

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN/DIRECCION DE POSGRADO MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LA CULTURA FÍSICA Y EL DESARROLLO SOCIO AFECTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN PIO X DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 2016”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de
Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta

Director: Licenciado Joffre Washington Venegas Jiménez, Magister

Ambato – Ecuador

2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del trabajo de investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Mg., Presidente del Tribunal, e integrado por los señores, Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg, Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg, Psc. Elena del Rocío Rosero Morales, Mg, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por la Unidad Académica de la Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“LA CULTURA FÍSICA Y EL DESARROLLO SOCIOAFECTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN PIO X DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 2016”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Washington Castro, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.




Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Mg.
Presidente y Miembro del Tribunal



Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg
Miembro del Tribunal



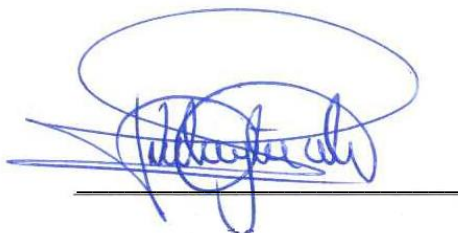
Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg
Miembro del Tribunal



Psc. Elena del Rocío Rosero Morales, Mg
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación con el tema: **“LA CULTURA FÍSICA Y EL DESARROLLO SOCIOAFECTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN PIO X DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 2016”**, le corresponde exclusivamente a: Lcdo. Washington Castro, Autor bajo la Dirección de Lcdo. Jofre Venegas, Magister, Director del Trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta

c.c. 1600256638

AUTOR



Licenciado Jofre Washington Venegas Jiménez Magister

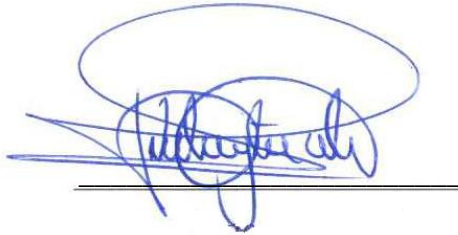
c.c. 1801521418

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta

c.c. 1600256638

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
Portada	i
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	v
AGRADECIMIENTO	ix
DEDICATORIA.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
EXECUTIVE SUMMARY	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
1.1 TEMA:	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 Análisis crítico.....	6
1.2.3 Prognosis	6
1.2.4 Formulación del problema	7
1.2.5 Interrogantes	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3 JUSTIFICACIÓN	7
1.4 Objetivos	9
1.4.1. Objetivo General.....	9
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9
CAPÍTULO II	10
2.1. Antecedentes Investigativos	10
2.2 Fundamentación Filosófica.	12
2.3 Fundamentación legal.	12
2.4 Categorías Fundamentales.	15
2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente: Cultura Física	16
2.4.2 Constelación de ideas: Variable dependiente: Desarrollo socio afectivo	17
2.4.3 Desarrollo categorías fundamentales VI	18
2.4.3.1 Conceptualización.....	18
2.4.3.2 Objetivos de la educación física	18
2.4.3.3 Deporte	19
2.4.3.4 Recreación	19
2.4.3.5 Cultura física.....	20
2.4.3.6 Importancia de la actividad física	21
2.4.3.7 Actividad física	22

2.4.3.8 Los diversos componentes de la actividad física	23
2.4.4 Desarrollo categorías fundamentales VD.....	29
2.4.4.1 Capacidades físicas	29
2.4.4.2 Importancia de la confianza en una relación social	29
2.4.4.3 Autoestima.....	30
2.4.4.4 La autoestima en el adolescente	30
2.4.4.5 La autoestima en la familia.....	30
2.4.4.6 La autoestima en la educación.....	31
2.4.4.7 Valores	31
2.4.4.8 Desarrollo socio afectivo de los estudiantes.....	32
2.4.4.9 Ejes propuestos	32
2.5. Hipótesis.....	36
2.6. Señalamiento de las variables.....	36
CAPÍTULO III.....	39
3.1 Enfoque	39
3.2 Modalidad básica de la investigación	39
3.2.1 Campo	39
3.2.2 Documental-bibliográfica.....	39
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	39
3.3.1 Investigación exploratoria	39
3.3.2 Investigación descriptiva.....	40
3.3.3 Investigación Correlacional.....	40
3.3.4 Investigación explicativa.....	40
3.4 Métodos.....	40
3.4.1 Método analítico-sintético.....	40
3.4.2 Método inductivo-deductivo	41
3.4.3 Método sistémico	41
3.5 Población y muestra.....	41
3.6. Operacionalización de variable independiente: Cultura física	43
3.7 Operacionalización de variable dependiente: Relación socio afectiva	44
3.8. Plan de recolección de información.....	45
3.9 Plan de procesamiento de la información.	45
CAPÍTULO IV.....	47
4.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa PIO X.	47
CAPÍTULO V	55
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	55
5.1. CONCLUSIONES.....	55
5.2 RECOMENDACIONES	56

CAPÍTULO IV	58
PROPUESTA	58
6.1 DATOS INFORMATIVOS	58
6.2 Antecedentes de la propuesta.	59
6.3 Justificación.....	60
6.4 Objetivos	61
6.4.1 Objetivo General.....	61
6.4.2. Objetivos Específicos.....	61
6.5 Factibilidad de estudios.....	62
6.6 Fundamentación teórica científica	62
6.7 Metodología. Modelo operativo	64
6.7.1 Pasos para realizar guía	66
6.8 Administración de la propuesta	93
6.9 Evaluación de la propuesta.....	95
Bibliografía	96
ANEXOS	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Operacionalización de variable independiente	43
Tabla N° 2: Operacionalización de variable dependiente	44
Tabla N° 3: Plan de recolección de información	45
Tabla N° 4: Pregunta 1	47
Tabla N° 5: Pregunta 2	48
Tabla N° 6: Pregunta 3	49
Tabla N° 7: Pregunta 4	50
Tabla N° 8 Pregunta 5	51
Tabla N° 9: Pregunta 6	52
Tabla N° 10: Modelo operativo	64
Tabla N° 11: Administración de la propuesta	93
Tabla N° 12: Evaluación de la propuesta.....	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas	5
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales	16
Gráfico N° 3: Constelación de ideas variable independiente.....	17
Gráfico N° 4: Constelación de ideas variable dependiente	18
Gráfico N° 5: Encuesta a estudiantes pregunta 1	47
Gráfico N° 6: Encuesta a estudiantes pregunta 2.....	48
Gráfico N° 7: Encuesta a estudiantes pregunta 3.....	49
Gráfico N° 8: Encuesta a estudiantes pregunta 4.....	50
Gráfico N° 9: Encuesta a estudiantes pregunta 5.....	51
Gráfico N° 10: Encuesta a estudiantes pregunta 6.....	52

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por la formación de docentes competitivos en el ámbito laboral y por incentivar a la lucha contra el cambio.

A la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, por permitirme enriquecer mis conocimientos para proyectarme como un profesional capacitado ante las necesidades requeridas por la sociedad.

A todos mis revisores quienes aportaron con un granito de arena de sus conocimientos y sus experiencias que serán útiles por el resto de mi vida.

A mi tutor Lcdo. Jofre Venegas Magister quien con su experiencia, conocimiento y su valioso tiempo supo guiarme acertadamente para la culminación del presente trabajo de grado.

Washington Ernesto Castro Acosta

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con mucho amor a Dios, por haberme dado salud y vida, por permitirme haber llegado hasta este punto para lograr mis objetivos y alcanzar la meta tan anhelada.

A mis padres por el apoyo incondicional, por sus consejos, por sus valores y principalmente por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, tanto en mi vida académica como personal y por haberme brindado su amor incondicional.

A mi esposa y a mis hijos por haberme brindado su apoyo en cada momento, por regalarme parte de su tiempo en mi formación profesional, siendo mi inspiración para seguir hacia adelante en mi carrera.

Washington Ernesto Castro Acosta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

**“LA CULTURA FÍSICA Y EL DESARROLLO SOCIOAFECTIVO DE
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD
EDUCATIVA SAN PIO X DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE
TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 2016”**

AUTOR: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

DIRECTOR: Lcdo. Jofre Washington Venegas Jiménez, Mg

FECHA: abril del 2017

RESUMEN EJECUTIVO

El propósito de este trabajo de investigación es la generación de una propuesta innovadora y original sobre la Cultura Física que sirva para trabajar con el desarrollo socioafectivo de los estudiantes de bachillerato, para alcanzar esta meta propuesta se considera necesario las actividades recreativas, lúdicas y charlas, la cual brinda beneficios importantes a quienes buscan nuevas alternativas en su vida diaria, de igual forma se propone que los docentes lo asimilen como un complemento importante para el estudiante, motivándolo siempre para que este inmerso en estas actividades. De igual manera las autoridades de la institución deben apropiarse de estas actividades para poner en práctica el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, brindándoles una ayuda significativa para el sostenimiento de la salud y sus relaciones socioafectivas.

Descriptor: Relaciones socioafectivas, Cultura física, Actividades lúdicas, Calidad de vida, recreación, confianza.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

"THE PHYSICAL CULTURE AND THE SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT OF STUDENTS OF BACHILLERATO OF THE EDUCATIONAL UNIT SAN PIO X OF THE CITY OF AMBATO PROVINCE OF TUNGURAHUA IN THE LECTIVE YEAR 2015- 2016"

AUTHOR: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

DIRECTED BY: Lcdo. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg

DATE: **april of the 2017**

EXECUTIVE SUMMARY

The purpose of this research is the generation of an innovative and original proposal on the Physical Culture that serves to work with the socio-affective development of high school students. In order to reach this goal, it is considered necessary the recreational, Which provides important benefits to those who seek new alternatives in their daily life, and it is proposed that teachers assimilate it as an important complement for the student, always motivating him to be immersed in these activities. Similarly, the authorities of the institution should appropriate these activities to implement the improvement of the quality of life of students, providing them with a significant support for the maintenance of health and their socio-affective relations.

Keywords: Socio-affective relations, Physical culture, Leisure activities, Quality of life, recreation, trust.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son: la variable independiente, Cultura física; y la variable dependiente, desarrollo socioafectivo, todo plasmado en el desarrollo integral de los adolescentes los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe, que consta de:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones macro, meso, micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema de la Cultura física y el desarrollo socioafectivo, los interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente que es la cultura física y de la variable dependiente que es el desarrollo socioafectivo, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA, Abarca el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas y test aplicados a los estudiantes d Bachillerato, para terminar con la comprobación de la Hipótesis, mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se aprecia una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una guía sobre la aplicación de la cultura física en el desarrollo socioafectivo.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

“LA CULTURA FÍSICA Y EL DESARROLLO SOCIOAFECTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN PIO X DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 2016”

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

La línea de investigación del presente estudio se centra en Universidad Técnica de Ambato, referente al Bienestar Humano que indica que El acceso a la educación se entiende como el motor de la sociedad ecuatoriana que busca el desarrollo de las capacidades intelectuales que posibiliten la adquisición de saberes para mejorar progresivamente la calidad de vida, con un enfoque de derechos, de género intercultural e inclusiva fundamentada en el conocimiento científico y la utilización de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, para resolver los problemas de la sociedad, considerando al currículo, los actores sociales, los avances científicos y tecnológicos. (Ambato, 2016)

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En Ecuador en el año 2016 las actividades de Cultura Física, significan un mecanismo importante para el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas de los alumnos, constituyéndose en los pilares fundamentales para el desarrollo de los estudiantes. Con las diferentes actividades físicas se hace mención a formas

concretas de actuación por lo que el docente dentro de la metodología de la enseñanza la puede compartir con sus alumnos.

El **Ministerio del Deporte** en el año 2010 conjuntamente con la Federación provincial del Tungurahua en los actuales momentos ha implementado programas deportivos para todas las instituciones públicas y privadas entre los cuales se menciona el fomento de la cultura física a través de las diferentes actividades dirigido a todos los niños, niñas y adolescentes de la ciudad de Ambato, con el fin de promover esta importante actividad, ya que en años atrás no ha existido la aplicación a dichas actividades en las diferentes Unidades Educativas.

La Cultura física y el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de Bachillerato de la **Unidad Educativa San Pio X** de la ciudad de Ambato, debe de ser considerada por dichos alumnos como una actividad de vital importancia para la institución, por lo que se tiene como antecedente que existe una escasa interacción social de los estudiantes con el medio en el que se desenvuelven, ocasionando dificultades en el desarrollo socio afectivo de todos, es decir, docentes, padres de familia y alumnos. Por lo que hace imprescindible la creación de una guía didáctica de actividades para la Unidad Educativa que permita tener una relación socio afectivo de todos.

Finalmente se señala que la aplicación de la Cultura Física en las actividades del juego y la recreación, constituyen una herramienta importante para el desarrollo psicomotriz y coordinativo básico que den lugar al desarrollo cognitivo y afectivo del de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato por lo que a través del juego y la recreación el estudiante aprende mediante el ritmo a coordinar su sistema locomotor para caminar bien, es decir se desarrollan las motricidades finas y gruesas.

Árbol de problemas

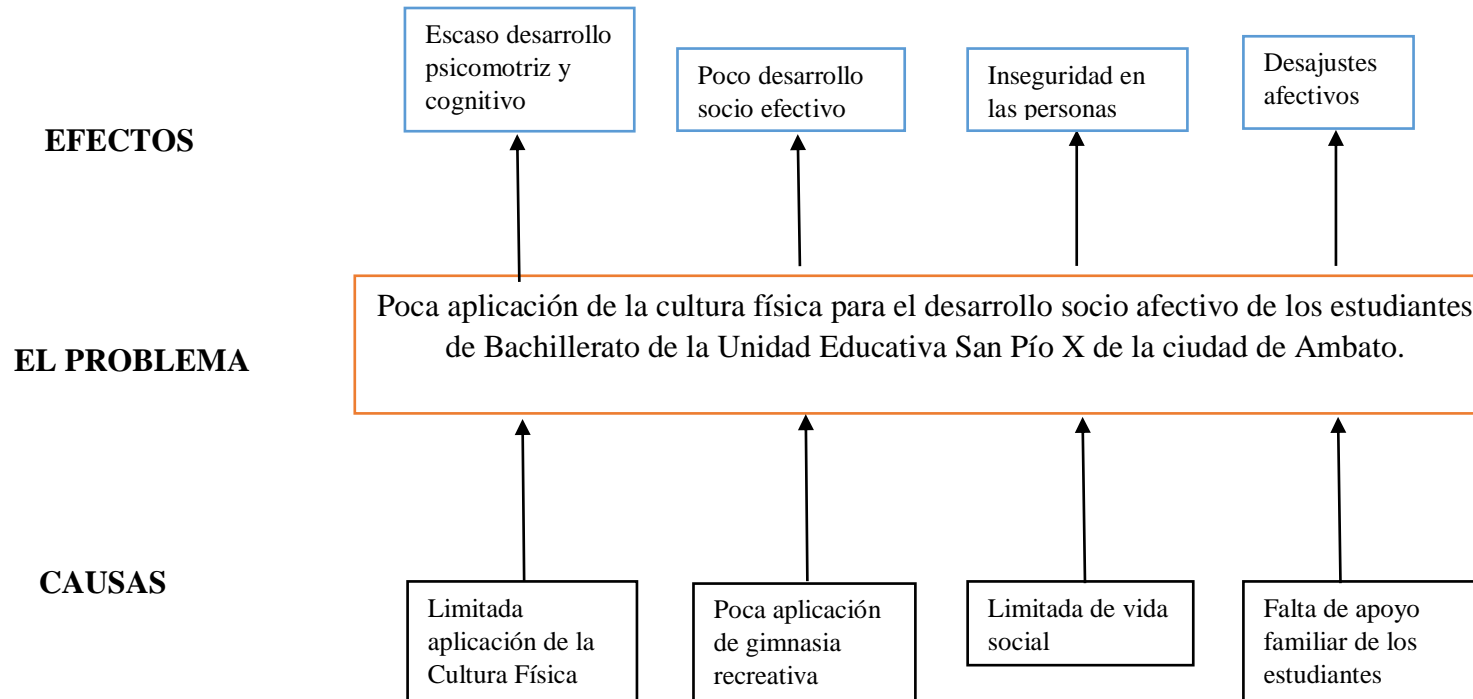


Gráfico Nro. 1 Árbol de problemas.

Elaborado por: Washington Ernesto Castro Acosta

1.2.2 Análisis crítico

La limitada aplicación de la cultura física por parte de los docentes de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato ha ocasionado que los estudiantes de esta unidad educativa no puedan desarrollar de la mejor manera su capacidad psicomotriz y cognitiva por lo que este antecedente da origen a que los estudiantes no tengan una estabilidad en el desarrollo del esquema corporal, movilidad articular y control de segmentario, lateralidad y ubicación témporo-espacial; equilibrio y coordinación que son desarrolladas a través del juego con la dirección y técnica adecuada.

Además, esta situación también ha ocasionado que exista un bajo nivel de desarrollo socio afectivo entre alumnos y docentes. Por lo que es importante para esta unidad educativa la creación de un plan de adecuado de gimnasia recreativa para mejorar en la recuperación de la función motriz de los estudiantes de bachillerato y de esta forma contar con una mejor relación socio afectivo entre todas las personas de toda la institución.

1.2.3 Prognosis

Luego de haber diagnosticado la problemática que tiene los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato con respecto a la falta de aplicación de la cultura física en los alumnos de bachillerato se menciona que si esta actividad no se la implementa ni se la practica en el futuro puede ocasionar un deficiente desarrollo psicomotriz y cognitivo, con un bajo nivel académico en asignaturas referentes a esta actividad y por ende un bajo nivel en el desarrollo socio afectivo de todos los estudiantes de bachillerato de esta Unidad Educativa.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la Cultura Física en el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pío X de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2015- 2016?.

1.2.5 Interrogantes

- ✓ ¿Por qué existe una escasa interacción social de los estudiantes con el medio donde se desenvuelven y a su desarrollo con la práctica de la cultura física?
- ✓ ¿Cuáles son los principales problemas en los cuales los estudiantes están inmersos para no tener el desarrollo socio afectivo tanto como padres de familia, docentes y compañeros?
- ✓ ¿Cuál sería la guía didáctica de actividades que permitan desarrollar la relación socio afectivo a través de la cultura física?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.

Campo: Cultura física

Área: Salud y motricidad.

Aspecto: Actividades físicas- Socio afectivas.

Delimitación Espacial: Esta investigación se realizará con los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pío X de la ciudad de Ambato.

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el año lectivo 2015-2016.

1.3 JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo de investigación es **de interés** para la Comunidad de la Unidad Educativa San Pío X de la ciudad de Ambato, debido a la gran preocupación que existe por el deficiente desarrollo corporal que muestran los estudiantes de bachillerato al no contar con bastante tiempo de práctica en el desarrollo de la cultura física y poca relación socio afectivo con los demás.

La importancia esta actividad de la cultura física es importante para desarrollo psicomotriz y socio afectivo de los estudiantes y a la vez constituye una herramienta clave del docente para motivar un mejor aprendizaje de los estudiantes del bachillerato.

El impacto la presente propuesta es el de promover el desarrollo psicomotriz, cognitivo y socio afectivo de los estudiantes del bachillerato para la adquisición de nuevos conocimientos y un mejor desarrollo de sus habilidades físicas e intelectuales.

Por ello el presente trabajo investigativo **es factible** porque permite determinar el desarrollo de cada una de las actividades de la cultura física y por ende la relación socio afectivo que se quiera implementar y sobretodo que las autoridades de la Unidad Educativa San Pío X de la ciudad de Ambato estén de acuerdo con la aplicación de la cultura física a través de una guía de aprendizaje.

En este estudio los **beneficios** son para todos los integrantes como docentes, padres de familia y estudiantes de bachillerato.

Por eso es necesario entender que la actividad Física, a través de la práctica deportiva para los estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X genera un sinnúmero de situaciones positivas para las personas, tal es así que el eje dinamizador y socializador con otras instituciones, docentes e instructores deben de ser primordial Por lo que la presente investigación se lo realizará enfocado a la normativa del Ministerio del Deporte y Ministerio de Educación del Ecuador.

1.4 Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar como la Cultura Física incide en el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2015- 2016.

1.4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Diagnosticar la escasa interacción social de los estudiantes y la poca aplicación de la cultura física.
- ✓ Identificar los principales problemas en los cuales los estudiantes están inmersos para no tener el desarrollo socio afectivo tanto como padres de familia, docentes y compañeros.
- ✓ Proponer la creación de una guía didáctica de actividades que permitan desarrollar la relación socio afectivo a través de la cultura física.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Del análisis bibliográfico y documental realizado sobre investigaciones referidas al tema propuesto se pudo determinar que existen algunos trabajos e investigaciones similares en varias instituciones educativas en torno al tema planteado. La información contenida se menciona a continuación:

Educación, M. (2012). *Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato* manifiesta lo siguiente:

1.- La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física

2.- En las instituciones educativas la Educación Física se la debe estructurar como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización con sus pares o compañeros, y a fin de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas.

El Trabajo del Ministerio de Educación del Ecuador por medio de su Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato por parte del presente artículo hace un análisis del cuerpo humano, donde este constituye como un eje fundamental en la interrelación de la persona con el entorno y que la Educación Física se encuentra asociada con el estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Adicionalmente a esta situación se debe de considerar los fundamentos de las actividades físicas para aplicar correctamente las habilidades motrices en la vida cotidiana.

De acuerdo a la Unidad Educativa menciona que se debe de coordinar actividades físicas con todos los docentes y estudiantes, trabajando en una manera integral, implementando hábitos deportivos, para obtener como respuesta de esta situación

una mejor relación socio efectiva de todos los participantes. La elaboración de lineamientos curriculares aporta elementos conceptuales para fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales de todas las personas.

Deporte M. (2010). *“Programas y servicios para todas las personas e instituciones”* menciona los siguientes objetivos:

1. Dirigir y orientar la formulación de proyectos dirigidos al fortalecimiento de la educación física a nivel nacional;
2. Dirigir la elaboración de informes técnicos de proyectos en el ámbito de la cultura física;
3. Proponer y recomendar a los niveles superiores, las políticas tendientes a mejorar la cultura física a nivel nacional;
4. Coordinar y asesorar cuando se requiera a los organismos públicos y privados para la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de planes, programas y proyectos relacionados con las actividades de la cultura Física;
5. Asesorar a las autoridades en los asuntos que tengan relación con los planes, programas y proyectos concernientes al Área de cultura física;

El Trabajo que viene ejecutando hasta el momento el Ministerio del Deporte del Ecuador en lo referente a los programas menciona que la Actividad Física y el Deporte que define las políticas, los objetivos y las estrategias del sector, como generador del buen vivir para todos los ecuatorianos. Por lo que es importante considerar los objetivos como el dirigir la elaboración de informes técnicos de proyectos en el ámbito de la cultura física y el de coordinar y asesorar cuando se requiera a los organismos públicos y privados para la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de planes, programas y proyectos relacionados con las actividades de la cultura Física, los cuales son importantes para la Unidad educativa Pio X para un mejor desarrollo socio afectivo de los estudiantes.

Según el (Deporte, 2010) menciona que “cada una de las actividades y convenios que realiza este organismo hacia las instituciones públicas y privadas es de vital importancia tenerlas en cuenta, por lo dichas actividades no solo permiten fomentar la cultura física en las personas que lo necesiten, sino que a través de ella se fomenta el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de una forma integral con la participación de tos, lo que esta situación le permitiría al presente tema desarrollarlos con objetivos y estrategias deportivas que conlleven a la satisfacción de todo el personal de la Unidad Educativa Pio X.

2.2 Fundamentación Filosófica.

Es importante considerar que algunos autores señalan que la Educación es la práctica de la filosofía, en donde se consideran varias etapas que conforman la personalidad del ser humano. (Alvarez, 2011).

La investigación del presente tema se centra en el paradigma crítico – propositivo; crítico porque analiza una realidad educativa; y propositivo ya que plantea una alternativa de solución al problema de investigación respecto a como contribuyen a la cultura física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.

En lo referente a la fundamentación **axiológica** el presente estudio se enfoca en el servicio de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato estudiante para que valore la importancia en este campo ya que se considera que, en los valores, una de las características fundamentales en el desarrollo del ser humanos, son susceptibles de ser aprendidos, no sólo como un sistema de normas establecido, sino desde un punto de vista crítico.

En la fundamentación **epistemológica** la interrelación maestro alumno de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato surge para cumplir los objetivos de la enseñanza-aprendizaje, generando nuevos conocimientos y experiencias con fundamentos y métodos del conocimiento científico. Una Cultura Física identificada con la Motricidad se caracterizaría como un proceso de intervención que condiciona sus resultados a los efectos derivados de la experiencia de una conducta motriz.

2.3 Fundamentación legal.

Según la Asamblea Nacional Constituyente, 2008 en su Título Adultas y adultos mayores señala que: En el Título III de los derechos, garantías y deberes Capítulo 4. De los derechos económicos, sociales y culturales. Sección undécima señala lo siguiente:

“En el Art. 82 señala que el Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Constitucion, 2008)

En la Sección Sexta Cultura física y tiempo libre

En el Art. 381 se señala que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. (Constitucion, 2008)

Además, se menciona lo de Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación manifiesta lo siguiente

En el Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana, así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas. (Constitucion, 2008).

En el Título v de la protección y estímulo a los deportistas señala lo siguiente:

En el Art. 55.- En cumplimiento a lo establecido en el artículo 82 de la Constitución Política de la República, se establece el programa Ecuadeportes, que servirá para el desarrollo del deporte de alta competencia, en base a una planificación científica y técnica según exigencias y necesidades legítimas. El Estado asumirá el financiamiento del mismo, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, y su ejecución estará a cargo del Comité Olímpico Ecuatoriano. (Constitucion, 2008).

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación en el título v de la Educación Física Sección Uno respecto a las generalidades señala lo siguiente:

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. (Constitucion, 2008).

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

En lo Referente a la educación se menciona a continuación lo que el régimen del Buen Vivir señala: Sección Primera:

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades. (Educacion, 2013).

Art. 344.- El sistema nacional de educación comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos y actores del proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, y estará articulado con el sistema de educación superior. El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad educativa nacional, que formulará la política nacional de educación; asimismo regulará y controlará las actividades relacionadas con la educación, así como el funcionamiento de las entidades del sistema. (Educacion, 2013).

2.4 Categorías Fundamentales.

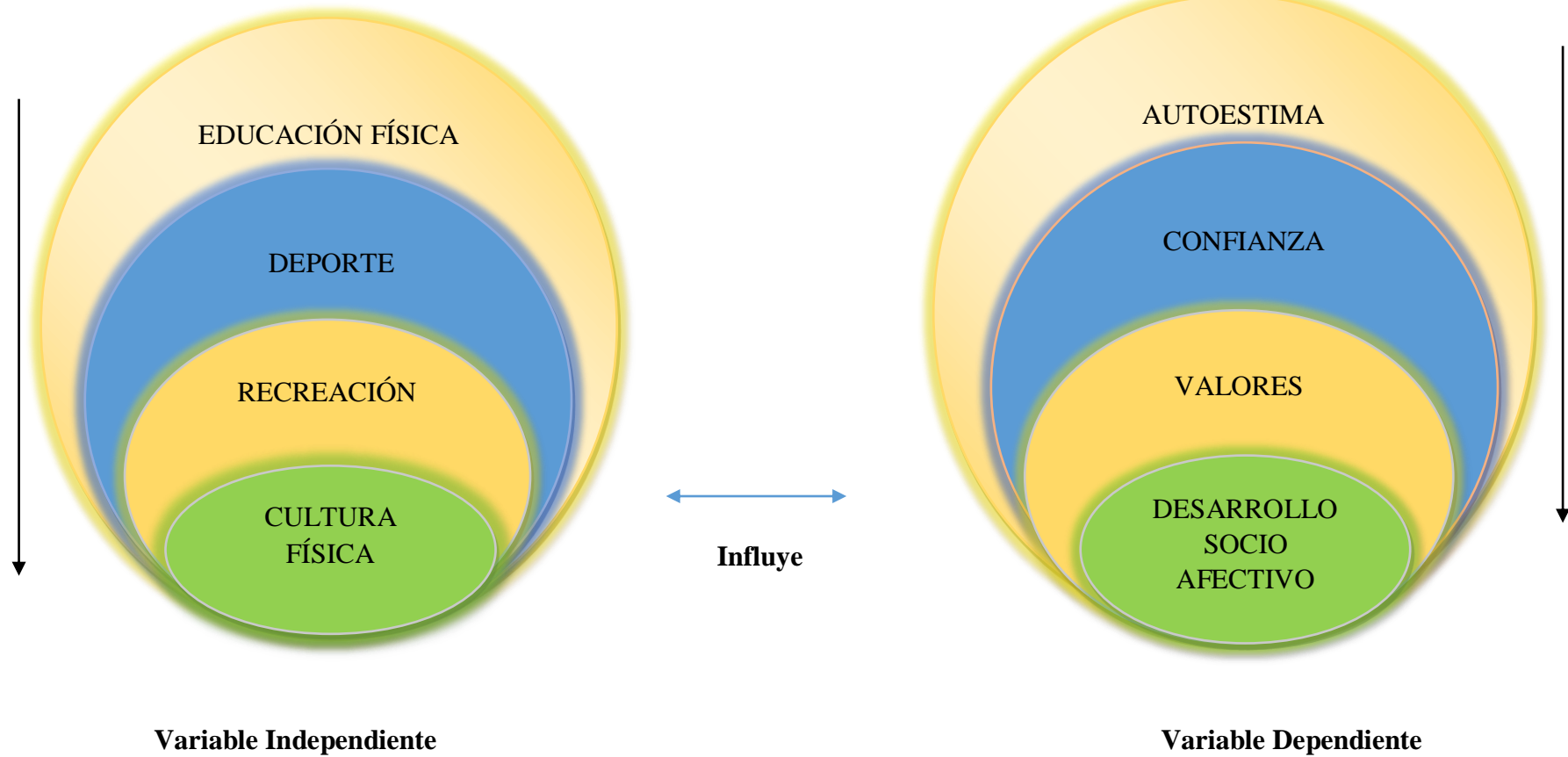


Gráfico N° 2

Red de Inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente: Cultura Física

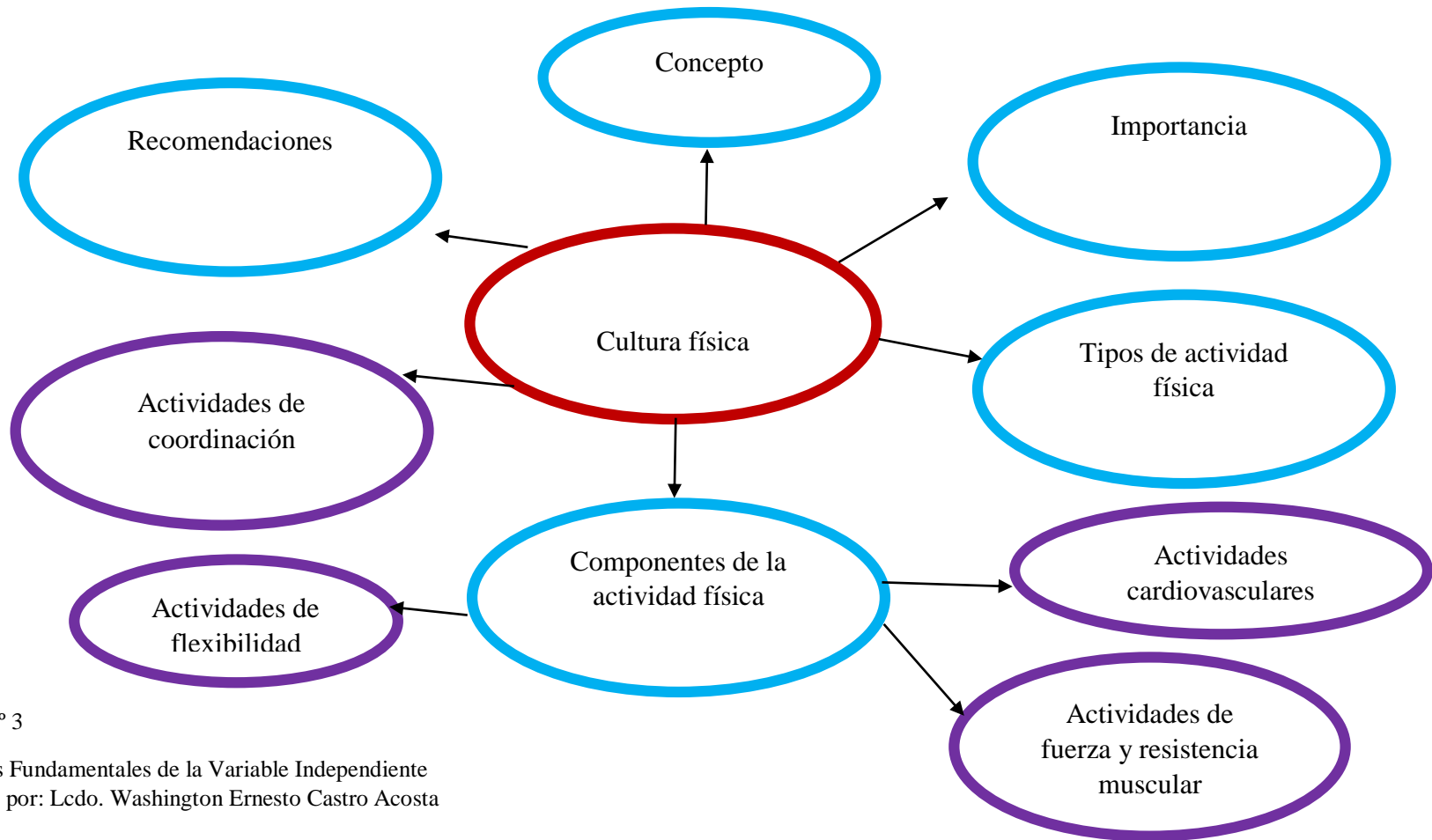


Gráfico N° 3

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente
Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

2.4.2 Constelación de ideas: Variable dependiente: Desarrollo socio afectivo

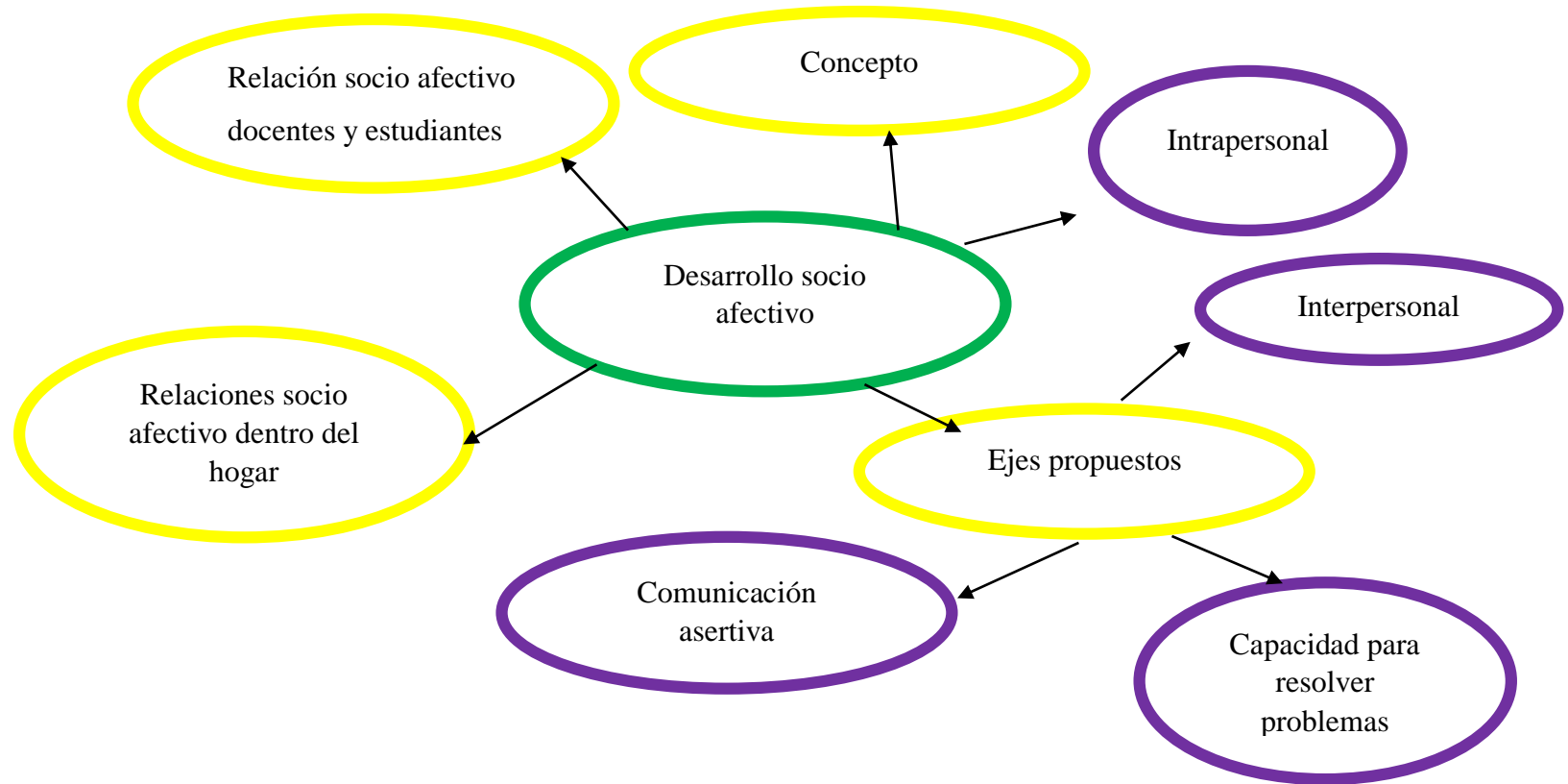


Gráfico N° 4

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente
Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro **Acosta**

2.4.3 Desarrollo categorías fundamentales VI

Variable Independiente:

CULTURA FÍSICA

2.4.3.1 Conceptualización

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física. (Actualización y Fortalecimiento Curricular de Educación General Básica Y Bachillerato, 2012).

Esta actividad ayuda tanto a nivel físico, social, psicológico y académico a conseguir beneficios para la salud proporcionando energía a todas las personas que la practican. Por lo que a continuación se menciona los siguientes objetivos que representan los más importantes en el tema de investigación planteado:

2.4.3.2 Objetivos de la educación física

Los objetivos de esta área son las siguientes:

- 1.- Determinar los fundamentos de las actividades físicas para aplicar correctamente las habilidades motrices en la vida cotidiana.
- 2.- Disfrutar de la práctica de la Educación Física, reconociendo y valorando su esquema corporal como medio de comunicación de ideas sentimientos y emociones a través de movimientos y expresiones corporales.
- 3.- Propender a la creación de hábitos alimenticios saludables y a la utilización adecuada del tiempo libre en actividades generadoras del Buen Vivir.
- 4.- Coordinar actividades físicas individuales y grupales, manteniendo una actitud responsable, de tolerancia, solidaridad, comprensión y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, y fomentar hábitos deportivos.

5.- Aplicar los conocimientos, técnicas, tácticas y reglas de organización en situaciones cotidianas del ámbito curricular y extracurricular.

6.- Determinar las capacidades y limitaciones para la utilización consciente y adecuada de su potencial energético. (Díaz, 2012).

2.4.3.3 Deporte

Según Casimiro (2014). El deporte se ha desarrollado como espectáculo, que tiene actores propios. La práctica deportiva extendida por todo el mundo ha hecho que se convierta en un fenómeno social, ejemplo de ello son los Juegos Olímpicos. El deporte es parte de la vida individual o colectiva de las personas. La práctica deportiva es ahora más que nunca sinónimo de belleza física igualmente conducida al esparcimiento visual de los espectadores de tal o cual disciplina.

La Unidad Educativa Pio X debe de considerar que el deporte va de la mano de la cultura física y que debe estar diseñada para contrarrestar la pereza, inaptitud hacia el deporte en general, favorece el alejamiento de prácticas contrarias a la salud como son el alcoholismo, la droga y demás vicios que se pueden adquirir en el medio y que favorecen hacia el alejamiento de prácticas contrarias a la salud del individuo, a los deseos de una salud integral.

También la cultura física debe estar enmarcada en procesos de planificación a fin de determinar que las prácticas deportivas estén referidas a las condiciones innatas de los estudiantes y también de sus limitaciones en cuanto al rendimiento deportivo, es decir que se debe valorar su práctica en función de las condiciones propias de los estudiantes. (Cabrera, 2006).

2.4.3.4 Recreación

Se define recreación como actividades y tareas de esparcimiento que tienen las personas en diferentes momentos de la vida. (Weineck, 2001).

Existen varios conceptos de diversos autores que definen a la recreación como:

La recreación es la expresión natural de ciertos intereses humanos y necesidades buscando satisfacción durante el tiempo libre”. (Colado, 2006).

La recreación son las diferentes actividades que se efectúan en forma voluntaria de las personas.

“La recreación es una condición emocional interior del ser humano individual que emana una sensación de bienestar y de propia satisfacción”. (Grey & Greben, 1998, pág. 28)

En el presente tema de estudio se va a considerar dos tipos de recreaciones como son las activas y las pasivas.

En las recreaciones activas son acciones que se realizan tanto el animador como las personas que lo desarrollan, esto quiere decir que tanto el que presta el servicio como el que recibe el servicio aquí se disfruta de las actividades mientras que en la recreación pasiva solo la persona o personas que reciben el servicio es la que disfruta de la distracción ejemplo salidas al cine, centros deportivos, actividades intelectuales. (Lloret, 1998).

Dentro de las actividades de esparcimiento también se encuentra la definición de ocio que está relacionado con esta actividad, pero con un concepto diferente dirigido al ámbito turístico; hay que recalcar que el ocio no se puede confundir con vacaciones ya que se puede practicar en cualquier momento.

2.4.3.5 Cultura física

Concepto

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2010) menciona que: Cultura Física es interpretada, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con

otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

La Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte para que los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.

Por lo que resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia. (Hernández, 2007)

2.4.3.6 Importancia de la actividad física

La actividad física en la infancia y adolescencia genera una serie de beneficios permitiendo un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

Existen estudios científicos que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil y adolescente. Los niños y jóvenes con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de

competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima.

2.4.3.7 Actividad física

Generalmente se considera la actividad física como movimientos voluntarios que realiza una persona en su vida cotidiana lo que le exige un esfuerzo físico y a su vez le permite socializarse con sus pares en un contexto determinado.

Actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico. (Barzola, 2011).

Ejercicio físico: es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas. (Fallon, 2016)

Según manifiesta (Kennedy, 2008) que los tipos de actividad física
Actividad física según el estilo de vida, la misma que comprende los siguientes elementos:

- 1.- Caminar o usar la bicicleta para transporte en lugar del carro o un autobús.
- 2.- Subir y bajar las escaleras en lugar de usar el ascensor
- 3.- Estacionar lejos y caminar al destino.
- 4.- Cortar el césped y rastrillar las hojas.
- 5.- Bajarse del autobús una parada antes y caminar el resto del camino.
- 6.- Recorrer caminando cada hoyo si juega al golf.
- 7.- Bailar en cada oportunidad que tenga.
- 8.- Sacar a caminar al perro, si no tiene uno pida uno prestado.
- 9.- Aumente el recorrido cuando haga compras en el centro comercial.
- 10.- Lavar el carro.
- 11.- Usar la aspiradora con frecuencia. Levántese a cambiar el canal del televisor.
- 12.- Marchar en el lugar durante los comerciales televisivos.
- 13.- Subir las escaleras toda vez que tenga que llevar algo, en lugar de esperar a juntar varias cosas.

14.- Caminar hasta donde se encuentra su colega, en lugar de llamarlo por teléfono o enviarle un correo electrónico.

Según manifiesta (Kennedy, 2008) que la actividad física programada, comprende los siguientes elementos:

Aeróbica

- 1.- Caminar Trotar Subir y bajar escaleras
- 2.- Nadar
- 3.- Caminar en el agua
- 4.- Aerobics en el agua
- 5.- Jardinería Cualquier tipo de baile
- 6.- Clases de aerobics Ciclismo
- 7.- Patinaje en línea o patinaje sobre hielo
- 8.- Ejercicios con sillas

Fortaleza

- 1.- Pesas libres
- 2.- Bandas elásticas
- 3.- Máquinas de circuito
- 4.- Ejercicios de acondicionamiento

Flexibilidad

- 1.- Elongaciones
- 2.- Yoga

2.4.3.8 Los diversos componentes de la actividad física

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación.

Actividades cardiovasculares (aeróbicas)

Estas actividades necesitan que el cuerpo humano comparta oxígeno usando el corazón y los pulmones. Esta resistencia cardiovascular debe de generar que las distintas requieran de grandes grupos musculares por un periodo de tiempo determinado. Al momento de efectuar un ejercicio de forma repetitiva de resistencia, el corazón y los pulmones se relacionan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea.

Para esta situación es importante tomar en cuenta los siguientes elementos:

- ✓ Progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física.
- ✓ Seleccionar una tarea divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad, si ésta requiere gran cantidad de equipamiento caro, o si exige desplazamientos largos para llevarla a cabo, será menos probable que la persona continúe con la actividad.

Considerar temas en lo referente a la seguridad: incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad. (Ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). (Fallon, 2016)

Actividades de fuerza y resistencia muscular

La fuerza muscular se define como la capacidad del músculo para ocasionar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. (Montas, 2008).

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- ✓ El propio peso de la persona
- ✓ El peso de un compañero

- ✓ Las actividades como lanzar por ejemplo levantar pesas en un gimnasio entre otras actividades.

Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.
- ✓ Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar peso corporal, tales como los fondos de brazos, la escalada, actividades gimnásticas como, por ejemplo, hacer el pino, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven asimismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc.
- ✓ Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento.
- ✓ Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como una profesora de educación física, un entrenador especializado, una médica del deporte. (Kennedy, 2008).

Actividades de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. (Reina, 2006).

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- ✓ Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses.
- ✓ Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente). Las razones que justifican esta periodicidad es que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta.
- ✓ Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.
- ✓ Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma. de crecimiento resulta habitual observar reducciones significativas de la flexibilidad, puesto que a menudo los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

Actividades de coordinación

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.

Según (Kennedy, 2008) manifiesta que: “las actividades de coordinación engloban de la siguiente manera:

- ✓ Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio mantener el equilibrio sobre una pierna.
- ✓ Actividades rítmicas tales como bailar.
- ✓ Actividades relacionadas con la conciencia cenestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile.
- ✓ Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.
- ✓ Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación:

- ✓ Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean.
- ✓ Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia. ¡Y a la mayoría de los estudiantes les encantan!
- ✓ La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada estudiante y unos aprenden mucho más rápido que otros”.

Recomendaciones de la actividad física

Es importante comprender que estas recomendaciones sobre actividad física son los niveles mínimos recomendados para los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pío X obtengan beneficios para su salud. Tal y como se ha descrito, los aumentos de la actividad física que sean superiores a los niveles recomendados generarán unos beneficios adicionales para la salud, en la medida en que parece existir una relación lineal gradual entre la cantidad de actividad física y el estado de salud. Los estudiantes de bachillerato pueden llevar a cabo el objetivo de los 60 minutos de actividad física mediante la acumulación de sesiones de actividad de duración variable a lo largo del día. Esto puede incluir sesiones cortas e intermitentes de actividad física, así como actividades más largas, como la participación en deportes.

Este hecho refleja los modelos naturales de actividad de los niños y niñas, que incluyen los juegos espontáneos durante los recreos escolares o en las cercanías del hogar, así como desplazarse andando hasta y desde el centro escolar, y las actividades programadas, como la educación física y los deportes, la natación o

los juegos. Es importante subrayar que a esta edad la variedad de la actividad es importante. Por ejemplo, las actividades que implican una intensidad de moderada a vigorosa generarán beneficios cardiorrespiratorios.

Por otra parte, todos los movimientos que implican el acarreo del peso corporal, como pasear, contribuyen al mantenimiento del equilibrio calórico en los estudiantes. En lo que se refiere a la salud ósea, resulta especialmente importante que los niños y niñas realicen actividades de fuerza muscular, es decir, sesiones de actividades de carga de peso que provoquen unas elevadas tensiones físicas en huesos y articulaciones, tales como el footing, los saltos, la comba, los juegos de pelota o la gimnasia. Los juegos activos que implican actividades de transporte, escalada y lucha contribuirán a desarrollar y mantener la condición física muscular y la flexibilidad. Esta gama de tipos e intensidades diferentes de actividad proporciona un conjunto completo de beneficios para la salud a todos los sistemas corporales.

Aunque gran parte de lo afirmado con anterioridad es asimismo válido para todos, los adolescentes de ambos sexos comienzan a adoptar modelos de actividad similares de tipo adulto y tienen más probabilidades de lograr los niveles de actividad recomendados a través de una serie diferente de actividades.

Estas actividades pueden incluir los desplazamientos a pie hasta y desde el centro escolar, los juegos y los deportes organizados, las clases dedicadas al ejercicio físico y las actividades de ocio como el baile. Los modelos de actividad que se han descrito sirven para promover una gama completa de beneficios para la salud. (Bompa, 2007).

Con el fin de hacer que la actividad física durante toda la vida sea una perspectiva atractiva para los estudiantes de ambos sexos, resulta esencial que los programas educativos les ayuden a disfrutar de un amplio número de actividades, a sentir confianza acerca de su cuerpo y su capacidad física, y a apreciar la importancia y los beneficios para la salud que se derivan de la actividad física.

2.4.4 Desarrollo categorías fundamentales VD

Variable dependiente

DESARROLLO SOCIO AFECTIVO

2.4.4.1 Capacidades físicas

Confianza

La confianza se puede definir en términos de la relación que se establece entre dos personas y de la vulnerabilidad que una de ellas presenta ante las acciones de la otra. Por tanto, proviene de entender el valor intrínseco del prójimo.

Como lo señala Fukuyama en el año 2015, la confianza es el resultado de la aplicación equitativa de las normas comunes, para así generar capital social, que no es otra cosa que la proliferación de diversas virtudes, tales como la honestidad o la responsabilidad, que cada ciudadano asume como propias y las transforma en hábitos de vida. (Fukuyama, 2015)

2.4.4.2 Importancia de la confianza en una relación social

Es importante tener en cuenta que la confianza es una relación social que se da dentro de un marco de interacción compuesto tanto por la personalidad del individuo como por el sistema social, y no puede estar asociada por completo a uno u otro.

A pesar de que puede ser manejada como un concepto abstracto, lo cual hace que su tratamiento en la sociología sea algo difícil, para adentrarnos en su carácter social es necesario explicarla como una decisión de riesgo, que está sujeta a las expectativas subjetivas hacia los otros.

Es decir, las expectativas de confianza se basan en el hecho de saber si otra persona es digna de nuestra confianza para poder entablar cualquier tipo de relación o intercambio.

2.4.4.3 Autoestima

La autoestima debe ser la meta más alta del proceso educativo y el centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Se debe reconocer que la autoestima es el soporte motivador que condiciona el aprendizaje y favorece la atención y la concentración, las bajas calificaciones, los comentarios negativos de los profesores y colegas gravan un autoconcepto negativo que acentúa el desaliento¹

La autoestima se va formando a lo largo de toda la vida; las percepciones y valoraciones que tiene el joven de sí mismo toman un auge importante para lograr una de las tareas más esenciales que es el logro de la identidad, además podemos decir que es multidimensional ya que reúne aspectos de tipo social moral, físico, cognitivo y sexual.

2.4.4.4 La autoestima en el adolescente

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima. En esta etapa es cuando la persona necesita hacerse una firme identidad, conocer sus propios talentos, posibilidades y sentirse valioso como persona; es el paso de la dependencia a la independencia y a la confianza en su propio poder.

El adolescente que posee autoestima suele demostrar una creatividad elevada en lo que hace y en consecuencia, recibe aprobación y estímulo por toda la singularidad de sus acciones, lo cual le retribuye incrementando y fortaleciendo su autoestima.

2.4.4.5 La autoestima en la familia

La familia es la principal influencia socializadora sobre el adolescente. Es decir que la familia es el principal transmisor de conocimiento, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo la familia moldea la personalidad del adolescente y le infunde modo de pensar y actuar que se vuelven habituales.

La familia es el más grande privilegio que Dios nos ha dado para fomentar la autoestima. Los padres y adultos responsables deben crear un ambiente favorable

para que los hijos pongan a flote sus capacidades, talento y habilidades. Para que esto sea posible se debe utilizar momentos de la vida para compartir vivencias y así los hijos puedan compartir y enriquecer su vida personal. Los niños van formando su autoestima a partir de sus actuaciones y reacciones que tiene con las personas que están a su alrededor (padres, hermanos, familia, maestros y vecinos).

2.4.4.6 La autoestima en la educación

La autoestima es importante en la educación porque tiene que ver con el contacto afectivo del educando consigo mismo, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y sobre todo con el rendimiento escolar. Los maestros de la Unidad Educativa Pio X tienen un papel fundamental en el fortalecimiento de la motivación del desarrollo de la personalidad, las relaciones sociales y el contacto afectivo consigo mismo.

2.4.4.7 Valores

Según (Alvarado, 2012) menciona que: los valores que se promueven en la asignatura son: Disciplina, responsabilidad, cooperación, solidaridad, respeto. Honestidad, atención, cumplimiento, autonomía, recreación. Participación, liderazgo, democracia, puntualidad, autoestima, alegría, entusiasmo.

En este caso los profesores de la Unidad Educativa Pio X deben inculcar a los niños y niñas los siguientes valores: orden respeto, responsabilidad, solidaridad, comprensión, cooperación y ternura, adicionalmente buscan generar en sus estudiantes actitudes de sentido de pertenecía dedicación y disciplina mediante actividades, juegos y espacios de reflexión del ¿por qué? y ¿para qué? de los valores favoreciendo aprendizajes significativos y brindando elementos para que los niños puedan integrarse e interrelacionarse con los demás.

2.4.4.8 Desarrollo socio afectivo de los estudiantes

Concepto

La social afectividad debe ser entendida como el proceso mediante el cual los niños, niñas, jóvenes y adultos adquieren el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y controlar sus propias emociones, así como para demostrar afecto y preocupación por los demás, con el fin de establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones difíciles. Este proceso debe ser abordado principalmente en tres componentes: el primero relacionado con las habilidades que permiten el desarrollo emocional; el segundo referido al proceso de desarrollo moral, que va desde la regulación externa o heteronómica hasta la interna o autonómica, y el tercero referente al desarrollo social, en el que se da la comprensión de los otros.

2.4.4.9 Ejes propuestos

A continuación, se mencionan los siguientes ejes propuestos para los estudiantes de bachillerato:

Eje Intrapersonal

Según (Allport, 2000) menciona que “las personas con un desarrollo apropiado de las habilidades intrapersonales reconocen, manejan y expresan sus emociones de manera adecuada y en situaciones diversas, dominan sus impulsos, controlan el estrés y la ansiedad, regulan sus comportamientos y perseveran para superar obstáculos. Son personas que describen sus intereses, valores y habilidades de manera clara y segura. Asimismo, se caracterizan por recurrir a la automotivación y al automonitoreo, en especial para lograr objetivos académicos y personales, muestran confianza en sí mismos, manifiestan esperanza en el futuro y tienen la capacidad de curar sus heridas emocionales y de superar situaciones traumáticas, habilidades que en el contexto de la escuela facilitan la sana convivencia, el autoconcepto favorable de los estudiantes, una actitud positiva frente a la vida y el fortalecimiento personal al enfrentar problemas y dificultades”.

Eje interpersonal

Según (Allport, 2000) resume de manera general la serie de habilidades que permiten comprender y abordar todos los elementos presentes en la social afectividad y su impacto en la relación con los otros. Las personas con habilidades de relación interpersonal encuentran fácilmente diferencias y similitudes individuales y grupales útiles para hacer empatía con los demás, buscan y usan apropiadamente los recursos empáticos que les proveen la familia, la escuela y la comunidad, conforme a su edad; establecen y mantienen relaciones sanas y gratificantes, resisten la presión social inapropiada, son hábiles en el trabajo en equipo porque buscan y ofrecen ayuda cuando es necesario, ven en el diálogo y la cooperación formas que facilitan el logro de objetivos y la solución asertiva del conflicto. Además, son plenamente conscientes de la responsabilidad que conllevan sus actos y de la importancia de reconocer que han hecho daño, si así ha sucedido.

Eje de comunicación asertiva citar

Según (Allport, 2000) se refiere a los métodos lingüísticos y kinésicos relacionados con la interacción de las personas, tomando en cuenta, los signos, símbolos, significados y las lecturas verbales y no verbales que comprenden sentimientos, emociones y reacciones. En este tipo de comunicación se comenta de las habilidades interpersonales y sociales las cuales pueden crear estímulos externos compartiendo información personal, realizando preguntas a todas las personas. Sin embargo, existen algunos niños y niñas que pueden presentar inconvenientes en tener buenas relaciones con otros, por lo que carecen de la habilidad para comunicarse correctamente, según su edad; implementando técnicas comunicativas se puede lograr una interacción asertiva.

Ejes de capacidad para resolver problemas citar

Constituye una técnica que determina la armonía consigo mismo, con los contextos de interacción social y el medio ambiente, buscando maneras creativas, asertivas, comunicantes y pacíficas para vivir y solucionar el conflicto y la diferencia. Por lo que a continuación se menciona las siguientes habilidades:

1.- La **toma de perspectiva**. Este eje, desde el punto de vista cognitivo se refiere a la capacidad de entender que existen varias opiniones a la propio, porque permite determinar que lo que se siente es diferente a la experiencia emocional que tiene el otro y significando una habilidad esencial para la cooperación y la solución de problemas. Por lo que esta situación le permite que una persona no

podría colaborar si desde su rol no entiende que vive en un mundo con seres humanos que no necesariamente comparten su perspectiva.

2.- La **negociación**. Es el proceso mediante el cual dos o más partes entran en dialogo, planteado sus intereses con el fin de buscar y generar beneficios propios y comunes. Es decir, reconociendo las necesidades personales y las del otro, para ofrecer en el plano relacional, privilegiando el bien mutuo, que brinden soluciones óptimas y promoviendo ganancias conjuntas.

3.- La **creatividad para buscar soluciones**. Se refiere a la habilidad que tienen los seres humanos para proponer algunas técnicas frente a alguna situación que pueden generar oportunidades que quizás previamente no fueron contempladas.

4.- La **toma de decisiones**. Es el proceso en el cual los seres humanos asumen una postura, juicio o determinación frente a un hecho particular. Este elemento se compone de tres acciones: evaluar la información, discernir o reflexionar y actuar.

Relaciones socio afectivo dentro del hogar

Se debe entender que la familia constituye el motor del desarrollo socio afectivo, la misma que requiere de algunos elementos claves al momento de crear alternativas para la implementación de las habilidades de tipo intrapersonal, interpersonal, comunicación asertiva y capacidad para resolver problemas, según sea el contexto de interacción, que puede ser el mismo hogar o la escuela. (Alvarado, 2012).

Considerando que el hogar es el lugar donde se centran los vínculos de los individuos en relación con su primera instancia socializadora, se pueden determinar dos elementos: por un lado, que la familia se considere como potenciador constante de esos vínculos y por otro lado que la familia signifique el obstáculo en la socialización primaria de los individuos con su realidad.

A continuación, se menciona las siguientes alternativas que ayudan a mejorar las relaciones socio afectivas dentro del hogar:

- ✓ Determinar lugares de diversión sana que conlleven al encuentro familiar con la unión de sus integrantes y la comunicación asertiva, a fin de fortalecer estas relaciones.
- ✓ Darse un momento de descansando, teniendo en cuenta la energía necesaria y dar más de sí a las personas que se encuentren a su alrededor, por lo que es de vital importancia tener claro que lo esencial para todos los integrantes de la familia es el amor, la unión y la armonía.
- ✓ Planificar las tareas del trabajo y del hogar para tener un momento en el que se pueda compartir y disfrutar con la familia, por lo que este factor verdaderamente estrecha los lazos afectivos y abre los escenarios de confianza que los integrantes necesitan para hablar de sus dificultades y encontrar la ayuda y el respaldo que buscan en las personas más allegadas.
- ✓ Incentivar a los hijos, como responsables del cuidado, solicitando a los adultos que los miren con respeto. DE la misma manera hay que enseñarles a colaborar con los oficios de la casa haciéndoles ver que la ayuda que prestan es tan valiosa como el trabajo profesional, por lo que estos esfuerzos son beneficios familiares que merecen ser reconocidos y valorados por todos los integrantes del hogar.
- ✓ Distinguir los momentos que le dedica al cónyuge de aquel que le destina a la atención de los hijos, por lo que esta situación proporciona afecto, cuidado y confianza a todos los seres que ama.

Relación socio afectiva entre docentes y estudiantes

En este aspecto se debe tener presente el aspecto socio afectivo, el mismo propone tener en cuenta las experiencias pedagógicas que en la actualidad ocasionan alternativas para observarlo y potenciarlo, por lo que han surgido de la reflexión curricular que algunas instituciones en el país que han generado sobre el valor del

socio afectividad en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de bachillerato de varios planteles educativos.

Lo importante es mencionar que el trabajo debe de ser colectivo en la Unidad Educativa San Pío X de la ciudad de Ambato considerando que la enseñanza de maestros, de estudiantes a directivos, y viceversa, indicando que dichos sujetos en la relación docente-estudiante puede exceder el sentido académico de la labor en el aula para formar parte de prácticas más amplias, capaces de generar un mejoramiento curricular en un contexto de abajo hacia arriba, generando acuerdos curriculares dentro de la institución a partir de construcciones generadas desde el aula, es decir, siguiendo el método inductivo.

Los docentes de la Unidad Educativa San Pío X de la ciudad de Ambato con sus prácticas pedagógicas, deben aportar al fortalecimiento del eje intrapersonal con el mejoramiento de la autoestima de los estudiantes, esto les ayudaría a compenetrarse con ese proyecto de vida laboral y profesional que en ocasiones parece imposible de alcanzar.

2.5. Hipótesis

Ho: La cultura física no mejora el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa san pio x de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2015- 2016.

Hi: La cultura física mejora el desarrollo socio afectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa san pio x de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2015- 2016.

2.6. Señalamiento de las variables

- ✓ Variable independiente: Cultura Física
- ✓ Variable dependiente: Desarrollo Socio afectivo

1.- Contraste la hipótesis de independencia entre Cultura física y Desarrollo socioafectivo de deporte (alfa = 0,01).

Se toma en cuenta el número de observaciones entre las respuestas como se indica en la siguiente tabla:

Desarrollo socioafectivo	Cultura física		Total
	Sí	No	
Sí	20	25	45
No	10	45	55
Total	30	70	100

2.- Calculamos las frecuencias esperadas con la fórmula:

$$e_{ij} = \frac{f_{i.} \cdot f_{.j}}{n}$$

Desarrollo socioafectivo	Cultura física	
	Sí	No
Sí	$(45 \times 30) / 100 = 13,5$	$(45 \times 70) / 100 = 31,5$
No	$(55 \times 30) / 100 = 16,5$	$(55 \times 70) / 100 = 38,5$

El rango entre la respuesta de si y no de acuerdo a la tabla de Chi cuadrado corresponde a 0.667 puntos con un SB = 0.1548, para lo cual se determina los siguientes grados de libertad:

Para este punto se toma en cuenta lo siguiente:

Ho: Cultura Física $\beta_1=0$

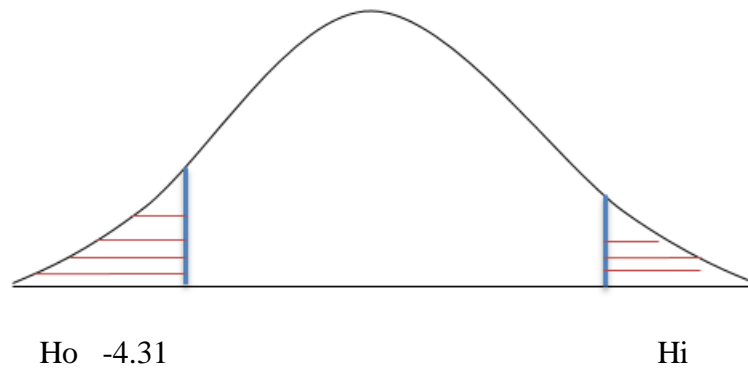
Ha: Desarrollo Socio afectivo $\beta_1 \neq 0$

$$Tc = \frac{\hat{B1} - \theta}{S \hat{\beta}_1}$$

$$Tc = \frac{-0,667 - (0)}{0,1548}$$

$$Tc = -4,31$$

Tt, t=5%, 2 colas, n-k-1, 12 grados de libertad



Rechazo la hipótesis nula y acepto la hipótesis alternativa que es tener un buen desarrollo socioeconómico de las personas de la Unidad Educativa Pio X con un 95% de confianza.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

El enfoque del tema de investigación se lo visualiza desde una perspectiva cuali-cuantitativa. En el primer elemento se determina los parámetros de causa y efecto, del deficiente desarrollo de habilidades y destrezas y su relación con la cultura física. En cambio que en el segundo elemento se determina que a través de la investigación de mercado se demuestra numéricamente la existencia del problema.

3.2 Modalidad básica de la investigación

En el presente trabajo investigativo se aplica la modalidad cualitativa y cuantitativa de investigación.

3.2.1 Campo

Esta investigación por ser de carácter educativo con respecto a la cultura física es una investigación de campo porque se permitió poner en contacto con la realidad en el lugar de los hechos y vivencia de la problemática existente.

3.2.2 Documental-bibliográfica

Para realizar esta investigación se acudió a documentos basados en fuentes primarias relacionados con los temas de cultura física y las relaciones socio efectivas documentales y bibliográficas que permite aclarar la investigación llegando a diferentes actores para profundizar, ampliar, clarificar y contextualizar el problema.

3.3 Nivel o tipo de investigación

3.3.1 Investigación exploratoria

Es de nivel Exploratorio ya que ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar, ayudando a generar hipótesis.

3.3.2 Investigación descriptiva

Pues permite establecer como se manifiesta el problema motivo de investigación y describirlo de forma detallada.

3.3.3 Investigación Correlacional

Pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

3.3.4 Investigación explicativa

Debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si la Cultura física es un determinante en el desarrollo socio afectivo, como en el caso de los estudiantes.

3.4 Métodos

Para el estudio propuesto se menciona los siguientes métodos:

- ✓ Método analítico-sintético explicar relacionado al tema
- ✓ Método inductivo-deductivo
- ✓ Método sistémico

3.4.1 Método analítico-sintético

Este método se lo va a aplicar en la cuantificación de las preguntas dirigida a los encuestados como docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Pio X, partiendo de preguntas relacionadas a la cultura física y su relación socioafectivo porque a través de él va a permitir analizar y sintetizar cada una de las respuestas de los mismos, para luego tener conclusiones generales respecto al estudio de mercado que se quiera investigar.

3.4.2 Método inductivo-deductivo

Este método se lo va aplicar en la investigación bibliográfica como los libros y documental como el internet, respecto a la cultura física y diferentes actividades que los estudiantes pueden poner en práctica, es decir considerar las diferentes teorías que se encuentran en los diversos textos y revistas que han escrito los demás autores referentes al tema de estudio propuesto para determinar conclusiones y recomendaciones generales que pueden servir al desarrollo del estudio.

3.4.3 Método sistémico

Este método se lo va a aplicar en el desarrollo de la tesis en todos los capítulos que hace mención a la cultura física y a la relación socioafectivo de los estudiantes con el fin de tener una coherencia lógica en cada una de sus etapas, es decir que cada uno de los capítulos vayan en secuencia y ordenados conforme se lo indica en el contenido de la tesis.

3.5 Población y muestra

La Unidad Educativa “San Pío X” es una Institución católica al servicio de la educación y la comunidad.

Muestra

Para la determinación de la muestra se toma en cuenta la siguiente formula:

N= Población

E= margen de error i es igual al 5%

$$n = \frac{N}{E^2 (N - 1) + 1}$$

$$n = \frac{450}{(5\%)^2 (450 - 1) + 1}$$

n = 212 personas

Técnicas de investigación

Para el presente trabajo se ha visto necesario el empleo de las siguientes técnicas de investigación:

- ✓ **Encuesta.** - Esta técnica de investigación cuantitativa se la utiliza en el estudio de mercado, es decir al realizar un cuestionario con preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple para los encuestados que para este caso sería los estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.
- ✓ **Entrevista.** - Esta técnica de investigación cualitativa se la utilizará para realizar una entrevista a los profesionales conocedores del tema de investigación como son las personas que tienen experiencia respecto al tema planteado.
- ✓ **Observación.** - En cambio esta técnica se la utiliza para poder determinar la conducta y comportamiento tanto de los estudiantes como de los docentes que diariamente adquieren realizan sus respectivas actividades en la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.

3.6. Operacionalización de variable independiente: Cultura física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	FUENTES DE INFORMACIÓN O TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN.
<p>Cultura física se conceptúa como:</p> <p>Las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades físicas según el estilo de vida y programadas.</p>	<p>Actividades físicas según el estilo de vida</p> <p>Actividades de capacitación de cultura física de los docentes.</p>	<p>Actividades aeróbicas</p> <p>Actividades de capacitación</p>	<p>¿Qué actividades aeróbicas se realizan?</p> <p>¿Qué actividades de capacitación en cultura física realizan los docentes?</p>	<p>T:Entrevistas a docentes de la Unidad Educativa</p> <p>I: Cuestionario programado a los estudiantes de bachillerato y aplicación de la técnica de observación.</p>

Tabla N° 1 Variable Independiente: Cultura física

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

3.7 Operacionalización de variable dependiente: Relación socio afectiva

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	FUENTES DE INFORMACIÓN O TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN.
Desarrollo socio afectivo se conceptúa como: el proceso mediante el cual las personas adquieren el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y controlar sus propias emociones.	Habilidades que permiten el desarrollo emocional Factores del proceso de desarrollo moral Desarrollo social	Confianza Iniciativa Compromiso Optimismo Adaptabilidad Desarrollo de la inteligencia Relaciones entre iguales Progresiva independencia Elementos: Individuos Grupos Instituciones	¿Cuáles son las habilidades emocionales utilizadas por los estudiantes de bachillerato? ¿Cuáles son los factores que van a aplicar los estudiantes de bachillerato? ¿Cuáles son los elementos que van a utilizar los estudiantes de bachillerato?	T:Entrevistas a docentes de la Unidad Educativa I: Cuestionario programado a los estudiantes de bachillerato I: Cuestionario programado a los estudiantes de bachillerato y la aplicación de la técnica de la observación.

Tabla N° 2 Variable dependiente: Relación socio afectiva
Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

3.8. Plan de recolección de información.

Según Bernal, C (2006; p 174) indica que: el plan de recolección de la información es el medio a través del cual se prueban las hipótesis, se responden las preguntas de investigación y se logran objetivos del estudio originados del problema de investigación.

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

Tabla N° 3

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Dónde se recoge?	Unidad Educativa San Pio X
2.- ¿De qué personas u objetos?	Estudiantes de bachillerato
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Cultura física y desarrollo socio afectivo
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
5.- ¿A quiénes?	Docentes y estudiantes
6.- ¿Cuándo?	Mayo-septiembre 2016
7.- ¿Dónde?	Aulas de Unidad Educativa San Pio X
8.- ¿Cuántas veces?	Más de tres veces
9.- ¿Cómo? ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas y entrevistas
10.- ¿Con que?	Cuestionarios

Plan de recolección de la información

Elaborado por: Washington Ernesto Castro Acosta

3.9 Plan de procesamiento de la información.

El plan de procesamiento requiere de los siguientes pasos:

- ✓ Revisión crítica de la información recopilada
- ✓ Clasificación de datos
- ✓ Codificación
- ✓ Tabulación de datos

Presentación de datos:

- ✓ En forma escrita
- ✓ En forma tabular
- ✓ En forma gráfica
- ✓ Análisis

Para la aplicación de técnicas e instrumentos de recolección de datos se plica las siguientes:

- ✓ Entrevistas
- ✓ Encuestas
- ✓ Técnicas proyectivas
- ✓ Análisis de contenido
- ✓ Notas de campo
- ✓ Diarios
- ✓ Cuadernos
- ✓ Archivos
- ✓ Cuestionarios
- ✓ Grabaciones
- ✓ Fotografías
- ✓ Relatos

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa PIO X.

1. Genero

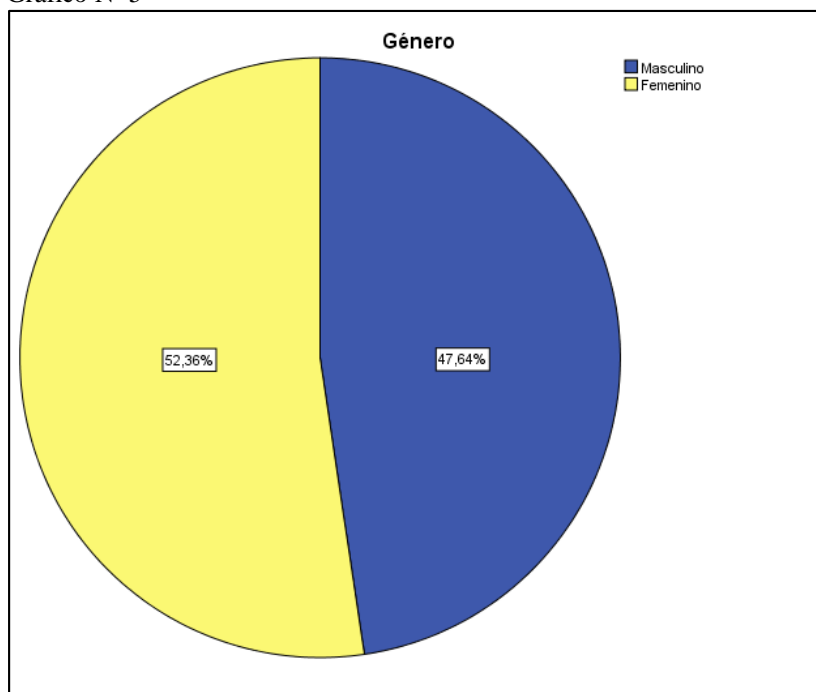
Tabla N° 4

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	101	47,6
Femenino	111	52,4
Total	212	100,0

Genero

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Gráfico N° 5



Genero

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Análisis e interpretación de resultados

La equidad de género en este tipo de actividades se ve muy equilibrada debido a que el 52% pertenece al género femenino y el 47.6% al masculino.

2. De las actividades físicas que se señalan a continuación. ¿Cuál es tu preferida?

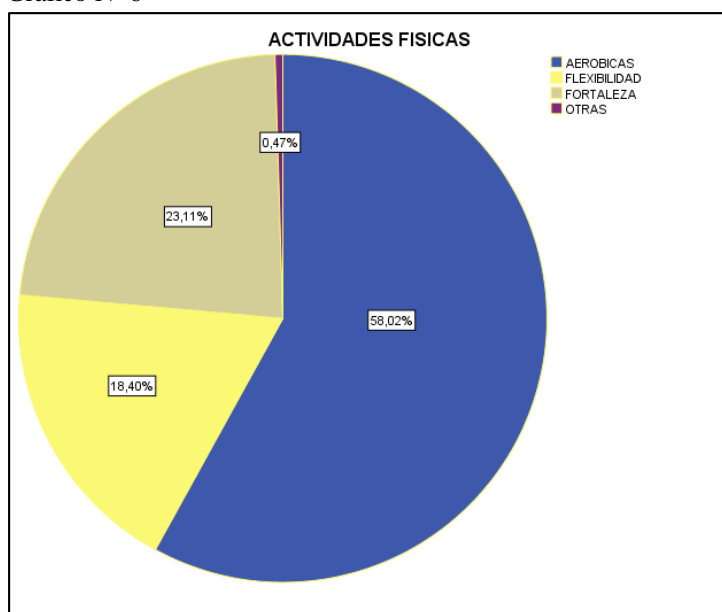
Tabla N° 5

	Frecuencia	Porcentaje
AEROBICAS	123	58,0
FLEXIBILIDAD	39	18,4
FORTALEZA	49	23,1
OTRAS	1	,5
Total	212	100,0

Actividades Físicas

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Gráfico N° 6



Actividades Físicas

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Análisis e interpretación de resultados

Las actividades aeróbicas son las que más consideran los estudiantes para la aplicación de la cultura físicas como son las de caminar, movimientos corporales entre otras con un porcentaje del 43.9%. En la opción otras se destacan actividades dentro del aula de clase como las dinámicas que se realizan en forma grupal.

3. ¿Cómo piensas que es la relación socioafectivo con los compañeros y docentes en clases?

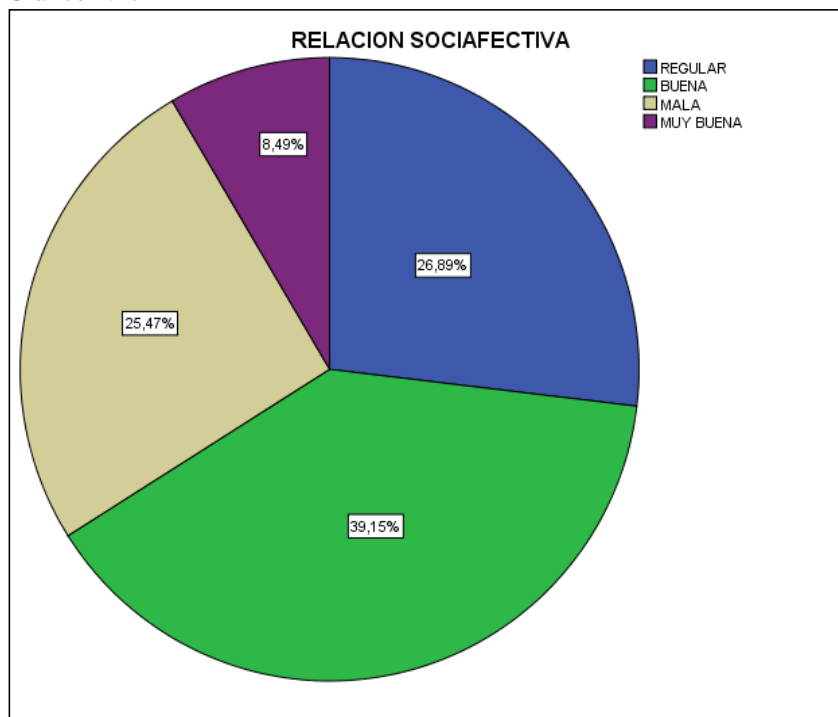
Tabla N° 6

	Frecuencia	Porcentaje
REGULAR	57	26,9
BUENA	83	39,2
MALA	54	25,5
MUY BUENA	18	8,5
Total	212	100,0

Relación socioafectivo

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Gráfico N° 7



Relación socioafectivo

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Análisis e interpretación de resultados

En un promedio del 65% se encuentra la aceptación por parte de los estudiantes al momento de calificar la relación socioafectivo, dando como respuesta que entre mala y regular, por lo que esto permite determinar que en esta Unidad Educativa no existe un buen manejo emocional de los estudiantes.

4. ¿Está usted conforme con la clase de educación física que recibe por parte de su docente?

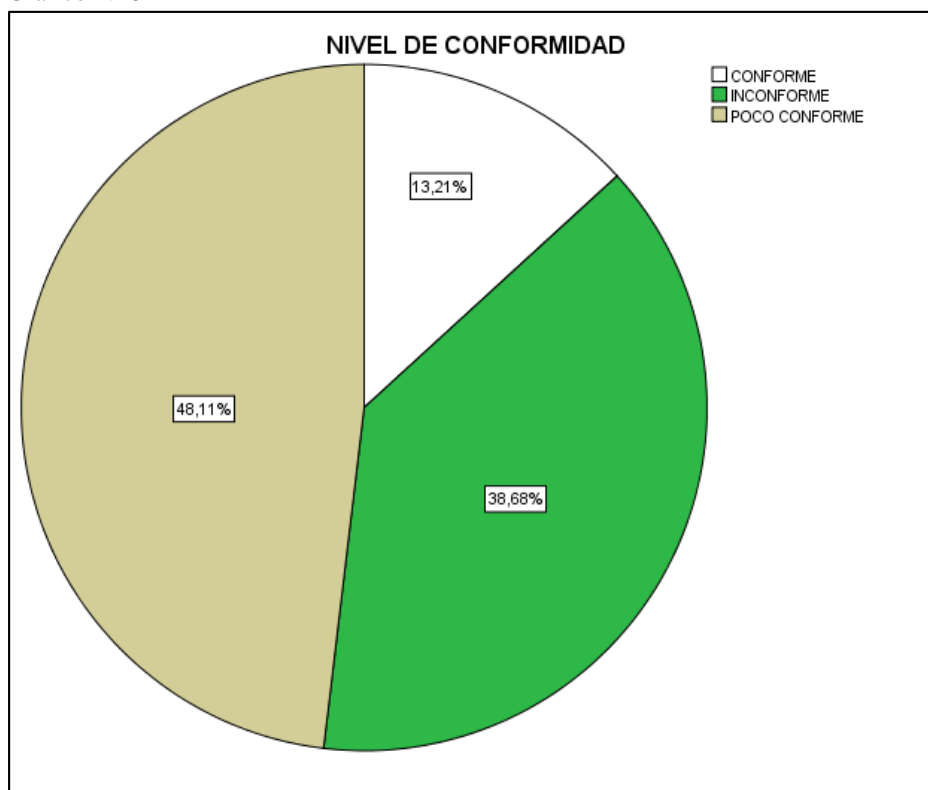
Tabla N° 7

		Frecuencia	Porcentaje
Valida	CONFORME	28	13,2
	INCONFORME	82	38,7
	POCO CONFORME	102	48,1
	Total	212	100,0

Nivel de conformidad

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Gráfico N° 8



Nivel de conformidad

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Análisis e interpretación de resultados

Tan solo un 13% de conformidad existe por parte de los estudiantes con el nivel de instrucción que han recibido por parte de los docentes de la Unidad Educativa, lo que esta situación implica que los docentes deben de tener más capacitación en los temas de cultura física.

5. ¿Estaría de acuerdo con que la Unidad Educativa implemente una guía de cultura física?

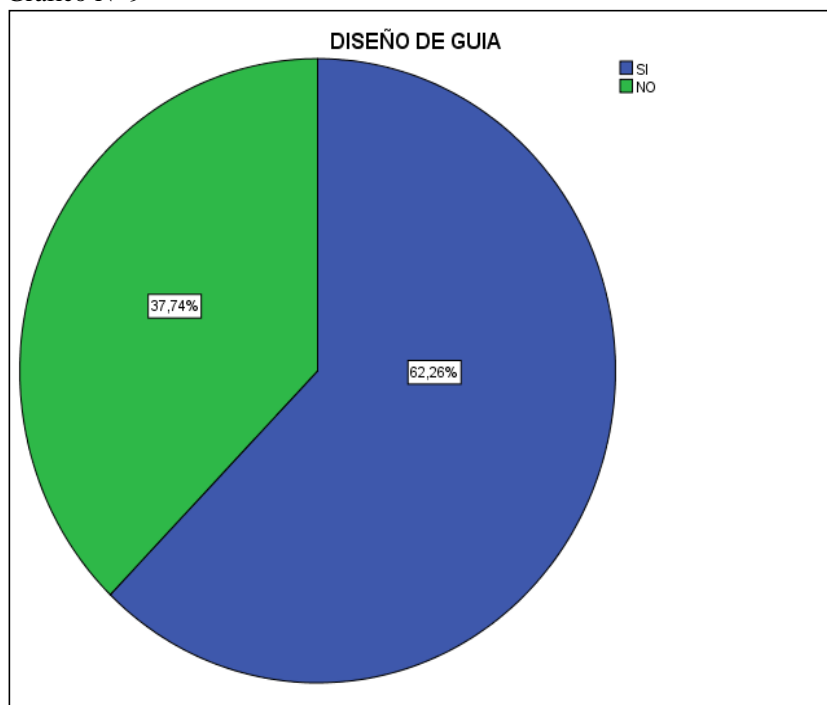
Tabla N° 8

	Frecuencia	Porcentaje
SI	132	62,3
NO	80	37,7
Total	212	100,0

Diseño de guía

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Gráfico N° 9



Diseño de guía

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Análisis e interpretación de resultados

Más del 62.3% de los estudiante consideran que se implemente el diseño de una guía para la aplicación de la cultura física en la Unidad Educativa, por lo que años a tras no se ha aplicado ninguna de estas herramientas metodológicas.

6. ¿Piensas que la capacitación de los docentes en la Unidad Educativa es buena para implementar la guía de cultura física?

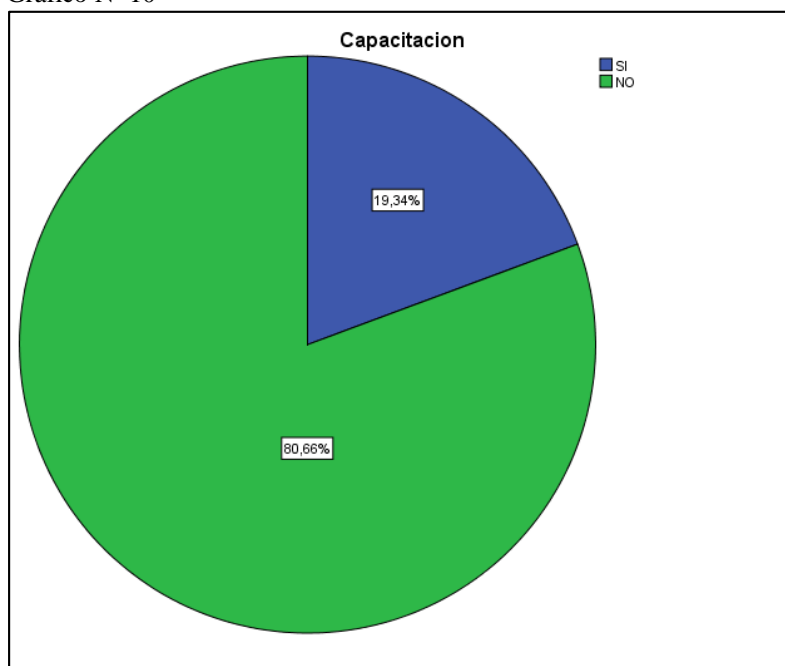
Tabla N° 9

		Frecuencia	Porcentaje
Valid	SI	41	19,3
	NO	171	80,7
	Total	212	100,0

Capacitación a docentes

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Gráfico N° 10



Capacitación docente

Elaborado por: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Análisis e interpretación de resultados

Más del 80% de los estudiantes consideran que los docentes no se han capacitado en esta actividad de la cultura física lo que ha ocasionado que os estudiantes no reciba de manera adecuada la aplicación de esta herramienta ocasionando una regular relación socioafectivo entre los mismo.

Entrevista aplicada a los docentes de la unidad educativa San Pio X

Tabulación y análisis de resultados de la entrevista

1.- ¿Según su criterio explique cuáles son las razones importantes para que las personas tengan una buena relación socioafectivo en la Unidad Educativa San Pio X?

Los docentes respondieron que este es un aspecto es muy importante en la vida de los estudiantes, por lo que en esta etapa se encuentran sufriendo una serie de cambios en donde, el adolescente busca encontrar quien es, es decir, tratan de encontrar sus intereses, aptitudes y actitudes que los definen, y es por eso que estos necesitan tener presente el afecto de parte de la sociedad que la rodea la más cercana, como: amigos, familiares y obviamente noviazgo.

Además mencionaron que la motivación debe de venir de la casa por medio de los padres de familia, para que los estudiantes lo puedan demostrar dentro y fuera del aula de clases, tomando en consideración que la participación de los docentes es fundamental para que los alumnos tengan un buen rendimiento académico y personal en las diferentes actividades que realicen.

2.- ¿Desde su punto de vista. ¿Cómo piensa usted que debe de ser la aplicación de la cultura física en los estudiantes de bachillerato?

Primero debe de tener siempre el apoyo de las autoridades del plantel y una buena coordinación y planificación de los instructores de Educación Física para que puedan dictar esta asignatura en tiempos apropiados para los estudiantes de bachillerato.

Esta participación debe de realizarse también en forma grupal, es decir realizando actividades de juegos deportivos entre cursos para que cada estudiante pueda compartir con sus compañeros y cada docente pueda intercambiar ideas con los demás profesores de la Unidad Educativa San Pio X. y todo lo que se realice en la unidad educativa, tiene que aplicarse y estar puesto en práctica por los estudiantes cuando ellos tengan momentos de compartir con su familia, compañeros y amigos cuando se encuentren fuera del aula de clases.

3.- ¿Cómo piensa usted que deben de apoyar las autoridades de la institución para que exista una buena cultura física y una buena relación socioafectivo en la Unidad Educativa?

Las autoridades del plantel deben de capacitar al personal en esta importante área de estudio, también deben de realizar convenios interinstitucionales con el Ministerio del Deporte y demás instituciones y organismos ligadas a esta actividad para que la aplicación a esta actividad sea más efectiva, sobre todo las actividades aeróbicas.

En cada inicio de año lectivo las autoridades siempre tienen que dar prioridad a estas actividades físicas para que el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes no solo sea dentro del aula de clases con tareas escritas, sino también fuera del aula con actividades recreacionales como los juegos inter cursos que se realizan cada año por cualquier evento que realice la unidad educativa, ya sea por fiestas de la institución o por cualquier otro tipo de eventos.

4.- Según su criterio. ¿Cómo incide la cultura física en la relación socioafectivo de los estudiantes y docentes?

A medida de que los estudiantes de bachillerato van realizando cambios en los diversos pasajes de la vida los intereses, aptitudes y actitudes tiene una importante relación socioafectiva, la misma que se va complementándose con la práctica de la cultura física por lo que se va aprendiendo nuevas experiencias en cada uno de ellos que les permite mejorar sus habilidades.

Estas situaciones deben de ser socializadas y aplicadas con los padres de familia y amigos porque esta relación entre estas actividades no solo debe de ser entre compañeros, sino también entre amigos y demás seres queridos. Esto les permitirá a los estudiantes desarrollar una mejor relación socioafectivo entre todas las personas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- ✓ Los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X están de acuerdo con que se diseñe una guía de cultura física que permita poner en práctica a los docentes, lo que esto permitiría tener una mejor aplicación de esta actividad en las horas establecidas por las autoridades del plantel.
- ✓ Los docentes en la entrevista manifestaron que tanto la cultura física y la relación socioafectivo entre los docentes de esta rama conjuntamente con los estudiantes de bachillerato de esta unidad educativa deben de complementarse y relacionarse siempre para que exista una buena armonía entre las actividades que se realizan dentro y fuera del plantel.
- ✓ El estudio de mercado determino un nivel significativo por la falta de capacitación de los docentes en este tipo de actividades, por lo que este indicador se relaciona directamente con el nivel de conformidad que los estudiantes de bachillerato de esta unidad educativa tienen por la falta de comunicación y confianza que existe entre ellos.
- ✓ Los estudiantes de bachillerato respondieron que las actividades que más prefieren son las físicas aérobicas, respuesta que se asemeja con las contestaciones de los entrevistados que mencionaron que este tipo de actividades son de gran importancia en los horarios de la mañana para poderlas realizar.
- ✓ El estudio demuestra que el afecto socioafectivo se encuentra bien relacionado con la cultura física, debido que en los resultados de la investigación de campo los estudiantes respondieron que para el cumplimiento de dichas actividades deben de existir la motivación correspondiente.

- ✓ La participación de instituciones como el Ministerio del Deporte, así como también de la Federación Deportiva del Tungurahua, es de vital importancia para el impulso de estas actividades en la Unidad Educativa San Pio X, porque a través de ellos se demuestra el interés y el compromiso que pueden tener cada uno de los participantes en las diversas tareas que realicen.

5.2 RECOMENDACIONES

- ✓ La Unidad Educativa San Pio X debe de estar en permanente conocimiento de las aplicaciones de estas guías de cultura física no solo con los docentes del plantel, sino también con personas externas, es decir con autoridades del Ministerio del Deporte y Federación Deportiva del Tungurahua.
- ✓ Se recomienda que tanto docentes, padres de familia y estudiantes de bachillerato tomen muy en serio que la cultura física y la relación socioafectivo deben de complementarse dentro y fuera del aula de clases para que pueda originar una buena armonía entre todos.
- ✓ Se debe de planificar siempre al inicio de cada año los respectivos programas y cursos de capacitación para docentes sobre todo en las actividades de cultura física para que los estudiantes de bachillerato no tengan inconvenientes en el aprendizaje de esta importante asignatura.
- ✓ Las actividades físicas aeróbicas deben ser practicadas no solo por los estudiantes de bachillerato, sino también por los docentes y autoridades del plantel para que de esta manera pueda existir una mejor relación socioafectivo de todos.

- ✓ Elaborar una guía que pueda ser aplicada en forma continua con los principales e importantes juegos, tarras y actividades que les permitan a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X determinar una relación socioafectivo con los compañeros y docentes.

- ✓ Se recomienda realizar convenios interinstitucionales entre el Ministerio del Deporte, así como también de la Federación Deportiva del Tungurahua, con la Unidad Educativa San Pio X, para un mejor desarrollo de las actividades físicas logrando una buena capacitación de todos los participantes.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

TEMA: Guía de Técnicas participativas para fortalecer la Cultura Física y el desarrollo socioafectivo de los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2015- 2016.

Nombre de la Institución: Unidad Educativa San Pio X

Beneficiarios: Estudiantes, Docentes y Padres de Familia.

Provincia: Tungurahua.

Cantón: Ambato

Tiempo estimado para la ejecución: 11 meses

Inicio y fin: Marzo del 2016 – Febrero del 2017

Responsable: Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta

Costo: 500,00

6.2 Antecedentes de la propuesta.

Esta propuesta se basa en el desarrollo de talleres en la Unidad Educativa San Pio X en horas de recreo o en horas libres conjuntamente con los docentes del plantel que permitan posicionar el afecto socioafectivo de estudiantes, docentes y padres de familia, Por lo que esta importante herramienta también permitirá que dichos talleres prácticos participen todo fortaleciendo las relaciones dentro y fuera de la comunidad educativa.

Los resultados obtenidos en el estudio de mercado demuestran que los los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X demuestran un gran interés por la aplicación de la cultura física conjuntamente con los docentes del plantel.

También es importante en el plano científico que se debe tomar en cuenta el desarrollo socioafectivo de los estudiantes de Bachillerato, por lo que esta tarea es de responsabilidad de los docentes de la unidad educativa, debido a que se menciona que antes no se ha realizado este tipo de estudios para poder medir el nivel de socio efectividad de los alumnos.

La unidad educativa en años atrás no ha aplicado esta importante herramienta al proceso de enseñanza de la cultura física y su influencia en la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato, por lo que con esta propuesta se pretende logran en primer lugar una buena socialización entre docentes, estudiantes y padres de familia, para luego poder aplicarlas y ponerlas en práctica cada una de las actividades de cultura física en horas libre cuando los docentes crean pertinentes aplicarlas dentro y fuera del aula de clases.

Finalmente el programa que se quiere implementar va a beneficiar a todos, sobre todo lograr una mejor relación socioafectivo entre todos.

6.3 Justificación

Se considera necesario que un niño sea motivado, cuidado, protegido para que pueda desarrollar sus capacidades dentro y fuera del aula sintiéndose seguro en lo que el realiza fortaleciendo los niveles de autoestima.

Propiciar estrategias activas a partir de la formación del niño para su participación, interés e interrelación entre los compañeros y contribuir a que el aprendizaje ocurra en forma significativa, con actividades naturales que proviene de la experiencia, desarrollando aquellas sensaciones y posibilidades creadoras que dan seguridad de vivir el significado indispensable para la realización y satisfacción personal, es decir, que todas las tareas académicas apunten a formar un espíritu creativo, así la educación recibida contribuirá a mejorar al individuo y a interrelacionarle con la sociedad donde vive.

Para lograr el avance personal académico de los estudiantes, es crucial desarrollar estrategias psicológicas que influyan en el trabajo activo y cooperativo para favorecer el inter- aprendizaje y propiciar la relación con los demás, “Las interacciones y relaciones de apoyo entre los estudiantes forma una parte esencial de la situación de aprendizajes” no podemos olvidar que, en los centros educativos, el mundo social del individuo aumenta drásticamente, en estas circunstancias, es un requisito crear y sostener el afianzamiento de los valores positivos para poder desenvolverse adecuadamente.

La cultura física aporta al mejoramiento de la calidad de la educación, conlleva un aprendizaje sistemático orientado a mejorar la calidad de vida a través de sus relaciones emocionales entre las personas, por lo que es necesario inculcar en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato una serie de hábitos saludables como la práctica regular del ejercicio físico y sensibilizar a las autoridades a que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, práctica y evolución de la actividad física para mejorar la salud pública y sus relaciones socioafectivo con los demás.

El interés que se tiene es que a través de este instrumento se pueda aplicar a las diversas actividades físicas y por ende tener una buena relación socioafectivo entre docentes y estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Pio X para que a través de las mismas los alumnos se beneficien de tareas recreativas y dinámicas en el entorno social y educativo.

Finalmente estas actividades se verán a futuro aplaudidas por los padres de familia, por lo que estos siempre han buscado que sus hijos tengan una buena relación comunicativa con los docentes y con los compañeros de aula.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Implementar una guía de técnicas participativas en el desarrollo de las actividades de cultura física y sus relaciones socio efectivas para motivar la participación de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato para lograr una integración de todos.

6.4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Determinar un Programa de cultura física y sus relaciones socio efectivas para mejorar la Formación Integral de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.
- ✓ Poner en práctica el Programa de cultura física y sus relaciones socio efectivas para mejorar la Formación Integral de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.
- ✓ Elaborar un Modelo Operativo de difusión del Programa de cultura física y sus relaciones socio efectivas para mejorar la Formación Integral de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.

6.5 Factibilidad de estudios

La propuesta es factible y viable de aplicación por lo que esta se encuentra respaldada por la autoridad del plantel, recursos económicos a ser asignados y bibliografía de fácil acceso.

✓ Factibilidad Técnica

La puesta en marcha de esta propuesta sobre un Programa de Cultura Física para mejorar la Formación Integral de los estudiantes y las relaciones socio efectivas de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato, tiene como finalidad incentivar los diferentes mecanismos para lograr las dos actividades conjuntas de mejor manera.

✓ Factibilidad Legal

La presente propuesta no tiene ninguna objeción, ya que va en mejoras de la educación física y emocional de los estudiantes, por consiguiente es aplicable, ya que cumple con los requisitos legales pertinentes, como determina la Ley del ministerio del deporte, la Ley del Ministerio de Educación respecto a los estudiantes de bachillerato por lo que no existen inconvenientes en su aplicación.

✓ Factibilidad Económica

Se cuenta con el apoyo de la autoridad del plantel, investigador, docentes y padres de familia de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato, quienes han comprometido su apoyo para la obtención de soluciones alternativas en su ejecución.

6.6 Fundamentación teórica científica

La presente propuesta está orientada a incentivar la práctica de la Cultura Física en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X para obtener

como resultado una buena relación socio efectiva de todos los estudiantes y docentes.

Las constates innovaciones en el mundo físico deportivo y las aportaciones de nuevas perspectivas y concepciones de la actividad física han permitido que las distintas actividades que se realicen tengan una integración de personas, es decir que las relaciones socio efectivas sean de la mejor manera.

Con la presente propuesta se pretende lograr que la relación socioafectivo entre todos se la ponga en práctica siempre en todos momentos de integración, para de esta manera tener un fortalecimiento en la interrelación maestro-alumno dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común institucional.

6.7 Metodología. Modelo operativo

ETAPAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
PLANIFICACION	Elaborar una guía de técnicas de cultura física y socio efectivas adecuadas para los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad Ambato.	Organizar dos talleres con la temática e implementar un ambiente motivador en el plantel.	Humanos Material didáctico	En tiempos libres con los estudiantes de bachillerato.	Realiza de forma ordenada los pasos que dan estímulo a la motivación de todos.
SOCIALIZACIÓN	Socializar la guía de técnicas participativas conjuntamente con las docentes y padres de familia sobre la importancia de aplicar la técnicas participativas para mejorar las relaciones socio efectivas de los estudiantes de bachillerato.	Realizar una reunión y formar grupos de trabajo para explicar los pasos que se debe seguir la metodológica a ejecutarse.	Registro de asistencia.	En tiempos libres con los estudiantes de bachillerato	Docentes y padres de familia motivados para mejorar la cultura y relaciones socio efectivas en forma integral
EJECUCIÓN	Ejecutar la guía de técnicas participativas que van en beneficio de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad Ambato.	Se desarrollará los talleres deportivos que constan en las técnicas participativas ejecutadas al inicio, durante y final del proceso	Reuniones Charlas	En tiempos libres con los estudiantes de bachillerato	Pone en acción las técnicas y estrategias.
EVALUACIÓN	Evaluar si la aplicación de las técnicas participativas deportivas recomendadas incidió en la integración de los estudiantes de bachillerato.	Observación y diálogo permanente a los niños, docentes y padres de familia sobre las técnicas aplicadas.	Humanos Cuestionarios	En tiempos libres con los estudiantes de bachillerato	Verificación y seguimiento de los procesos ejecutados y relacionados con las técnicas.

Tabla N° 10: Modelo Operativo
Elaborado por: Lcdo. Washington Castro.

GUÍA SOBRE LA APLICACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA EN EL DESARROLLO SOCIOAFECTIVO



AUTOR: LCDO. WASHINGTON CASTRO

6.7.1 Pasos para realizar guía

De acuerdo a (Kennedy, 2008) señala que se debe de considerar los siguientes pasos para la aplicación de una guía de cultura física:

- 1.- Objetivos. Define lo que se quiere alcanzar
- 2.- Estructura. Define el tipo de juegos y el conocimiento de sus características
- 3.- Nivel del alumno. Ejercicios físicos de acuerdo a la edad del alumno
- 4.- Contextualización. Cuál va a ser el beneficio que estos le pueden proporcionar
- 5.- Duración. Es el tiempo en que horas del día lo puede practicar
- 6.- Evaluación. Resultados de los ejercicios aprendidos.

Es por ello que a continuación se indica la siguiente presentación con las actividades más importantes enfocadas al tema de estudio.

INTRODUCCIÓN

Desde el nacimiento, e incluso antes, existe un auténtico despliegue de actuaciones y comportamientos socioafectivo que progresivamente intervienen y se integran con otros procesos del desarrollo (sensoriales, perceptivos motrices, cognitivos...). Se trata de una necesidad primaria del individuo, que nace débil e incapaz de valerse por sí mismo y sólo es capaz de despertar emociones afectivas en el adulto que le cuida, un mecanismo de apoyo para iniciar el desarrollo integral.

En la comunicación, en la expresión no verbal y gestual de los bebés están presentes las experiencias emocionales más primitivas (llanto y sonrisa) que van desarrollando en el niño diferentes estrategias cognitivas, de comportamiento... permitiendo la relación e interacción con “el mundo”.

La Cultura Física no educa solo el cuerpo, sino que facilita la formación de otras facultades, por eso debe estar presente al pretender una formación integral, el desarrollo socioafectivo es importante en el adolescente, para que contribuya en la formación de un ser humano reflexivo.

PRESENTACIÓN

Al elaborar esta guía de técnicas participativas deportivas en lo referente a la cultura física y las relaciones socio efectivo entre los estudiantes de bachillerato y docentes de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato, se pretende dichas técnicas y actividades ponerlas en práctica para lograr una buena integración entre todos.

Al aplicar las técnicas participativas deportivas como también de motivación en las relaciones socio efectivas de los estudiantes de bachillerato se lograra que se aplique otro tipo de alternativas que lo van a ayudar a los alumnos a tener un mejor relación con todas las personas que laboran en la unidad educativa y por ende lograr un buen rendimiento educativo, mejores resultados, a través de un plan de actividades diarias, las mismas que tengan siempre una actitud positiva ante los estudiantes de bachillerato.

Para explicar las respectivas técnicas deportivas se detalla en los siguientes cuadros, en los cuales se detalla cada una de ellas, las mismas que serán aplicadas por los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa San Pio X de la ciudad de Ambato.

Pasos para realizar guía

De acuerdo a (Kennedy, 2008) señala que se debe de considerar los siguientes pasos para la aplicación de una guía de cultura física:

- 1.- Objetivos. Define lo que se quiere alcanzar
- 2.- Estructura. Define el tipo de juegos y el conocimiento de sus características
- 3.- Nivel del alumno. Ejercicios físicos de acuerdo a la edad del alumno
- 4.- Contextualización. Cuál va a ser el beneficio que estos le pueden proporcionar
- 5.- Duración. Es el tiempo en que horas del día lo puede practicar
- 6.- Evaluación. Resultados de los ejercicios aprendidos.

Es por ello que a continuación se indica la siguiente presentación con las actividades más importantes enfocadas al tema de estudio.

Cultura Física

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no

basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos (Kennedy, 2008)

BENEFICIOS

El ejercicio físico regular contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad. En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se sienten mejor y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que

conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

El ejercicio físico contribuye a disfrutar la vida con mayor plenitud y a implementar relaciones socio afectivas

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

ACTIVIDADES SOCIOAFECTIVAS

CAMINATAS



PAUTAS PARA UNA CAMINATA

¡Prepárese antes!

Prepárese para prevenir lesiones, como ampollas en los pies o dolor muscular. Calce zapatos confortables y ropas confortables. Si la caminata fuera al aire libre, elección ropas apropiadas y evite materiales emborrachados, pues ellos no permiten que la transpiración evapore. Si fuera caminar durante la noche, vista colores brillantes para que los conductores puedan verlo.

Haga un calentamiento.

Gaste cerca de cinco minutos caminando lentamente para calentar los músculos. Aumente el ritmo hasta sentirse calentado para reducir el riesgo de lesiones. Después del

calentamiento, alargue los músculos por cinco minutos más. Incluya estiramiento del gemelo, cuádriceps, tendón, espalda y pecho.

¡Haga un programa que funcione para usted!

Comience despacio. Si usted camina a menudo, continúe así. Si usted no es una persona activa y se cansa fácilmente, es mejor comenzar despacio. Camine cuánto pueda, sentirse comfortable. Si pudiera andar sólo por algunos minutos, deje que ese sea su punto de partida.

Por ejemplo, usted debe intentar hacer secciones diarias cortas, de cinco a diez minutos, e ir pasando despacio hasta 15 minutos, dos veces por semana. Después, durante varias semanas usted puede trabajar gradualmente y aumentar hasta 30 minutos de caminata, cinco días por semana.

- **Prueba de la conversación:** si usted estuviera sin aliento y no consigue conversar con la persona que está caminando con usted, probablemente usted está haciendo mucho ejercicio y debe reducirlo. caminar, intente quedarse en la intensidad moderada (12 la 14).
- **Escala de Borg:** este método es una autoevaluación de su ejercicio. Usted clasifica como cree que está en una escala que va de seis (sin esfuerzo) a 20 (esfuerzo máximo). Cuando

- **Cálculo de la frecuencia cardíaca (pulso):** para descubrir si usted está ejercitándose dentro de la franja de su frecuencia cardíaca, pare de ejercitarse y verifique la pulsación manualmente, por el pulso (arteria radial) o cuello (arteria carótida).
- **Registro de su adelanto:** anote cuántos pasos usted da, la distancia y el tiempo que camina. Piense solamente en cómo usted se siente bien cuando ve cuántos kilómetros caminó en cada semana, mes o año. Registre estos números en un cuaderno especial para caminata o coloque en una plantilla en el ordenador. Una otra opción es usar un dispositivo electrónico para calcular el tiempo y la distancia. Las opciones incluyen los podómetros, aparatos que generalmente se quedan presos en el cinturón o en la muñequera y detectan el movimiento del cuerpo por las pasadas. Caminar para mantener la forma.

¡Manténgase motivado!

¡Establezca metas y diviértase! Comenzar un programa de caminata requiere iniciativa y continuarlo requiere compromiso y persistencia. Pero cuando usted piensa en los beneficios potenciales para la salud, todos los esfuerzos son válidos. Con el tiempo, usted va sentirse mejor.

- Para quedarse motivado, establezca metas de desempeño. Las personas que consiguen seguir un nuevo comportamiento durante seis meses, generalmente, consiguen hacerlo un hábito.
- ¡Diviértase! Si a usted no le gusta caminar solo, invite su compañero, un amigo o un vecino para ir junto. Usted también puede ir al Gimnasio y usar la estera.

- Varíe su rutina y planee varias rutas diferentes para caminata. A las veces algunas cosas quitan usted de su programa regular de caminata y, infelizmente, algunas personas son muy rígidas con ellas mismas cuando eso acontece. Ellas pueden perder algunos días y abandonar todo! Deje la pereza de lado! Usted no puede dejar algunos días saboteen su plan de alcanzar un nivel más alto de condicionamiento y mejorar su salud.

BENEFICIOS DE LA CAMINATA

1. Mejora la circulación sanguínea, de esa manera todos los nutrientes pueden llegar de manera eficiente a cada célula del cuerpo y evitarás problemas derivados de una mala circulación como hinchazón de piernas, varices, etc.
2. Los riesgos de padecer trastornos cardíacos disminuyen con la actividad física, el sistema cardiovascular se fortalece.
3. Los músculos se irán tonificando, otorgando una figura más atractiva a quien lo practique.
4. Notarás que tienes más energía y resistencia.
5. Te protege contra la diabetes.
6. Ayuda a disminuir el colesterol malo y la presión arterial.
7. Quemarás calorías ayudando al descenso de peso, perderás grasa y ganarás musculatura.
8. Eliminarás líquidos extra de tu organismo.
9. Tus huesos, ligamentos, tendones y articulaciones se mantendrán más sanos y resistentes.

10. El sistema digestivo podrá trabajar de mejor manera. ES muy beneficioso caminar para combatir el estreñimiento.
11. Ayuda a liberarte del **estrés**.
12. Mejorarás tu respiración, el aire de tus pulmones se renovará.
13. Al realizar ejercicios se liberan endorfinas, la hormona de la felicidad. Te sentirás entusiasmado y más feliz.
14. Evitarás la **depresión** y el insomnio.

JUEGOS DEPORTIVOS



JUEGOS DEPORTIVOS

Son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Beneficios de la práctica deportiva adecuada que aquí resumimos:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

JUEGOS TRADICIONALES



JUEGOS TRADICIONALES

Es importante considerar y rescatar los juegos tradicionales de nuestro país, reconsiderando que son juegos divertidos que han sido transmitidos de generación en generación, de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente y que aparte, de divertirnos rescatamos tradiciones y costumbres de nuestros antepasados.

Reconsiderando que recrear es el objetivo de todos los juegos tradicionales muy aplicables para los niños, nosotros como educadoras podemos adaptarlos a nuestra realidad y utilizarlos como un recurso fundamental para desarrollar destrezas, habilidades motoras e intelectuales de forma divertida.

LA RAYUELA

Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X

Desarrollo

Consiste en dibujar con una tiza en el piso un tablero, el mismo que debe ese hecho en forma de, gato, un cuello de 3 cajones, luego dos cajones como brazos, un cuello cuadrado en el centro, una circunferencia para decir que es la cabeza y para terminar dos rectángulos que son las orejas, colocando los números en cada uno de los casilleros y luego se procede a lanzar fichas, piedras o semillas en secuencia y los niños deberán saltar con uno o dos pies según la figura y pisar los casilleros pero sin tocar el lugar en donde se encuentra la ficha.

Cuando la niña o niño que está en el turno pisa la raya de alguno de los casilleros esta pierde su turno y continúa su compañero o compañera. Lo interesante de este juego es que los niños al finalizar todo a la ronda de la rayuela empiezan a tener posición de uno de los casilleros, llamándoles casita a medida que el juego avanza se hace más difícil ya que las casitas son



propiedad de sus amigas y es un casillero no pueden tocar nadie solo la propietaria en el juego a medida que avanza tiene más complejidad.

Este juego requiere de mucha coordinación motriz, atención y concentración es muy divertido.

LA COMETA

Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X



Desarrollo

Este juego consistía en una determinada época del año en verano las vacaciones para los niños de la sierra, los niños realizaban divertidas caminatas en busca de carrizo material indispensable para realizar las famosas cometas. Lo interesante es que cada niño puede elaborar y decorar la cometa a su gusto.

El juego consiste ir a un lugar despejado, puede ser parque metropolitano, carolina lomas algún lugar en donde los cables eléctricos impidan el objetivo que es hacer volar la cometa.

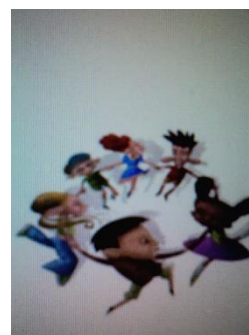
Los niños empiezan una competencia de quien para ver quien hace volar más alto la cometa y la mantiene más tiempo en el aire, requiere de mucha agilidad y destreza motriz dominio del equilibrio.

ALI CACATÚA

Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X

Desarrollo

Al ritmo de las palmas y en tono rítmico se va repitiendo en grupo ala cacatúa diga usted nombre de... animales, cada miembro del grupo va nombrando lo que se pidió la coordinadora del grupo la persona que se equivoca o repite la palabra



indicada debe salir del grupo.

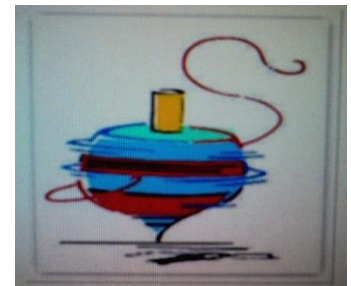
Con este juego reforzamos atención concentración memoria es muy interesante, se puede trabajar con oficios, formas tamaños, colores frutas, etc.

EL TROMPO

Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X

Desarrollo

Juego que consistía en hacer girar el trompo, coger con la mano y mientras "baila" el trompo, tocar las partes del cuerpo que un amigo nombrará en el momento del juego. Los trompos son elaborados con una madera muy consistente llamada cerote, que se la encuentra en los pararnos andinos ecuatorianos; de él se sacaba un buen pedazo para llevar al carpintero del barrio para que nos preparara el mejor trompo.



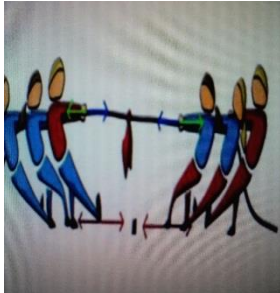
En la parte inferior del trompo se ponía un clavo cuya cabeza era cortada y bien afilado para que no corte la mano. Esto se lograba al hacer bailara el trompo en una paila de bronce y en un penco para que esté liso y "sedita" (liso, suavcito), como decían los mayores, al ponerlo a punto paro sor utilizados.



Algunas persona a los trompos s pueden personalizar sus trompos con diseños muy variados con clavos pequeñas y chinches a su alrededor y también con dibujos y rayas pintadas que dan un toque mágico al estar en movimiento. El trompo se lo hacía bailar con una piola o guato, so la cogía con la mano y "tas" se lanzaba a rodar en el piso.

LA CUERDA

Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X



Desarrollo

El juego de la cuerda es de fuerza aquí participan dos grupo cada uno se coloca al extremo de la cuerda y empiezan a tirar con fuerza sin ceder un solo espacio.

El equipo ganador es aquel que logro desplazar al otro de más allá del límite señalado previamente. Este juego es muy divertido y mide la fuerza y trabajo en equipo.

LA SOGA

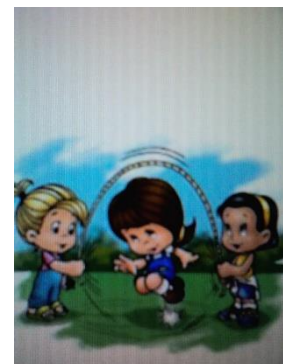
Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X

Desarrollo

Juego que consistía en que dos personas cogían de los extremos de la sogá para hacerlo girar, mientras el resto, en turnos y ordenadamente, saltaban sobre ella.

Se acompañaba los saltos al ritmo de gritar “Monja, viuda, soltera y casada, monja, viuda, soltera y casada. Si la persona que saltaba la cuerda perdía pasaba la siguiente participante pero cuando volvían a empezar el juego se realizaban preguntas como con quien se casara. En donde vivirá etc.

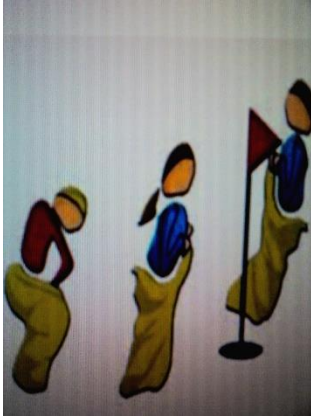
Monja, viuda soltera
Casada divorciada estudiante artista.
Rey gringo albañil
Zapatero.
Castillo choza, granja campo
Bosque hueco.



LOS ENSACADOS

Objetivo: Mejorar la relación socioafectivo de los estudiantes de bachillerato de la unidad Educativa San Pio X

Desarrollo



Es un juego divertido que se lo practica al aire libre es de competencias.

Se forman grupos y se les da sacos de lona a cada uno le los jefes de grupo, cuando se dé la orden estos deberán colocarse dentro de los sacos y saltar hasta el punto de llegada ahí dejan el saco a otro participante de su equipo y este sale hacia el lado contrario, gana el que termine de hacer el recorrido de un lugar al otro.

Es un juego en donde ejercitamos mucha destreza motriz coordinación y agilidad.

BAILOTERAPIA



Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailoterapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura.

Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad. La bailoterapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

¿Qué aporta la Bailoterapia?

Desde el punto de vista social:

- ✓ Desarrolla las relaciones interpersonales.
- ✓ Eleva la autoestima.
- ✓ Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.
- ✓ Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- ✓ Desarrolla hábitos de buena conducta.
- ✓ Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- ✓ Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- ✓ Se logra que el practicante muestre su yo interno.
- ✓ Se nutre el practicante de energía positiva.
- ✓ Se eleva el acervo cultural y alimentario.
- ✓ Mejora las capacidades físicas coordinativas y condicionales

A través de la práctica regular de la Bailoterapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez:

- ✓ Favorecen el buen humor y el entusiasmo.
- ✓ Permiten soportar mejor el estrés.
- ✓ Favorecen la regulación del sueño.
- ✓ Favorecen la regulación del apetito.

Beneficios de la bailoterapia

- ✓ En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.

- ✓ En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- ✓ En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial.
- ✓ En el corazón; incrementa el tejido, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- ✓ En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.
- ✓ En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.

CHARLAS MOTIVACIONALES



Mediante dar charlas dar a conocer lo importante que es para el ser humano las relaciones socioafectivas.

El desarrollo socio-afectivo es un aspecto importante para los jóvenes. Al principio las relaciones son con los padres, después con los hermanos y familiares para después extenderse con sus compañeros de juego y otros. El desarrollo de amistades es un aspecto importante en el desarrollo socio-afectivo de un adolescente. Desde niño se convierte en un ser activo que imita a los adultos y niños que lo rodean. El niño, en la infancia, está aprendiendo cómo establecer

contactos sociales y cómo comportarse con otras personas. El niño va perdiendo su conducta de agresividad y se vuelve más independiente, todo eso gracias a las influencias que recibe del contexto en el que se va desarrollando y las interacciones que el niño tiene con éste.

Tener amigos ayuda a los niños a su desarrollo socio-afectivo y contribuye a su salud mental.



CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA RELACIÓN SOCIO-AFECTIVA

- ✓ La comunicación es la regla básica. No se puede desarrollar una buena relación, de ningún tipo, cuando alguien se niega a la comunicación, se trate del tema que sea.
- ✓ La empatía, es decir, el poder ponernos en el puesto de la otra persona, nos va a dejar salir de nuestro punto de vista para, al menos, comprender a la otra persona.
Cuando más empática es una persona, más capacidad tiene para desarrollar cualquier tipo de relación personal.
- ✓ Los sentimientos han de ser expresados, nunca se demoran o se ocultan. En los dos últimos casos llevan a la confusión, a la frustración, y en definitiva, al malestar en la pareja.
- ✓ Respetar las decisiones y opiniones de la pareja.



TIPOS DE RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS

Noviazgo

Cuando dos personas se encuentran en pareja y aún no están casadas, se dice que viven en un noviazgo. Se trata de un periodo durante el cual dos personas mantienen una relación amorosa con el objetivo de avanzar en el conocimiento mutuo; si el noviazgo resulta satisfactorio para ambos, la pareja terminará casándose, en el caso contrario, ambas personas se separarán y cada una seguirá su camino.

Familia

Es una noción que describe la organización más general sobre la unión de un grupo de personas. La familia constituye un conjunto de individuos unidos a partir de un parentesco. Estos lazos, pueden tener dos raíces: una vinculada a la afinidad surgida a partir del desarrollo de un vínculo reconocido a nivel social.

Amistad

Es una relación afectiva entre dos personas o más y uno de los vínculos interpersonales más comunes que la mayoría de los seres humanos tienen a lo largo de su vida.

Las relaciones de amistad pueden existir, incluso entre dos especies diferentes. Por eso se dice que el perro es el mejor amigo del hombre, en referencia al vínculo afectivo que puede constituirse entre un homo sapiens y un animal.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1.- La propuesta, determina que en el contenido del programa a aplicarse menciona actividades deportivas, actividades recreativas, charlas, siendo estas grupales que pueden a ayudar a una mejora relación socioafectivo entre docentes, padres de familia y estudiantes de bachillerato.

2.- La motivación continua y permanente por parte de los docentes y padres de familia es importante por lo que este elemento les permite tener una buena relación socioafectivo y sobre todo un buen rendimiento de los estudiantes de bachillerato.

3.- La amistad entre compañeros y docentes en la aplicación de juegos tradicionales es un elemento importante en la relación socioafectivo de las personas, debido a que siempre existe una buena comunicación y confianza entre los participantes.

4.- La aplicación de la guía de juegos de cultura física representan una alternativa de gran ayuda para todos los estudiantes de bachillerato, por lo que los docentes de la Unidad Educativa San Pio X pueden tener una alternativa en la práctica física de estas actividades.

RECOMENDACIONES

1.- Es importante que durante el tiempo libre los docentes de la unidad educativa apliquen en forma permanente cada una de las actividades deportivas con los estudiantes de bachillerato.

2.- La relación socioafectivo entre los docentes de esta rama conjuntamente con los estudiantes de bachillerato de esta unidad educativa deben de complementarse

y relacionarse siempre para que exista una buena armonía entre las actividades que se realizan dentro y fuera del plantel y que los adre de familias deben de cumplir un rol importante en la motivación de sus hijos desde el hogar.

3.- Siempre debe de existir esa buena relación entre docentes y estudiantes para que exista esa verdadera amistad entre ellos por lo que se recomienda tomar en cuenta cada una de las relaciones socio efectivas dentro y fuera del aula de clases.

4.- La guía práctica de actividades físicas deben ser tomadas en cuenta durante todos los años lectivos de los estudiantes, por lo que los docentes deben de socializar y motivar a los padres de familia y estudiantes al principio de cada año para su correcta aplicación.

6.8 Administración de la propuesta

La propuesta será administrada por el investigador y autoridad de la Institución se menciona a continuación:

Tabla N° 11

Tiempo	Mes Septiembre				Mes Octubre				Mes Noviembre				Mes Diciembre			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividades																
Planificación																
Socialización																
Ejecución																
Evaluación																
Total	4 semanas				4 semanas				4 semanas				4 semanas			

Elaborado por: Lcdo. Washington Castro
 Fuente: Investigación de mercado

6.9 Evaluación de la propuesta

Tabla N° 12

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué evaluar?	Para comprobar resultados positivos o negativos de la propuesta de las técnicas participativas de cultura física de los estudiantes de bachillerato.
¿Por qué evaluar?	Porque debemos determinar el nivel socio efectiva de la propuesta en la unidad educativa San Pio X y establecer criterios de corrección en caso de haber debilidades en la misma.
¿Cómo evaluar?	En cada momento y situación, mediante: Prácticas deportivas, charlas reuniones, motivaciones de docentes y padres de familia hacia los estudiantes de bachillerato.
¿Con qué criterios evaluar?	Utilidad Nivel de conocimientos y cognición El contexto social en el que se desenvuelve.
¿Cuándo evaluar?	Mensualmente por parte de docentes
¿Qué evaluar?	Si se cumplen o no la propuesta de la implementación de técnicas participativas deportivas para mejorar el nivel socio efectiva de los estudiantes de bachillerato.
¿Quiénes evalúan?	Rector de la unidad educativa Docentes Padres de familia.

Elaborado por: Lcdo. Washington Castro

Fuente: Investigación de mercado

Bibliografía

Actualización y Fortalecimiento Curricular de Educación General Básica Y Bachillerato, 2012)

Allport. (2000). *La personalidad su cnfiguracion y desarrollo*. españa: herder.

Alvarado. (2012). *creciendo juntos*. QUITO.

Alvarez, A. (Junio de 2011). *Bolgspot*. Obtenido de http://flexibilidadyvida.blogspot.com/p/capacidades-condicionales-la_09.html

Ambato. (2016). *lineas de investigacion*. ambato: universidad de ambato.

Andrade, E. (2015). *Gimnasia acuática vs gimnasia terrestre en la amplitud articular de los adultos mayores con artritis reumatoidea generalizada que acuden al centro de atención integral de día para la tercera edad "Vida a los años" .(Tesis de Licenciatura)*. Ambato.

Aragort, M. (25 de Julio de 2002). *Monografías.com*. Obtenido de <http://www.monografias.com/usuario/perfiles/aragmercy/monografias>

Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador 2007-2008. (2008). Constitución de la República del Ecuador. 31, 32. Quito, Ecuador.

Asamblea Nacional del Ecuador. (11 de Agosto de 2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Quito, Pichincha, Ecuador.

Barzola, E. (3 de Junio de 2011). *Economía, salud y deportes*<http://webcache.googleusercontent.com/search/natación/activo>

Bompa, T. (2007). *Periodización. Teorías metodológicas del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea S.A.

Cabrera, E. (2006). *El deporte y los valores humanos* (Vol. 1). Elicante, España.

Casimiro Andújar, A., Delgado Fernandez, M., & Águila Soto, C. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Almería: Universidad de Almería.

Castro , K. (08 de Abril de 2007). *Natación terapeutica*. Obtenido de <http://tavitanatapeutica07.blogspot.com/>

Colado Sánchez, J. C. (2006). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo.

Constitucion. (2008). *Cultura fisica*. Quito.

Deporte. (2010). *Ministerio del deporte*. Quito.

Díaz, P. (2012). *Primero de Bachillerato Educación Física*. Pontevedra: San Narciso.

- Dominguez Martín, B. (2006). *Técnica para una vida mas saludable con la petroterapia*. Valladolid: Visión Libros.
- Educacion. (2013). *Politica en lo referente a la educacion*. QUITO.
- Fallon, M. (2016). *educacion fisica*. barcelona españa: hispano europea.
- Florin, P. (5 de Febrero de 2014). *La Opinión*. Obtenido de <http://www.laopinion.com/2014/02/05/los-beneficios-de-la-natacion-para-adultos-mayores/>
- Fukuyama. (2015). *El fin de la Historia y el último hombre* . EEUU.
- Gallejo, J., Aguilar , J., Cangas, A., Lorenzo, J., Clamante, F., & Mañas, I. (2012). Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes. *Revista de psicología del deporte*, 125-133.
- Galvagno, P. (24 de 08 de 2000). *EFDEPORTES*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd24/gacuat.htm>
- García, A. (1 de Julio de 2013). *La Opinión*. Obtenido de <http://front04.impmedia.com/2013/07/01/beneficios-de-la-gimnasia-acuatica/>
- (Grey & Greben, (1998), pág. 28 . La recreación es una condición y emoción interior del ser humano individual que emana una sensación de bienestar y de propia satisfacción”
- Gomez, J. (2012). *Enseñanza de los estilos de natación crol, espalda, mariposa y braza*. España: Wanceulen.
- González, Á. (2012). *Dialnet*. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario1/Downloads/Dialnet-ElMovimientoHumano-4018449.pdf>
- González, A. (s.f.). *Di*.
- Hannula, D., & Thornton, N. (2007). *Entrenamiento óptimo en natación*. Barcelona: Hispano Europa S.A.
- Hernandez , A. (2002). *I-NATACIÓN*. Obtenido de <http://www.i-natacion.com/articulos/salud/nadar.html>
- Hernández, R. (2007). *Natación para todos*. Perú.
- Herrera E., L., Medina F., A., & Naranjo L., G. (2010). *Tutoría de la investigación científica*. Ambato: Gráficas Corona.
- Ibañez Riestra, A., & Torrebadella Flix, J. (2002). *Mil 4 ejercicios de Flexibilidad* (Sexta ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Kend, M. (2003). *Diccionario oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

- Kennedy. (2008). *EDUCACION FISICA Y GIMNASIA*. BARCELONA ESPAÑA.
- Leon, C., & Walter, J. (2016). *Aplicación clinica de las técnicas musculares*. Barcelona: Paidotribo.
- LLoret, M. (Octubre de 1998). *EFDEPORTES*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd11/lloret.htm>
- Lloret, M., Conde, C., Faoaga, J., León , C., & Tricas, C. (2004). *Natación Terapéutica* (Quinta ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Mario Lloret Riera, Carlos Conde Bonachera, Joaquín Fagoaga Mata, Carmen León León,Cristina Tricas Moro. (2004). *Natación Terapéutica* (Quinta ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Montas, F. (27 de Mayo de 2008). *Monografias.com*. Obtenido de http://www.monografias.com/usuario/perfiles/digicentro_famal/monografias
- Peral, C. (2008). *Fundamentos Teóricos de las capacidades físicas*. Madrid: Visión libros.
- Perélló Talens, I., Ruiz Manuera, F. C., Ruiz Munuera, A. J., & Pertegaz, N. C. (2003). *Educación Física*. Mursia: Mad S.L.
- Pinyol, C. J. (2002). *Movernos en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Ramirez, R., & Reina, T. (2007). Efecto en la calidad de vida relacionada a la salud (CVRS) de un programa de actividad física terapéutica en medio acuático, en un grupo de adultos mayores de 55 años no institucionalizado. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 24-37. doi:10.1016/S1138-6045(07)73662-6
- Reina, Triana. (2006). Efecto en la calidad de vida relacionada a la salud (CVRS) de un programa de actividad fisica terapéutica en medio acuático, en un grupo de adultos mayores de 55 años no institucionalizado. . *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*.
- Robles, J., Abad, M., & Giménez, F. (Noviembre de 2009). *Efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Rodríguez, M. d. (2011). *Eficacia terapéutica del ejercicio acuático. (Tesis de Maestría) Universidad de Almería*. Almería.
- Roero Gutierrez, C. (16 de Noviembre de 2006). Termalismo y deporte. *Aplicación practica de aquagym para tercera edad u posibilidades de trabajo en lesiones y entrenamiento*. Granada, España.

- Rosental , J., & Zuberan, J. (2004). *La natación infantil*. Buenos Aires: Bonum.
- Rusch, H., & Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Solar. (7 de Marzo de 2010). *Blogger*. Obtenido de <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- Vargas, C. (2012). Ciencias del Deporte: Evolución de aspectos teórico científicos. *Entramado*, 8(1), 140-165.
- Vidarte, J., Quintero , M., & Herazo, Y. (2012). Efectos del ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *Hacia la Promoción de la Salud*, 79-90.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1
Fotografías





