpresos

**NOTA:** Las dimensiones de los símbolos se expresan en mm. para escala 1:15000. Por razones de claridad se han dibujado a

< Separación entre líneas  
- Grosor de línea  
= Distancia entre centros / largo de línea  
∅ Diámetro

#### FORMAS DEL TERRENO



Las formas del terreno se expresan por medio de curvas de nivel. Esta representación debe ser muy detallada y será asistida por los símbolos especiales que representan montículos, depresiones, etc. Se complementa con los de rocas y cortados en color negro. Los terrenos para orientación normalmente se representan mejor con una equidistancia entre curvas de 5 mts.

Debe evitarse el uso excesivo de líneas, esto complica y dificulta la lectura del mapa, dando una errónea impresión en las diferencias de nivel.

El desnivel relativo entre detalles colindantes debe ser representado en el mapa lo más exactamente posible.



### **Curva de nivel**

Es una línea cerrada que une puntos de igual altura. La equidistancia normal entre curvas de nivel es de 5 m. El menor espacio entre curvas es de 0,25 mm. . entre centros de línea.

Color: marrón.

### **Curva de nivel maestra**

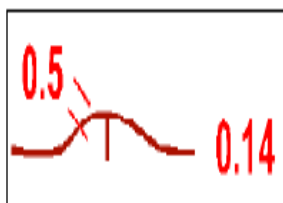
Se intercalará cada cuatro curvas de nivel, con un trazo más grueso que estas. Permite valorar rápidamente las diferencias de altura y la forma global del terreno. Cuando una curva maestra coincide con una zona de gran cantidad de detalles del relieve puede ser dibujada como una curva de nivel normal. Color: marrón.

### **Curva de nivel auxiliar**

Se trata de una curva de nivel intermedia. Es usada para ampliar la información del terreno en caso de que no pueda representarse con curvas de nivel normales, utilizándose sólo allí donde dos curvas de nivel consecutivas no pueden definir con claridad la forma real del terreno. Entre dos curvas de nivel normales sólo puede existir una curva auxiliar.

Color: marrón.

### **Línea de pendiente**



Son pequeños trazos que indican el sentido en que desciende la pendiente desde la curva de nivel; se dibujan p.e. en la inflexión que produce un entrante o en una depresión. Se utilizan únicamente donde sea necesario clarificar la pendiente del terreno. Color: marrón.



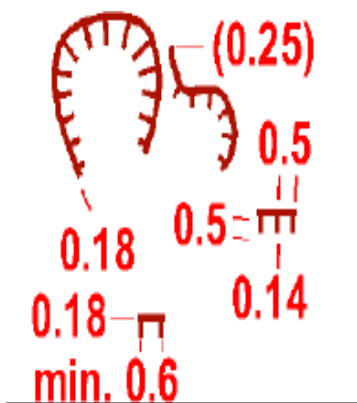
### Cota de una curva de nivel



Estos valores se incluyen a veces para ayudar a la estimación de los grandes desniveles. Se colocan en las curvas de nivel maestras de modo que no oculten ningún detalle.

Sus cifras deben colocarse en el sentido de la pendiente y dirigidos hacia la cima. Se complementa con el símbolo 603. Color: marrón.

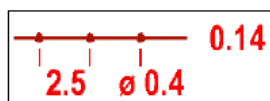
### Cortado de tierra



Un cortado es un desnivel brusco que se destaca claramente del terreno circundante, p.e. canteras, taludes de vías férreas o de carreteras y terraplenes. En los abancalamientos se usará este símbolo salvo que éstos presenten su pared de piedra en los que aplicaremos el 519 ó 521 según el caso. Los trazos perpendiculares a la pendiente, deben ser proporcionales a la importancia de los cortados pero

pueden omitirse si dos elementos están muy juntos. Los cortados infranqueables se representan por el símbolo 201. El ancho de línea en los cortados muy grandes debe ser de 0,25 mm. Color: marrón.

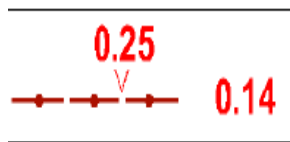
### Pared de tierra



Banco o pared de tierra. Altura mínima 1 m.

Color: marrón.

### Pared pequeña de tierra



Una pared de tierra parcialmente en ruinas o pequeño banco de tierra, puede indicarse con una línea de trazos.

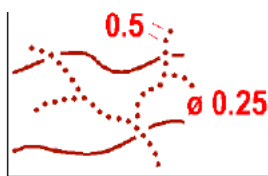
Altura mínima 0,5 m. Color: marrón.

### Surco profundo de erosión



Un surco o zanja de erosión excesivamente pequeño como para ser representado por el símbolo 106 y que se esquematizará con un solo trazo. El ancho del trazo reflejará la anchura de la zanja. Profundidad mínima 1 m. Los extremos se dibujarán puntiagudos. Color: marrón.

### Surco pequeño de erosión



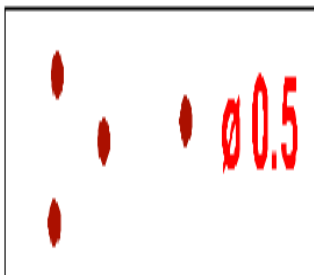
Un surco pequeño de erosión. Profundidad mínima 0,5 m. Color: marrón.

### Montículo



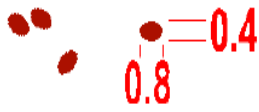
Los montículos se indicarán por medio de curvas de nivel. Cuando estos se encuentren entre curvas consecutivas, se representan si su desviación con respecto al nivel de las curvas es menor del 25 %. Montículos más pequeños o más llanos se indican con curvas de nivel auxiliares. Color: marrón.

### Montículo pequeño



Pequeño montículo que se destaca del terreno circundante, pero que no puede llegar a ser representado por medio de una curva de nivel (diámetro inferior a 5 m.). Su altura debe ser como mínimo de 1 m. respecto del terreno circundante. El símbolo no puede tocar una curva de nivel. Color: marrón.

### Montículo alargado



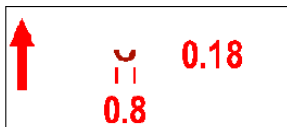
Pequeño montículo alargado que no puede ser dibujado a escala por medio de una curva de nivel (longitud menor de 12 m. y ancho menor de 4 m.). Su altura debe ser como mínimo de 1 m. respecto del terreno circundante. El símbolo no puede dibujarse en forma libre, montículos más grandes de estas medidas deben representarse por curvas de nivel. El símbolo no debe tocar las curvas de nivel. Color: marrón.

### Depresión



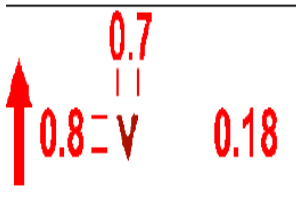
Las depresiones se representan con curvas de nivel y con los trazos de pendiente marcando la caída de las mismas. Las grandes depresiones entre curvas de nivel contiguas se representarán como curvas de nivel normales si la desviación de la misma es menor del 25 %. Depresiones menores o poco profundas, deberán indicarse por medio de curvas de nivel auxiliares. Color: marrón.

### Pequeña depresión



Las pequeñas depresiones y huecos o hundimientos naturales (diámetro mínimo 2 m.) que no pueden ser representados a escala por curvas de nivel, se representarán por un semicírculo. Su profundidad mínima será de 1 m. La situación exacta es el centro de gravedad del símbolo, el cual se orientará al Norte. Color: marrón.

### Foso



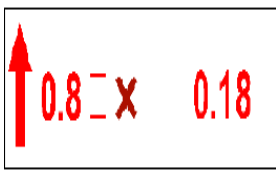
Agujeros y hoyos que no pueden ser representados por el símbolo 106 a escala (diámetro mínimo 2 m.). La profundidad mínima debe ser de 1 m. La localización es el centro geométrico del símbolo que deberá estar orientado al Norte. Color: marrón.

### Terreno accidentado



Una zona de hoyos o agujeros que sea demasiado confusa para ser dibujada con detalles. La densidad de los puntos puede variar de acuerdo con los detalles del suelo. Color: marrón.

### Formas especiales del terreno

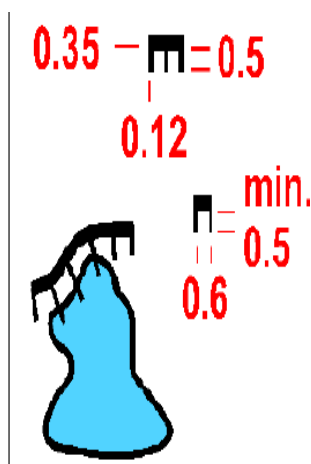


Este símbolo se puede usar para identificar un elemento pequeño y especial del terreno. Su definición se deberá aclarar obligatoriamente en la leyenda del mapa. Color: marrón.

### ROCAS Y PIEDRAS.

Las rocas constituyen una categoría especial del terreno. Su representación proporciona información útil sobre peligros y posibilidad de correr, al mismo tiempo que aporta elementos para la lectura del mapa y colocación de puntos de control. Las rocas se representan en color negro para diferenciarlas del resto de características del terreno. Se debe cuidar y asegurar la coincidencia de las formas del terreno representadas por las curvas de nivel con las rocas y cortados.

### Cortado infranqueable



Un acantilado, cantera, cortado o pared de tierra infranqueable (ver 106) se indican con una línea de 0,35 mm. y con guiones en forma de peine indicando la caída en toda su extensión desde la parte superior hasta el pie. Pueden omitirse los guiones perpendiculares “peines” si hay poco espacio, por ejemplo pasos estrechos entre cortados (en tal caso se dibujarán con un trazo de al menos 0,3 mm. de grosor). Cuando una barrera rocosa caiga directamente sobre el agua,

haciendo imposible el acceso al nivel de esta por debajo del acantilado, para evitar

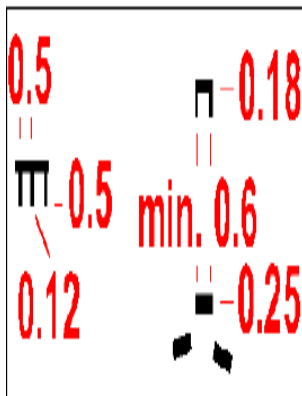
errores, se omite la orilla o se hace que los peines sobresalgan lo que sea necesario de la orilla. Color: Negro.

**Macizo rocoso**



Se identifican con este símbolo elementos inusuales tales como pilares de roca, acantilados prominentes o grandes bloques rocosos. Las rocas se mostrarán por su proyección vertical sobre el terreno sin guiones de pendiente. Color: Negro.

**Cortados franqueables**



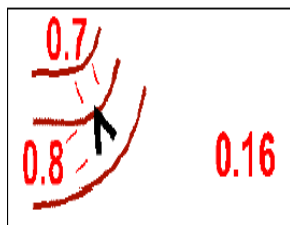
Un cortado rocoso pequeño (altura mínima 1 m), se dibuja sin líneas de pendiente. Si la dirección de caída no se aprecia bien por las curvas de nivel circundantes, deberán dibujarse en sus extremos una pequeña línea de pendiente en la dirección de caída. Para cortados franqueables que se muestran sin líneas, dependiente el final del trazo puede redondearse para mejorar la legibilidad. Color: Negro.

**Foso rocoso**



Hoyos, huecos en la roca o pozos de minas que constituyen un peligro para el corredor. El centro de gravedad del símbolo corresponde a su emplazamiento y debe estar orientado al Norte. Color: Negro.

**Cueva**



Las cuevas se representan con el mismo símbolo que los fosos rocosos (s. 204). El símbolo se orienta en dirección opuesta a la pendiente. El centro de gravedad del símbolo indica el lugar de su apertura. Color: Negro.

### Piedra



Una pequeña piedra significativa (altura mínima 1 m).

Toda piedra marcada en el mapa debe ser inequívocamente identificada en el terreno. Para evidenciar una significativa diferencia de tamaño entre piedras está permitido agrandar el símbolo un 20 %. (diámetro 0,5 mm.) Color: Negro.

### Piedra grande



Una piedra particularmente grande y clara. Color: Negro.

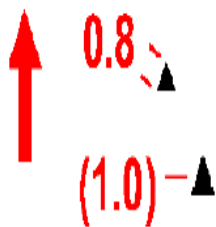
### Zona de piedras



Una zona cubierta de tantos bloques de piedra que no pueden ser representados individualmente se señalará por medio de pequeños triángulos sólidos de proporciones entre sus lados 8:6:5. Deberán colocarse un mínimo de dos. La facilidad de progresión vendrá marcada por la densidad del símbolo. Para mostrar zonas

con una apreciable diferencia de tamaño entre sus bloques está permitido agrandar el símbolo un 20 %. Color: Negro

### Grupo de piedras



Un pequeño grupo de piedras tan agrupadas que no se pueden dibujar individualmente. Se dibuja un triángulo equilátero orientado hacia el Norte. Para estar seguro de mostrar la diferencia entre grupos de piedras significativamente diferentes en tamaño está permitido

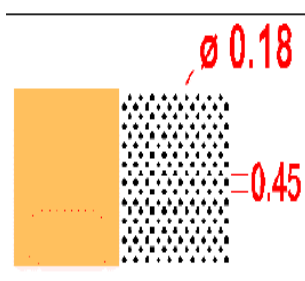
agrandar el símbolo un 25 %. (lados de 1 mm.) Color: Negro

### Terreno pedregoso

Los terrenos cubiertos de piedras que ralentizan considerablemente la carrera deberán marcarse en el mapa. Se representan por medio de zonas de puntos distribuidas al azar, con una densidad proporcional a la cantidad de piedras. Se debe usar un mínimo de 3 puntos. Color: Negro



### Terreno abierto arenoso



Una zona de terreno arenoso o grava fina sin vegetación y donde la carrera se ralentiza mucho. Las zonas o áreas de suelo arenoso donde se corra bien, se indicaran como terreno abierto (s. 401/402). Color: Negro 12,5 % (22 líneas/cm.) y amarillo 50 % (60 líneas/cm.), (-ver s. 403-)

### Afloramiento rocoso



Áreas donde aparecen bloques rocosos llanos que afloran a la superficie sin tierra ni vegetación, no afectando a la carrera. La misma zona con césped, musgo u otro tipo de vegetación baja, se indica como abierta (s. 401/402). Color: negro 30 % (60 líneas/cm.) o gris.

### HIDROGRAFÍA (Agua y pantanos)

Este grupo de símbolos convencionales comprende a la vez los elementos asociados al agua y las zonas de vegetación causadas por la presencia de este elemento (pantano). La clasificación es importante porque indica el grado de obstáculo al corredor y proporciona al mapa elementos de lectura y de colocación de controles por parte del trazador. Una línea continua negra alrededor de un

detalle de agua indica que no puede cruzarse en condiciones normales. En zonas secas, los elementos citados en esta sección pueden tener agua solamente en determinadas estaciones del año.

### Lago



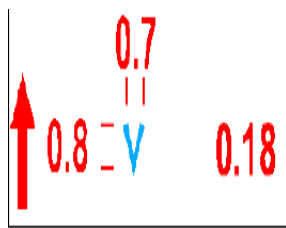
Las superficies de agua grandes se representan con una trama. Las zonas pequeñas de agua deberán indicarse con color liso. Un trazo negro alrededor de la característica indica que es infranqueable. Color: azul 50 % (60 líneas/cm.), negro.

### Charca, estanque



Cuando la superficie del agua a la escala del mapa no ocupa más de 1 mm<sup>2</sup>, se suprime el trazo que delimita sus bordes. Color: azul.

### Foso con agua



Agujero u hoyo con agua pero de dimensiones tan pequeñas que no se puede representar a la escala del mapa. El centro de gravedad del símbolo coincidirá con el emplazamiento del detalle que se dibujará orientado al Norte. Color: azul.

### Curso de agua infranqueable



Un río o canal imposible de cruzar, se indica con trazos negros que definen sus orillas. Los trazos negros se cortan en los vados. Color: azul 50 % (60 líneas/cm.), negro.

### Curso de agua franqueable



Un arroyo franqueable con un mínimo de 2 m de ancho. Cuando este es de 5 m o más deben dibujarse a escala. Color: azul.



## Arroyo



Un arroyo franqueable (incluyendo alcantarillas y desagües) de menos de 2 m de ancho. Para conseguir una mejor legibilidad una canalización debería dibujarse como curso de agua franqueable (s. 305). Color: azul.

## Torrentera, canal



Un canal, acequia o arroyo artificial o natural que tenga agua temporalmente (estacional). Color: azul.

## Pantano pequeño



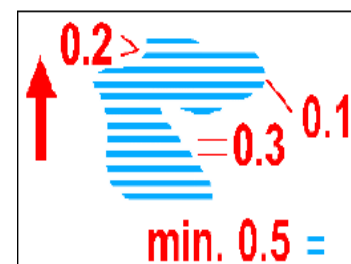
Un pantano o chorro de agua que sea demasiado estrecho para poder indicarse con el símbolo 310 (menos de 5 m de ancho) Color: azul.

## Pantano infranqueable



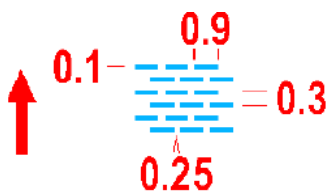
Pantano que no se puede cruzar o que presenta un peligro para el corredor. Su contorno está delimitado por una línea negra. Color: azul, negro

## Pantano



Pantano franqueable usualmente con sus bordes bien delimitados. El símbolo se combina con símbolos de vegetación para mostrar su transitabilidad y la densidad de la vegetación. Color: azul.

## Terreno pantanoso



Pantanos estacionales o zonas de transición entre pantano y tierra firme que son franqueables. Los límites son generalmente imprecisos y la vegetación parecida al terreno que les rodea. El símbolo puede combinarse con

símbolos de vegetación para mostrar la penetrabilidad y la existencia de zonas abiertas. Color: azul.

### Pozo, fuente



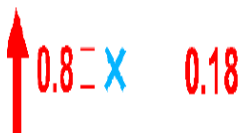
Pozo o fuente, claramente visible en el terreno. Color: azul.

### Manantial



Nacimiento de un arroyo con una clara corriente de agua. El símbolo está abierto aguas abajo. Color: azul.

### Elemento especial, particularidad hidrográfica



Un elemento pequeño y especial hidrográfico. La definición del objeto irá siempre reflejada en la leyenda del mapa. Color: azul.

## VEGETACIÓN.

La representación de la vegetación es importante para el orientador pues ésta afectará a su velocidad de desplazamiento y visibilidad proporcionando también elementos o puntos de referencia para la lectura del mapa.

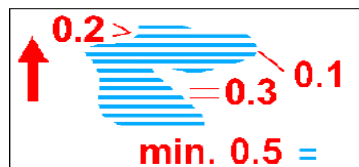
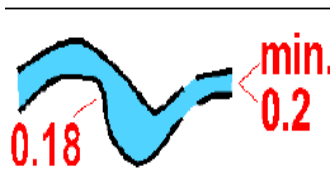
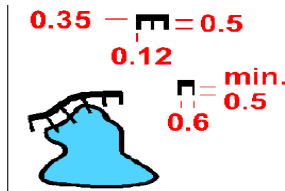
### COLOR

El principio básico es el siguiente:

- El **blanco** representa el bosque atravesable.
- El **amarillo** representa varias categorías de zonas descubiertas o despejadas.
- El **verde** representa la densidad del bosque y de la maleza de acuerdo con la posibilidad de progresión del corredor (penetrabilidad) y se divide en varias categorías.

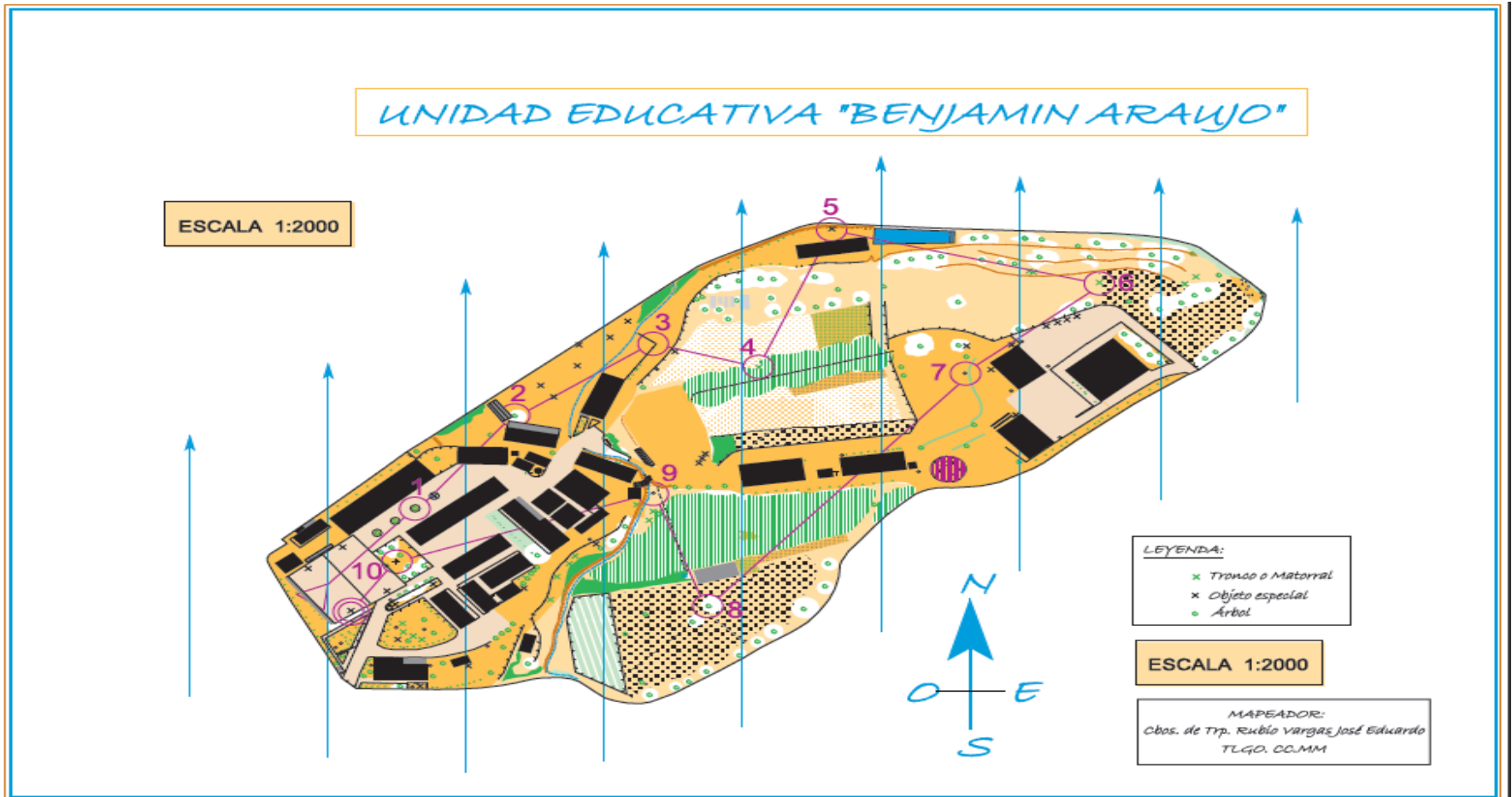
## TALLER 5

Indique a que elemento pertenece cada uno de los siguientes gráficos:



## PRACTICA # 5

Identificar un elemento en el mapa y dirigirse a el en el menor tiempo posible.



**GRÁFICO N° 26: MAPA DE LA INSTITUCIÓN**

**Elaborado por:** Edisson Rubio y Tnlg. Eduardo Rubio

#### 6.7.4 PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PRESUPUESTO</b>
<b>Dar a conocer la propuesta</b>	50
<b>Elaborar la guía y mapa de la institución.</b>	300
<b>Presentación de la guía en la institución</b>	60
<b>Desarrollo de la guía con el técnico en orientación deportiva</b>	450
<b>Clausura de los talleres</b>	150
<b>TOTAL</b>	1010

**TABLA N 30: PRESUPUESTO**

Elaborado por: Edison Rubio

ÁREA		CULTURA FISICA							
PROYECTO		Guía teórico – práctica de orientación deportiva							
OBJETIVO DE PROYECTO		Desarrollar una guía teórico-práctica de orientación deportiva para socializar a los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Benjamín Araujo, cantón Patate, provincia de Tungurahua.							
POLÍTICAS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	ACTIVIDADES	TIEMPO		PRESUPUESTO	INDICADORES	RESPONSABLE	
				DESDE	HASTA				
<b>Dar a conocer la orientación deportiva</b>	Implementación de una guía teórico-práctica de orientación deportiva	Humano Material Económico	Dar a conocer la propuesta	SEPTIEMB RE 2015	ENERO 2016	50	Enseñar orientación deportiva a los estudiantes en un 89% en el tiempo establecido	Edisson Rubio	
			Elaborar la guía y mapa de la institución.			300			
			Presentación de la guía en la institución			60			
			Desarrollo de la guía con el técnico en orientación deportiva			450			
			Clausura de los talleres			150			

**TABLA N 31: PLAN DEL MODELO OPERATIVO**

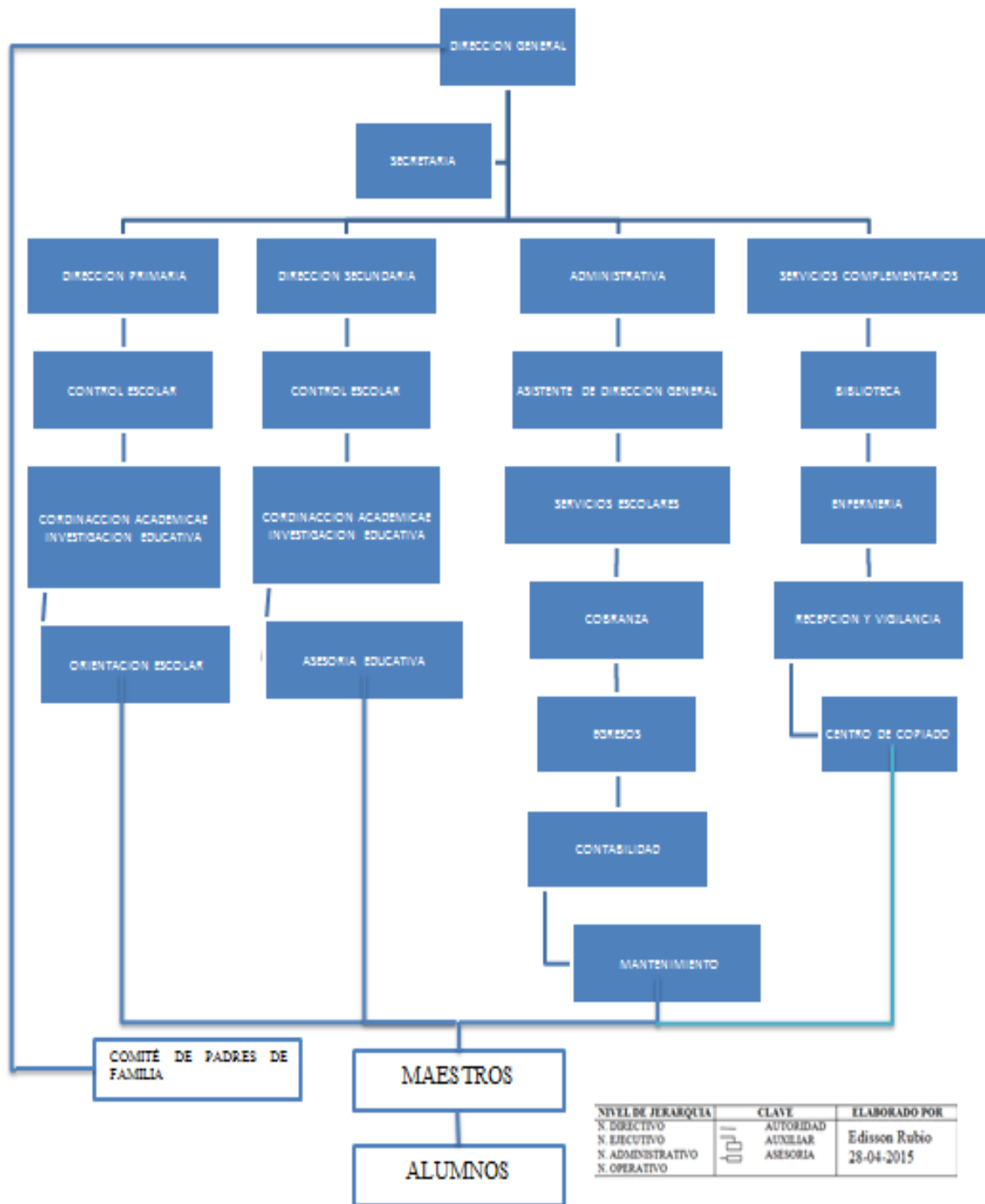
**Elaborado por:** Edisson Rubio

	ACTIVIDADES / MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO	
1	Dar a conocer la propuesta	■	■																
2	Elaborar la guía y mapa de la institución			■	■														
3	Presentación de la guía en la institución					■	■	■											
4	Desarrollo de la guía con el técnico en orientación deportiva									■	■	■	■	■	■	■	■		
5	Clausura de los talleres																	■	■

**TABLA N 32: CRONOGRAMA**

**Elaborado por:** Edison Rubio

## 6.8 ADMINISTRACIÓN



**GRÁFICO N° 27 ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA BENJAMIN ARAUJO**

Elaborado por: Edisson Rubio



## 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quién solicita evaluar?	El rector de la institución Ing Marco Moscoso.
¿Por qué evaluar?	Porque hay que controlar que se cumplan las actividades planteadas
¿Para qué evaluar?	Es fundamental para ver si se está cumpliendo el objetivo propuesto
¿Qué evaluar?	Cada una de las actividades planteadas en la guía teórico –práctica de orientación deportiva.
¿Quién Evalúa?	El instructor a cargo
¿Cuándo evaluar?	Al finalizar cada unidad de la guía de orientación deportiva o cuando lo crea conveniente.
¿Cómo evaluar?	Se realizara la evaluación por medio de talleres establecidos en la guía
¿Con qué evaluar?	Utilizando recursos: humanos, materiales y económicos.

**TABLA N 33: PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN**  
**Elaborado por:** Edison Rubio

## **Bibliografía**

- Viadé, A. V. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. En A. V. Albert Viadé Sanzano. Catalunya España: Libri Mundi.
- Aramendi, J. (2010). Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte. En J. M. Aramendi, Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte (pág. 29). GRAFO S.A.
- Aranao, F. L. (2009). Diccionario de la Lengua Española. ESPAÑA: Espasa Calpe.
- Arnao, V. G. (2010). Diccionario de la Real Academia Española. En V. G. Arnao, Diccionario de la Real Academia Española. Paris: COSSON.
- Bassols, A. T. (2009). Teoría del conocimiento clásica y epistemología wittgensteiniana. En A. T. Bassols, Teoría del conocimiento clásica y epistemología wittgensteiniana. Mexico: Plaza y Valdes.
- Carlos A. González Barragán, E. M. (2005). Actividades acuáticas recreativas. En E. M. Carlos A. González Barragán, Actividades acuáticas recreativas. España: INDE Publicaciones.
- Cartera Europea del Deporte. (2010). España.
- Blázquez Sánchez, D. F. A. (2010). La iniciación deportiva y el deporte escolar. En F. A. Domingo Blázquez Sánchez, La iniciación deportiva y el deporte escolar (Vol. cuarto). INDE.
- Haro, E. M. M. (2010). Desarrollo de los procesos cognitivos básicos. En M. M. Elizabeth Haro, Desarrollo de los procesos cognitivos básicos. Ibarra.
- Ruiz Munuera, F. A. J. (2003). Educación Física volumen III Temario para la preparación de oposiciones. ESPAÑA: Mad S. L.
- Fernandez Christlieb, P. (2006). El Concepto de Psicología Colectiva. En P. Fernandez Christlieb, El Concepto de Psicología Colectiva. Mexico: Libri Mundi .
- Casterad Seral, J. R. G. (2010). Actividades en la Naturaleza. Mexico: Libri Mundi.

- Molina, M. J. (2011). Teoría Cognitiva Global. En M. J. Molina, Teoría Cognitiva Global.
- NIETO, J. (2005). Orientacion deportiva. En j. Nieto, orientacion deportiva. España.
- Richard H. Cox, R. (2007). Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. En R. Richard H. Cox, Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. Madrid España: Editorial Medica Panamericana S.A.
- Mise,R. P. H. (2010). Incidencia de los libros electrónicos en la socialización de la carrera de orientación al personal de las ligas filiales a la federación deportiva barrial de cotopaxi. En p. H. Rodrigo mise, incidencia de los libros electrónicos en la socialización de la carrera de orientación al personal de las ligas filiales a la federación deportiva barrial de Cotopaxi. Ambato.
- Rosenblueth, A. (2009). Mente y cerebro: Una filosofía de la ciencia. Seguido de El método científico. En A. Rosenblueth, Mente y cerebro: Una filosofía de la ciencia. Seguido de El método científico. Argentina: Siglo xxi editores.
- Ruperes, F. L. (2012). Participación educativa. Revista del Consejo Escolar del Estado. En F. L. RUPERES, Participación educativa. Revista del Consejo Escolar del Estado. Ministerio de Educacion.
- Subero, E. (2009). El problema de definir lo hispanoamericano: estudio y bibliografía. En E. Subero, El problema de definir lo hispanoamericano: estudio y bibliografía. Venezuela: Texto.
- TWeinberg, R. (2013). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. En R. Weinberg, Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (págs. 34- 39). Mexico: segunda edicion.

## Linkografía

<http://www.monografias.com/trabajos7/sepe/sepe.shtml#defi>  
<http://definicion.de/cognitivo/>. (2014). Obtenido de <http://definicion.de/cognitivo/>  
<http://definicion.de/conocimiento/#ixzz3egURggob>. (s.f.). Recuperado el 01 de 07  
de 2015, de <http://definicion.de/conocimiento/#ixzz3egURggob>  
<http://definicion.mx/psicologia/>. (2015). Obtenido de  
<http://definicion.mx/psicologia/>  
<http://efsimonbolivar.blogspot.com/p/actividades-en-la-naturaleza.html>. (2015).  
Recuperado el 01 de 07 de 2015, de  
<http://efsimonbolivar.blogspot.com/p/actividades-en-la-naturaleza.html>  
<http://www.definicionabc.com/ciencia/conocimiento.php>. (2014). Recuperado el  
01 de 07 de 2015, de  
<http://www.definicionabc.com/ciencia/conocimiento.php>  
<http://www.definicionabc.com/social/psicologia.php>. (2015). Obtenido de  
<http://www.definicionabc.com/social/psicologia.php>  
<http://www.misrespuestas.com/que-es-la-capacidad-cognitiva.html>. (2012).  
Obtenido de <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-capacidad-cognitiva.html>  
<http://www.tiposde.org/cotidianos/53-tipos-de-conocimiento/>. (2014). Recuperado  
el 01 de 07 de 2015, de <http://www.tiposde.org/cotidianos/53-tipos-de-conocimiento/>

# **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BENJAMÍN  
ARAUJO”

**Objetivo:** Conocer la opinión de los estudiantes para determinar sus conocimientos acerca de la orientación deportiva y sus capacidades cognitivas.

**Instructivo:** Por favor sírvase contestar las siguientes preguntas con sinceridad y objetividad, marque con una “X” lo que crea conveniente.

1. ¿Cree Usted que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales?  
Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_
  
2. ¿Considera Usted que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva?  
Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_
  
3. ¿Cree usted que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos?  
Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_
  
4. ¿La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?  
Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_
  
5. ¿Considera Usted que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?  
Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_
  
6. ¿Cree Usted que las capacidades cognitivas mejorarían al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación?

Siempre \_\_                      Casi siempre\_\_                      Nunca \_\_

7. ¿Ha tenido Usted experiencias previas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?

Siempre \_\_                      Casi siempre\_\_                      Nunca \_\_

8. ¿Estaría Usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?

Siempre \_\_                      Casi siempre\_\_                      Nunca \_\_

9. ¿Considera Usted que la orientación deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro de la institución?

Mucho \_\_                      Poco\_\_                      Nada\_\_

10. ¿Estaría Usted dispuesto a practicar la orientación deportiva a un nivel competitivo?

Mucho \_\_                      Poco\_\_                      Nada\_

Gracias por su colaboración



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA DIRIGIDA A AUTORIDADES Y DOCENTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA “BENJAMÍN ARAUJO”

**Objetivo:** Conocer la opinión de las autoridades y docentes de la institución, para determinar sus conocimientos acerca de la orientación deportiva y sus capacidades cognitivas.

**Instructivo:** Por favor sírvase contestar las siguientes preguntas con sinceridad y objetividad, marque con una “X” lo que crea conveniente.

1. ¿Cree Usted como autoridad o docente que en la orientación deportiva se puede trabajar en terrenos naturales?  
Siempre \_\_\_      Casi siempre\_\_\_      Nunca \_\_\_
  
2. ¿Considera Usted como autoridad o docente que los terrenos urbanos son aptos para la práctica de la orientación deportiva?  
Siempre \_\_\_      Casi siempre\_\_\_      Nunca \_\_\_
  
3. ¿Cree usted como autoridad o docente que la orientación deportiva se puede realizar en horarios diurnos y nocturnos?  
Siempre \_\_\_      Casi siempre\_\_\_      Nunca \_\_\_
  
4. ¿La orientación deportiva maneja mapas que contiene curvas de nivel, obstáculos y señalética para cumplir su objetivo?  
Siempre \_\_\_      Casi siempre\_\_\_      Nunca \_\_\_
  
5. ¿Considera Usted como autoridad o docente que los conocimientos técnicos de la orientación deportiva mejoraría sus capacidades cognitivas?  
Siempre \_\_\_      Casi siempre\_\_\_      Nunca \_\_\_



6. ¿Cree Usted como autoridad o docente que las capacidades cognitivas mejorarían al adquirir conocimientos científicos en cada práctica deportiva de orientación?

Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_

7. ¿Ha tenido Usted como autoridad o docente experiencias previas que le permitan mejorar sus capacidades cognitivas en un deporte?

Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_

8. ¿Estaría Usted dispuesto a realizar actividades deportivas que le permitan aplicar factores cognitivos?

Siempre \_\_\_                      Casi siempre\_\_\_                      Nunca \_\_\_

9. ¿Considera Usted como autoridad o docente que la orientación deportiva se puede aplicar mediante talleres dentro de la institución?

Mucho \_\_\_                      Poco\_\_\_                      Nada\_\_\_

10. ¿Estaría Usted dispuesto a practicar la orientación deportiva a un nivel competitivo?

Mucho \_\_\_                      Poco\_\_\_                      Nada\_

Gracias por su colaboración







**ESPECIFICACIONES INTERNACIONALES PARA MAPAS DE ORIENTACIÓN**



**COMITÉ DE MAPAS**  
**IOF**  
**International Orienteering Federation**  
**Federación Internacional de Orientación**

Autor: CARLOS ALBERTO XAVIER - Curitiba-PR - Edición/2008

**ESTRATO DE LAS ISOM/2000**

**INTRODUCCIÓN**

Las Especificaciones Internacionales para Mapas de Orientación, editadas en el año 2000 (ISOM2000), tienen como objetivo principal la padronización de la simbología empleada en los Mapas de Orientación, adaptándose a los más distintos tipos de terreno existentes en el mundo.

Los símbolos están clasificados en 7 categorías distintas, en acuerdo con lo que se describe abajo:

- **FORMAS DEL TERRENO:** las formas del terreno son dibujadas en el color Marrón, representadas por curvas de nivel detalladas y algunos símbolos especiales como crestas, depresiones, fozes, cortados, arcos y valdes.  
- **TERRENO ROCOSO Y PIEDRAS:** son representados en los colores Negro y Gris, para que sean distintos de otros elementos del relieve.  
- **AGUA Y PANTANOS:** los símbolos son dibujados en el color Azul y representan todos los detalles del terreno relacionados con agua y pantanos, tan como ríos, arroyos, lagos y zonas acuáticas.

- **VEGETACIÓN:** es uno de los detalles más importantes para el Orientista, porque indica la velocidad de progreso, la visibilidad y la dificultad que el atleta encontrará durante la ruta. El color Verde representa la foresta abierta (de fácil progresión), el color Amarillo y sus variaciones representan las áreas abiertas y el color Rojo y sus variaciones representan la densidad de la foresta y de la vegetación baja.  
- **ELEMENTOS HECHOS POR EL HOMBRE:** son todos los objetos artificiales sobre la superficie terrestre, como carreteras, caminos, vías de tren, líneas eléctricas, cercas, paredes, edificaciones, etc. Son dibujados en el color Negro.

- **SÍMBOLOS TÉCNICOS:** son los símbolos empleados en cualquier tipo de mapa, representados en los colores Negro y Azul.  
- **SÍMBOLOS SOBREIMPRESOS:** son los símbolos utilizados en los Trazados de Percurso, representados en el color Morado (Violeta).

**FORMAS DEL TERRENO [100]**

- [101] Curva de nivel (de 5 a 5m).
- [102] Curva de nivel maestra / [105] Altura.
- [103] Curva de nivel auxiliar (intermedia).
- [104] Línea de Pendiente (indica la dirección de la pendiente).
- [106] Cortado de tierra, tablas (todos franqueables).
- [107] Pared de tierra mayor de 1m / [108] Pared abajo de 1m
- [109] Surco de Erosión / [110] Surco pequeño franqueable
- [111] Montículo / Colina rasa / [112] Montículo pequeño / [113] Montículo alargado.
- [114] Depresión / Depresión hual / [115] Pequeña Depresión (diámetro = 2m).
- [116] Buraco de tierra (diámetro mínimo 2m) / [117] Terreno accidentado.
- [118] Formas especiales del terreno (horniguero, etc...).

**TERRENO ROCOSO Y PIEDRAS [200]**

- [201] Cortado infranqueable (acantilados / canchales).
- [202] Macizo rocoso (piedras muy grandes).
- [203] Cortados franqueables / [203.1] Pequeños cortados.
- [204] Foso rocoso / [205] Cueva.
- [206] Piedra pequeña (1m) / [207] Grande / [208] Zona de piedras.
- [209] Grupo de piedras bien distinto / [210] Terreno pedregoso.
- [211] Terreno abierto arenoso.
- [212] Abarriamiento rocoso (roca descubierta).

(Traducción: LUIZ SÉRGIO MENDES)

**AGUA Y PANTANOS [300]**

- [301] Lago / [302] Pequeño lago / [303] Foso con agua.
- [304] Río infranqueable (franqueable donde la línea negra [301.1] es interrumpida).
- [305] Curso de agua franqueable (más de 2m de ancho).
- [306] Arroyo (menos de 2m de ancho).
- [307] Pequeño canal natural o hecho por el hombre / tiene agua temporalmente.
- [308] Pantano pequeño (menos de 5m de ancho).
- [309] Pantano infranqueable o peligroso (contorno con línea negra 301.1).
- [310] Pantano franqueable / Combinación de símbolos (310/403/407o 409/416).
- [310.1] Pantano pequeño / [311] Pantano indistinto.
- [312] Pozo / [313] Manantial.
- [314] Elemento especial relacionado con agua

**VEGETACIÓN [400]**

- [401] Terreno abierto con campos, praderas (carrera libre).
- [402] Terreno abierto con árboles dispersos (carrera libre).
- [403] Terreno abierto basto/áspero (carrera lenta).
- [404] Terreno abierto basto/áspero con árboles dispersos (carrera lenta).
- [405] Bosque (carrera fácil).
- [406] Bosque (carrera lenta).
- [407] Vegetación baja - suizo - carrera lenta (con buena visibilidad).
- [408] Bosque (carrera difícil).
- [409] Vegetación baja - suizo - carrera difícil (con buena visibilidad).
- [410] Vegetación - muy difícil de correr, infranqueable.
- [411] Bosque, carrera fácil en una dirección (dificultad conforme los colores 406 / 408 / 410).
- [412] Huertos (área con árboles frutales).
- [413] Viñedos (área de cultivo de uva o otro fruto similar).
- [414] Límite de zonas de cultivo (línea negra).
- [415] Zona de cultivo (podrá estar arado o recientemente cogido).
- [416] Límite de vegetación preciso.
- [417] Límite de vegetación impreciso (no hay clara diferencia).
- Vegetación baja (407/409) en área abierta y semi-abierta (403/404). (Combinación de símbolos).
- [418] Árbol calda; tocon, tronco seco; objetos indefinidos de vegetación.
- [419] Árbol aislada (se destaca por su especie, forma o tamaño).
- [420] Arbusto; grupos pequeños y densos de vegetación.

**ELEMENTOS ARTIFICIALES [500]**

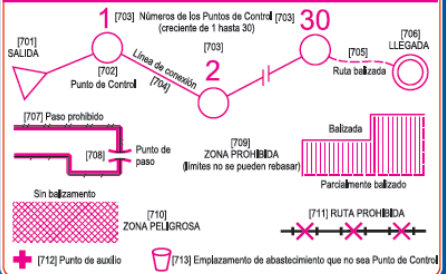
- [501] Autovía / [502] Carretera general (+ 5m) / [503] Carretera secundaria (3m/5m).
- [504] Carretera/camino -3m (paso de vehículos en cualquier condición de tráfico).
- [505] Pista secundaria (menos de 3m y tráfico lento).
- [506] Camino o antigua pista de vehículos.
- [507] Senda pequeña.
- [508] Senda poco visible y muy pequeña.
- [509] Camil estrecho, con menos de 5m de ancho (línea linear en el bosque).

- [510] Cruce claro de caminos / [511] Cruce poco visible.
- [512] Puente peatonal.
- [513] Punto de cruce con puente.
- [514] Vado, punto de cruce sin puente.
- [515] Vía de tren.
- [516] Línea eléctrica / [517] Línea eléctrica principal (doble).
- [518] Túnel / [518.1] Paso bajo carretera.
- [519] Muro o pared de piedra.
- [520] Muro en ruínas, pared demurrada.
- [521] Muro, pared mayor que 1,5m (infranqueable).
- [522] Cerca (de hierro o madera).
- [523] Cerca en ruínas.
- [524] Cerca mayor que 1,5m (infranqueable para atletas de estatura mediana).
- [525] Punto de paso o cruce.
- [526] Edificación (representadas segundo su proyección horizontal).
- [527] Zonas urbanizadas (las edificaciones y carreteras deberán ser dibujadas).
- [527.1] Zona privada (sin la representación de las edificaciones y carreteras).
- [528] Zona prohibida permanentemente.
- [529] Zonas pavimentadas para aparcamiento o otros propósitos.
- [530] Ruínas grandes / [530.1] Ruínas pequeñas.
- [531] Campo de tiro / [532] Tumba.
- [533] Tubería franqueable por encima o por debajo.
- [534] Tubería infranqueable.
- [535] Torre alta / [536] Torre pequeña.
- [537] Mójón o hilo topográfico / [538] Pesebre.
- [539] Elemento especial hecho por el hombre (forma circular).
- [540] Elemento especial hecho por el hombre (forma indefinida).

**SÍMBOLOS TÉCNICOS [600]**

- [601] Líneas de Norte Magnético (color negro).
- [601.1] Líneas de Norte Magnético (color azul).
- [602] Marcos de registro / [603] Cota / [603.1] Altura de un punto.

**SÍMBOLOS SOBREIMPRESOS [700]**



**REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

International Orienteering Federation (IOF) - MAP COMMITTEE  
 International Specification for Orienteering Maps  
 ISOM / 2000 - Radiokatu 20, FI-00083 SLU  
 Helsinki - Finland (Finlandia) - http://www.orienteering.org  
 MAP COMMITTEE: BJÖRN PERSSON (chairman), Andreas Östman, Scott Nelson, Christopher Stone, Linda Zornik  
 ISOM2000 Project Team and Reference Group: Jorma Ala, Pål Durbølav, Leif Erik Karlsson, Henning Nordmark, Hans Rindögger, Klaus Sunde, Alex Tam, Howard Treloar.

(Este folleto solamente podrá ser reproducido en este formato con autorización del autor)