



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**Tema**

**“DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN  
ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”**

**Proyecto de Tesis previo a la obtención del título en Cultura Física**

**AUTOR:**

Silverio Marcos Chimbo Andy

**TUTOR:**

Lic. Mg. Alfredo Jiménez

Ambato –Ecuador


2015

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

### **CERTIFICA:**

Yo, Lic. Mg. Alfredo Jiménez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”**, presentado por el egresado Silverio Marcos Chimbo Andy, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, Junio del 2015



Lic. Mg. Alfredo Jiménez  
**TUTOR**

## **AUTORÍA**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

## **AUTOR**



---

Silverio Marcos Chimbo Andy  
C.C. 160035483-9

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

### **AUTOR**



---

Silverio Marcos Chimbo Andy  
C.C. 160035483-9

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema **“DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”**.

Presentado por el señor Silverio Marcos Chimbo Andy, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2012- Febrero 2013, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

Lic. Mg. Beto Arcos  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

Lic. Mg. Silvia Acosta  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a Dios a quién amo y admiro, a mis padres, a mis hermanos, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi querida UNIVERSIDAD por su comprensión incondicional estuvieron siempre a lo largo de mi vida estudiantil, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Silverio Marcos

## **AGRADECIMIENTO**

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza y por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mis PADRES Y HERMANOS, quienes han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Gracias

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN .....	ii
AUTORÍA.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA .....	3
1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
1.2. PLANTEAMIENTO EL PROBLEMA .....	3
1.3. JUSTIFICACIÓN. ....	9
1.4. OBJETIVOS .....	10
CAPÍTULO II .....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2. FUNDAMENTACIONES .....	12
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	16



2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE INDEPENDIENTE....	19
2.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE DEPENDIENTE.....	28
2.7. HIPÓTESIS.....	37
2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	37
CAPÍTULO III.....	38
METODOLOGÍA.....	38
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.2. MODALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.3. NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	42
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INFORMACIÓN.....	44
3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	44
3.8. PLAN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.9. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	45
3.10. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	46
CAPÍTULO IV.....	47
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	47
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
CAPITULO V.....	79
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	79
5.1 CONCLUSIONES.....	79
5.2. RECOMENDACIONES.....	80
CAPÍTULO VI.....	81
LA PROPUESTA.....	81
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	81

6.2. DATOS INFORMATIVOS .....	81
6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	81
6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	82
6.5. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	84
6.6. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	85
6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-CIENTÍFICA .....	85
6.8. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA .....	88
6.9. MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO .....	123
6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	123
6.11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	125
BIBLIOGRAFÍA .....	126
LINKOGRAFIA: .....	127
ANEXOS .....	129

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1: POBLACIÓN .....	40
TABLA N° 2: VARIABLE INDEPENDIENTE .....	42
TABLA N° 3: VARIABLE DEPENDIENTE.....	43
TABLA N° 4: RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	45
TABLA N° 5: PRÁCTICA DE DEPORTES ANCESTRALES.....	47
TABLA N° 6: PRÁCTICA DEL LANZAMIENTO DE LANZA.....	48
TABLA N° 7: PRÁCTICA DE LA BODOQUERA.....	49
TABLA N° 8: JALADA DE SOGA .....	50
TABLA N° 9: LANZAMIENTO DE PIEDRA .....	51
TABLA N° 10: MOVIMIENTOS CORPORALES.....	52
TABLA N° 11: ACTIVIDADES FÍSICAS .....	53
TABLA N° 12: PARTICIPAN LOS MÚSCULOS .....	54
TABLA N° 13: REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS .....	55
TABLA N° 14: SE ENCUENTRA CAPACITADO .....	56
TABLA N° 15: DEPORTES ANCESTRALES.....	57
TABLA N° 16: PRACTICA EL LANZAMIENTO .....	58
TABLA N° 17: PRACTICA LA BODOQUERA .....	59
TABLA N° 18: PRACTICA DE LA JALADA DE SOGA.....	60
TABLA N° 19: LANZAMIENTO DE PIEDRA .....	61
TABLA N° 20: MOVIMIENTOS CORPORALES.....	62
TABLA N° 21: ACTIVIDADES FÍSICAS .....	63
TABLA N° 22: PARTICIPAN LOS MÚSCULOS .....	64
TABLA N° 23: REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS .....	65
TABLA N° 24: SE ENCUENTRAN CAPACITADOS .....	66

TABLA N° 25: ACTIVIDADES FÍSICAS .....	67
TABLA N° 26: JUEGA A LA BODOQUERA .....	68
TABLA N° 27: REALIZA JALADA DE SOGA .....	69
TABLA N° 28: LANZAMIENTO DE PIEDRA .....	70
TABLA N° 29: MOVIMIENTOS CORPORALES.....	71
TABLA N° 30: REALIZA ADUCCIÓN, ROTACIÓN .....	72
TABLA N° 31: EMPLEA TODOS LOS MÚSCULOS .....	73
TABLA N° 32: EXPRESA ALEGRÍA.....	74
TABLA N° 33: MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO .....	123
TABLA N° 34: ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	124
TABLA N° 35: EVALUACIÓN PROPUESTA .....	125

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	6
GRÁFICO N° 2: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	16
GRÁFICO N° 3: CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VI .....	17
GRÁFICO N° 4: CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VD.....	18
GRÁFICO N° 5 PRÁCTICA DE DEPORTES ANCESTRALES .....	47
GRÁFICO N° 6: PRÁCTICA DEL LANZAMIENTO DE LANZA .....	48
GRÁFICO N° 7: PRÁCTICA DE LA BODOQUERA .....	49
GRÁFICO N° 8: JALADA DE SOGA .....	50
GRÁFICO N° 9: LANZAMIENTO DE PIEDRA .....	51
GRÁFICO N° 10: MOVIMIENTOS CORPORALES .....	52
GRÁFICO N° 11: ACTIVIDADES FÍSICAS .....	53
GRÁFICO N° 12: PARTICIPAN LOS MÚSCULOS .....	54
GRÁFICO N° 13: REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS .....	55
GRÁFICO N° 14: SE ENCUENTRA CAPACITADO .....	56
GRÁFICO N° 15: DEPORTES ANCESTRALES .....	57
GRÁFICO N° 16: PRACTICA EL LANZAMIENTO .....	58
GRÁFICO N° 17: PRACTICA LA BODOQUERA.....	59
GRÁFICO N° 18: PRACTICA DE LA JALADA DE SOGA.....	60
GRÁFICO N° 19: LANZAMIENTO DE PIEDRA .....	61
GRÁFICO N° 20: MOVIMIENTOS CORPORALES .....	62
GRÁFICO N° 21: ACTIVIDADES FÍSICAS .....	63
GRÁFICO N° 22: PARTICIPAN LOS MÚSCULOS .....	64
GRÁFICO N° 23: REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS .....	65
GRÁFICO N° 24: SE ENCUENTRAN CAPACITADOS .....	66

GRÁFICO N° 25: ACTIVIDADES FÍSICAS .....	67
GRÁFICO N° 26: JUEGA A LA BODOQUERA .....	68
GRÁFICO N° 27: REALIZA JALADA DE SOGA .....	69
GRÁFICO N° 28: LANZAMIENTO DE PIEDRA .....	70
GRÁFICO N° 29: MOVIMIENTOS CORPORALES .....	71
GRÁFICO N° 30: REALIZA ADUCCIÓN, ROTACIÓN .....	72
GRÁFICO N° 31 EMPLEA TODOS LOS MÚSCULOS .....	73
GRÁFICO N° 32: EXPRESA ALEGRÍA.....	74
GRÁFICO N° 33: CAMPANA DE GAUS.....	78

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

**Tema: “DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA”**

**Autor:** Silverio Marcos Chimbo Andy

**Tutor:** Lic. Mg. Alfredo Jiménez

**RESUMEN EJECUTIVO**

El objetivo principal es analizar el deporte ancestral y su incidencia en la práctica de la actividad física de los niños y jóvenes del cantón Arajuno, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente se pudo ver la incidencia de la una variable con la otra, la importancia del deporte ancestral radica en la necesidad de encontrar solución a la problemática planteada, para que de esta forma los niños y jóvenes puedan utilizar de una mejor manera su tiempo libre, realizando actividades deportivas recreativas, las mismas que ayudarán a obtener beneficios para la salud física y mental, por cuanto la metodología se desarrolla en un marco del paradigma crítico propositivo, ya que se habla sobre la problemática y se propone buscar una posible solución desde un enfoque mixto, sea este de carácter cuantitativo y cualitativo, tomando en cuenta el nivel de investigación explicativo de las causas del problema estudiado, por tal razón, se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los docentes y estudiantes, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado que los docentes no implementan métodos adecuados para la práctica de la actividad física, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar el desarrollo del deporte ancestral en los estudiantes, por lo cual se direccionó a elaborar la propuesta en una Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno. Provincia de Pastaza.

**Descriptor:**

Deporte Ancestral, Práctica de la Actividad Física, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Solución al problema, Tiempo libre, Actividades deportivas, Beneficios, Salud física y mental, Comportamiento, Instrumentos, Propuesta, Guía de deportes.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY HUMANITIES AND EDUCATION**  
**CAREER OF PHYSICAL CULTURE**

**Topic: "ANCIENT SPORTS AND ITS IMPACT ON THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH OF CANTON Arajuno, Pastaza province"**

**Author:** Andy Chimbo Marcos Silverio

**Tutor:** Mr. Mg.. Alfredo Jimenez

**EXECUTIVE SUMMARY**

The main objective is to analyze the ancient sport and its impact on the practice of physical activity of children and youth in the canton Arajuno, for which little problem addressed through exploratory research are met, then the behavior described in context through descriptive research, and finally he could see the impact of a variable with the other, the importance of the ancient sport is the need to find solutions to the issues raised, so that in this way the children and young people can used in a better way their free time doing recreational sports, the same that will help you get benefits for physical and mental health, as the methodology is developed in a framework of proactive critical paradigm, as we talk about the problems and we propose a possible solution for a mixed approach, be it quantitative and qualitative, taking into account the level of explanatory research into the causes of the problem studied, for this reason, the information was collected through structured and survey teachers and students, which allowed to reach to conclusions and recommendations resulting teachers do not implement appropriate methods for practicing physical activity instruments, so you must make corrections to ensure the development of sports in ancient students, so it was routed to draw up the proposal at a sports ancestral Guide aimed at children and young people of Canton Arajuno. Pastaza province.

**Descriptors:**

Ancestral Sport, Physical Activity Practice, Exploratory Research Descriptive Solution to the problem, Leisure Time, Sports, benefits, physical and mental health, behavior, Instruments, Motion, Sports Guide.



## INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Graduación está encaminado a evidenciar en relación al Deporte ancestral en la actividad física de los niños y jóvenes del Cantón Arajuno provincia de Pastaza periodo 2014-2015.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPITULO I, EL PROBLEMA;** se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA;** se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS,** se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES,** se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

**CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA;** se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

DEPORTE ANCESTRAL Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO, PROVINCIA DE PASTAZA.

### **1.2. PLANTEAMIENTO EL PROBLEMA**

#### **1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN**

A nivel **MUNDIAL**, se busca una educación que comience de la vivencia, que use el descubrimiento progresivo de las nociones fundamentales y de sus múltiples combinaciones, que explote todas las posibilidades de expresión para desarrollar todas las estructuras que conforman al niño y al joven, planteándose como objetivos: el desarrollo de la creatividad, la comunicación y el pensamiento operatorio, que les permita desarrollar todas sus capacidades físicas y psicomotoras con la práctica del deporte ancestral.

Los deportes ancestrales de una nación, pueblo, región son muy importantes para el desarrollo de cada comunidad, ya que a través de ellos se conserva la cultura, lo que permite al resguardo no perder su esencia y su originalidad, pues se puede tener un punto de referencia de múltiples culturas y obtener un vasto conocimiento sobre las mismas, pero el hombre es en esencia de un lugar el cual está a donde están sus raíces, lo que le permite sentirse orgulloso de ellas y procurar para que estas se conserven a través del tiempo, al mismo tiempo da lugar a la realización de diversas actividades físicas tanto individual como grupal. CANO, E. (2007).

El **ECUADOR** es un país diverso en culturas milenarias ricas en expresiones culturales, sin embargo los modelos de enseñanza del deporte y la cultura física en las escuelas, o Centros Educativos responden a modos de diversión occidental, por ello se observa alto niveles de pérdidas de las raíces culturales de nuestros niños waoranis, shuaras, kichwas, cofanes, záparos entre otros.

Los shuar organizaron competencias de deportes ancestrales amazónicos en las cuales, tuvieron que correr descalzos sobre piedra y barro, trepar una liana (bejuco), lanzar una pesada lanza de chonta y medir sus fuerzas con una cuerda y para defender a sus aguerridos equipos. Los juegos ancestrales de la nacionalidad Shuar se realizan desde hace medio siglo en la Amazonia. En esta ocasión, las competencias se desarrollaron en un torneo informal en la comunidad shuar de Tawasap, en Morona Santiago. Fueron una parte del entretenimiento de una ceremonia ritual con la ayahuasca que se efectúa en enero.

La ayahuasca o Nateem es un bejuco que cuando se bebe en infusión tiene efectos alucinógenos y medicinales de limpieza del sistema digestivo y nervioso.

Las competencias se efectuaron en la comunidad de Tawasap, nombre que alude a una corona de plumas exóticas exclusiva de los jefes. Está en la parroquia 16 de Agosto, del cantón Palora, en el norte de esa provincia a una hora, al sur de Puyo, capital de Pastaza. Está asentada sobre una colina llamada Arutam Mura que significa Montaña Sagrada. La mayoría de sus 1 000 habitantes está distribuida en 17 comunidades.

Uno de esos poblados es Tawasap. Ahí habita la familia de Tzama Stalin Tzamarenda, un líder de 42 años, que promociona el ecoturismo y su cultura ancestral. Esto es su vestimenta, lengua (shuar-chicham), medicina natural, vivienda y forma de vida.

También su dios Arutam que, según ellos, está dentro de las cascadas sagradas de la Amazonía. Los deportistas se concentraron en la cima de la Montaña Sagrada. Era una mañana tibia después de una noche en la que cayó una copiosa lluvia. Al

amanecer se sentía la frescura del aire puro que produce el bosque tropical. NINA RADIO. (2013).

En el **CANTÓN ARAJUNO** Provincia de Pastaza, no se busca una educación que comience de la vivencia, que use el descubrimiento progresivo de las nociones fundamentales y de sus múltiples combinaciones, que explote todas las posibilidades de expresión lúdicas y deportivas utilizando en forma disciplinada y metódicamente, los recursos y espacios para practicar el deporte y desarrollar todas las estructuras que conforman al niño, planteándose como objetivos: el desarrollo de la creatividad, la comunicación y el pensamiento operatorio, por cuanto se sigue en la práctica de la Educación Tradicional, sin mirar al estudiante en su totalidad, al estudiante no se le permite desarrollar sus potencialidades para hacer frente a cualquier situación o estímulo que se produzca a su alrededor, de manera especial cuando practica alguna disciplina deportiva, especialmente en el presente caso del deporte ancestral.

En el deporte ancestral se debe desarrollar el movimiento y uso de instrumentos o recursos del entorno como medio de aprendizaje, para de esta forma no tener alteraciones psicomotoras, pueden ser síntomas de un problema cuyo origen se sitúa en lo psíquico como en lo afectivo, lo relacional y de la comunicación entre sus compañeros de cancha.

### 1.2.2. ÁRBOL DE PROBLEMA

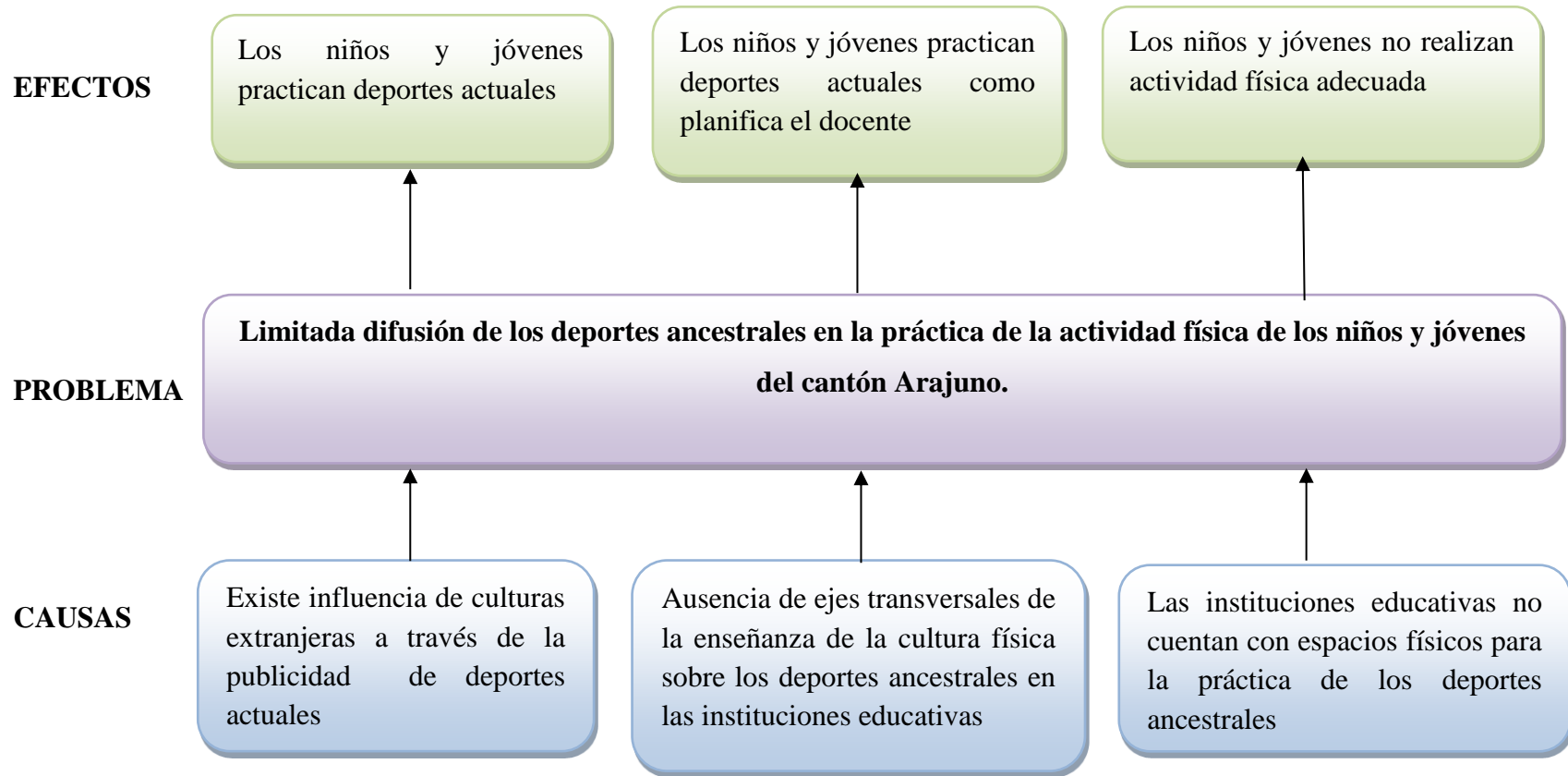


Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **1.2.3. ANÁLISIS CRÍTICO**

En el cantón Arajuno, provincia de Pastaza, existe una gran influencia de culturas extranjeras a través de la publicidad de deportes actuales, por lo que los niños y jóvenes lo practican, dejando a un lado o en segundo plano los deportes autóctonos o ancestrales de la región, es conocido que la influencia occidental es en toda índole, vestimenta, deportes, religión entre otras, en esta región se practica el fútbol, el básquet, la natación.

Por otro lado, la ausencia de ejes transversales en la enseñanza de la cultura física sobre los deportes ancestrales en las instituciones educativas, se da por lo que los niños y jóvenes practican deportes actuales como planifica el docente, esto debido a que el Ministerio de Educación conjuntamente con el Ministerio del Deporte elaboran los pensum de estudio, y descuidan o no le dan la importancia necesaria a los deportes ancestrales, tomando en cuenta el contexto donde se realiza el proceso educativo, tomando en cuenta que la misma Constitución Política del Ecuador, garantiza los saberes, deportes ancestrales.

Finalmente, las instituciones educativas no cuentan con espacios físicos para la práctica de los deportes ancestrales, por lo que los niños y jóvenes no realizan actividad física adecuada, esto se debe al avance del urbanismo, que diseña los espacios o infraestructura de acuerdo a las necesidades del mundo actual, sin tomar en cuenta las tradiciones, costumbres de cada región, comunidad, para que puedan practicar y realizar actividad física con los deportes que algún día practicaron sus ancestros como padres o abuelos, es decir permitir que mantengan su identidad cultural.

### **1.2.4. PROGNÓISIS**

De no solucionarse este problema, sobre los deportes ancestrales en los niños y jóvenes del cantón Arajuno, traerá como problema que los estudiantes se vuelvan sedentarios y con una resistencia física mala, ya que su estilo de vida no va a ser la adecuada para las labores diarias, por cuánto presentaran enfermedades sociales del mundo occidental como el sobrepeso, estrés, anorexia, bulimia, ansiedad, entre otros, es decir su capacidad física y mental se verá afectada ostensiblemente,

puesto que su desarrollo o cumplimiento de sus tareas o actividades en los hogares se verá afectados por la falta de agilidad, resistencia de su organismo por la falta de actividad física.

#### **1.2.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cómo incide el deporte ancestral en la práctica de la actividad física de los niños y jóvenes del cantón Arajuno, provincia de Pastaza?

#### **1.2.6. PREGUNTAS DIRECTRICES**

¿Se difunde el deporte ancestral a los niños y jóvenes del cantón Arajuno?

¿Cómo se realiza la práctica de la actividad Física de niños y jóvenes del cantón Arajuno?

¿Se ha localizado alguna propuesta al problema de la limitada difusión del deporte ancestral y la actividad física?

#### **1.2.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.2.7.1. DELIMITACIÓN DE CONTENIDO**

**CAMPO:** Cultural -Deportivo

**ÁREA:** Deportes

**ASPECTO:** Deporte Ancestral - Actividad Física

##### **1.2.7.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

La investigación se realizó en la: Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari, del cantón Arajuno.

##### **1.2.7.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

Se realizó en el periodo lectivo 2014-2015

##### **UNIDADES DE OBSERVACIÓN**

Niños/as



Jóvenes

### 1.3. JUSTIFICACIÓN.

El **interés** de la investigación sobre el deporte ancestral, que se pretende investigar y formalizar didácticamente la práctica de juegos y deportes ancestrales, tiene como finalidad dar a conocer a los docentes las herramientas necesarias para que los niños y jóvenes del cantón realicen actividad física, que conlleve a mantener una salud adecuada libre de todo vicio social

La **importancia** radica principalmente en que es un aporte cultural-deportivo en la práctica de los juegos ancestrales en correlación con la cosmovisión de las y los niños de todas las nacionalidades del Cantón Arajuno, a la vez constituye un medio de rescate de la cultura ancestral de nuestras nacionalidades; un aporte sociocultural a lo deportivo, por lo que los niños y jóvenes tengan la oportunidad de tener su propia identidad cultural y al mismo tiempo realizar actividad física continua dentro de su formación integral.

La **factibilidad** es óptima, se cuenta con el aval de las autoridades de la institución y los docentes de educación física para cambiar la forma de realizar y estimular la práctica de los deportes ancestrales para cambiar la formación integral de cada uno de los niños y jóvenes del cantón

Los **beneficiarios** constituyen todos y cada uno de los niños y jóvenes del Cantón Arajuno, provincia de Pastaza que tendrán la oportunidad de practicar el deporte ancestral de una forma diferente con conocimientos básicos y técnicos de sus cuerpo y sus potencialidades que puede desarrollar.

El trabajo investigativo tiene un **impacto** en los estudiantes, autoridades de la institución, docentes, padres de familia y la sociedad, ya que todavía existen conceptos erróneos sobre los deportes ancestrales, esto es así porque aún siguen aplicando los métodos de enseñanza tradicionales y lo que se ve afectado en la práctica de la actividad física, por tal razón es necesario cambiar su metodología para que los niños y jóvenes puedan alcanzar un mayor rendimiento en sus potencialidades.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Diagnosticar el deporte ancestral y su incidencia en la práctica de la actividad física de los niños y jóvenes del cantón Arajuno, provincia de Pastaza

### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar si se difunde el deporte ancestral a los niños y jóvenes del cantón Arajuno

Analizar cómo se realiza la práctica de la actividad Física de niños y jóvenes del cantón Arajuno

Determinar alguna propuesta al problema de la limitada difusión del deporte ancestral y la actividad física

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, se encontraron temas referentes al Deporte Ancestral y la Práctica de la Actividad Física, por tal razón, se tomó en cuenta las siguientes investigaciones que se detallan a continuación.

**Autor:** GAMBOA, M. (2012).

**Tema:** “La implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la escuela fiscal mixta Mariscal Sucre del cantón Píllaro en el año 2011-2012”

#### **Conclusiones:**

Se observa en maestros y estudiantes la importancia de tener la implementación deportiva necesaria, para los maestros para impartir su cátedra de una mejor manera y lograr el desarrollo en los niños, y para los mismos aprender y mejorar su condición tanto en habilidades como en sus destrezas, ya que los maestros y estudiantes concuerdan en que la actividad física es beneficiosa para su salud, por cuanto ayuda a mantener un desarrollo físico y biológico adecuado, por ello es importante realizar actividades que ayuden al desarrollo del ser humano y que mejor que hacerlo realizando Cultura Física.

La carencia de implementación deportiva en esta institución hace que los estudiantes tengan desinterés por la actividad física y el deporte, por cuanto las autoridades de la institución han tratado de dar solución a este problema mediante gestiones y solicitudes, pero sin embargo no pudieron dotar de lo necesario a esta área como son la implementación deportiva básica.

Por otro lado, también se encontró el siguiente tema en la Universidad Técnica de Ambato:

**Autor:** TORRES, S. (2013).

**Tema:** “Los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas de los estudiantes del tercero y cuarto grado de educación básica del Centro Educativo reforma integral Cerit, de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi”.

**Conclusiones:**

La práctica de juegos tradicionales es de suma importancia para que los niños puedan desarrollar sus habilidades y destrezas en la edad que a ellos les corresponde para no tener problemas a futuro y que el niño no se sienta rechazado al no poder realizar una u otra actividad, por cuánto las habilidades y destrezas que los niños deben desarrollar no están aplicadas en las actividades recreativas, debido a que les dan más importancia a otras disciplinas, tales como futbol y básquet, esto lleva a que los estudiantes no practiquen los juegos tradicionales y no desarrollen adecuadamente sus habilidades y destrezas.

## **2.2. FUNDAMENTACIONES**

### **FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

La investigación se ubica dentro del Paradigma Propositivo, por cuanto busca una posible solución al deporte ancestral y la práctica de la actividad física, en todos sus componentes y condiciones de contexto, tiempo, con proposiciones valederas, que vaya en beneficio de la comunidad entera.

Los juegos ancestrales son la expresión lúdica y del sentimiento interno del ser humano, cumple las funciones de relajación del sistema corporal, por ello los juegos y deportes han sido para las nacionalidades una actividad de salud, vigorizante, socialmente integradora y de armonía social.

La investigación se ubica en el Paradigma Crítico-Propositivo, por cuanto cuestiona, critica al problema de la limitada difusión del deporte ancestral y la

práctica de la actividad física, en todos sus componentes y condiciones de contexto, tiempo, pero al mismo tiempo busca la solución al mismo con proposiciones valederas, que vaya en beneficio de la comunidad entera.

Hay que entender que las universidades del país tienen el deber de promover la investigación, en sus estudiantes y que ellos propongan nueva áreas del conocimiento, para las ciencias procurando un buen desarrollo armónico-sustentable del ser humano en el medio en que se desarrollan sus actividades de la vida diaria, garantizando una formación de un profesional con valores.

Es obligación de todos quienes conforman el cantón Arajuno como son las autoridades civiles, militares, educativas y los jefes de hogar difundir y cultivar los principales valores como: respeto, solidaridad, identidad cultural, convivencia entre otros, que permita cumplir con Sumak Kawsay, para de esta forma convivir en una forma tranquila y feliz, con una comunicación adecuada, respetando la identidad cultural de cada uno de los integrantes de las diferentes comunidades de la región.

Conforme AWAD, R. (2006). “La recreación puede contribuir en la formación motora, dando posibilidades, para que el niño, pueda a través de ella, expresar sus sentimientos libres, espontáneos y naturales, desarrollando así, no solamente aspectos motores, como también cognitivo y emocional”. (Awad, Ricardo, 2006: 28).

Desde el punto de vista sociológico, la niñez y la juventud es un grupo social con una posición determinada del conjunto de la sociedad, debiendo los padres desarrollar la responsabilidad propia, siendo trascendental a través de la difusión del Deporte Ancestral involucrar a los actores del cantón, para realizar actividad física, para prepararles en la inserción social. El niño y el joven adquiere seguridad en sí mismo, el dejar los temores es capaz de enfrentar experiencias nuevas con facilidad.

La importancia de este proyecto radica fundamentalmente en constituir nuevos recursos o instrumentos pedagógicos, para lo cual se estudiará profundamente al niño o joven en toda su expresión de la conducta humana, modularidad de la mente y el procesamiento de la información; instrucción, física o motora.

Por ello esta investigación estará articulado todos sus contenidos a los diferentes planes, programas, mapas curriculares de educación o como ejes transversales en las áreas básicas de la educación, porque se pretende practicar la interdisciplinariedad, educación, psicología, pedagogía, neurociencia cognitiva y de la conducta humana, planeación, diseño curricular y obviamente construir un instrumento psicopedagógico para uso de los docentes en los establecimientos educativos del Cantón Arajuno.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

#### **CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR DEL 2010.**

##### **TITULO VI**

##### **DE LA RECREACIÓN**

##### **SECCION IV**

##### **DEL DEPORTE ANCESTRAL**

**Art. 100.- Del Deporte Ancestral y Tradicional.-**Comprenden la preparación y práctica de todas las actividades físicas y lúdicas que las comunidades, pueblos y nacionalidades desarrollen para competir dentro de sus zonas, comunas, territorios y regiones.

**Art. 101.-De la Práctica.-** La práctica del deporte ancestral fortalece y promueve la interculturalidad y el desarrollo de la plurinacionalidad, a fin de estimular y garantizar en igualdad de condiciones el deporte, la actividad física y recreación.

**Art. 102.-Responsabilidades.-** Serán responsabilidades del Ministerio Sectorial y de los gobiernos autónomos descentralizados valorar, promover, apoyar y proveer los recursos económicos e instalaciones deportivas para el desarrollo de los deportes ancestrales y juegos tradicionales, garantizando sus usos, costumbres y prácticas ancestrales.

**Art. 103.- Tradiciones.-** Rescatar y fortalecer las tradiciones de las comunidades, pueblos y nacionalidades quienes organizarán al menos una competencia recreativa anual en las diversas disciplinas en sus zonas, comunas, territorios y regiones.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

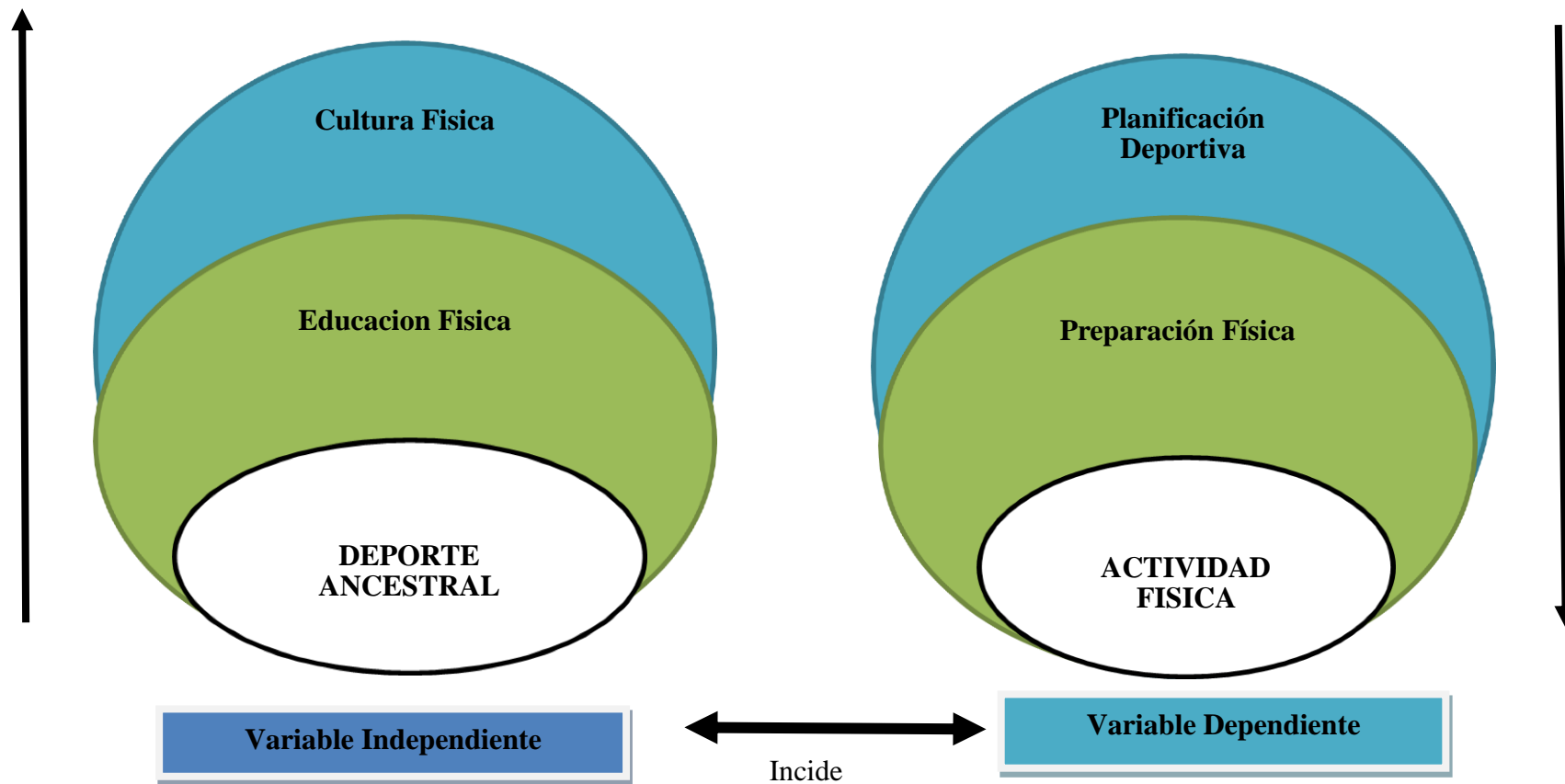


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales  
Fuente: La Investigación  
Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.



### 2.4.1. CONSTELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

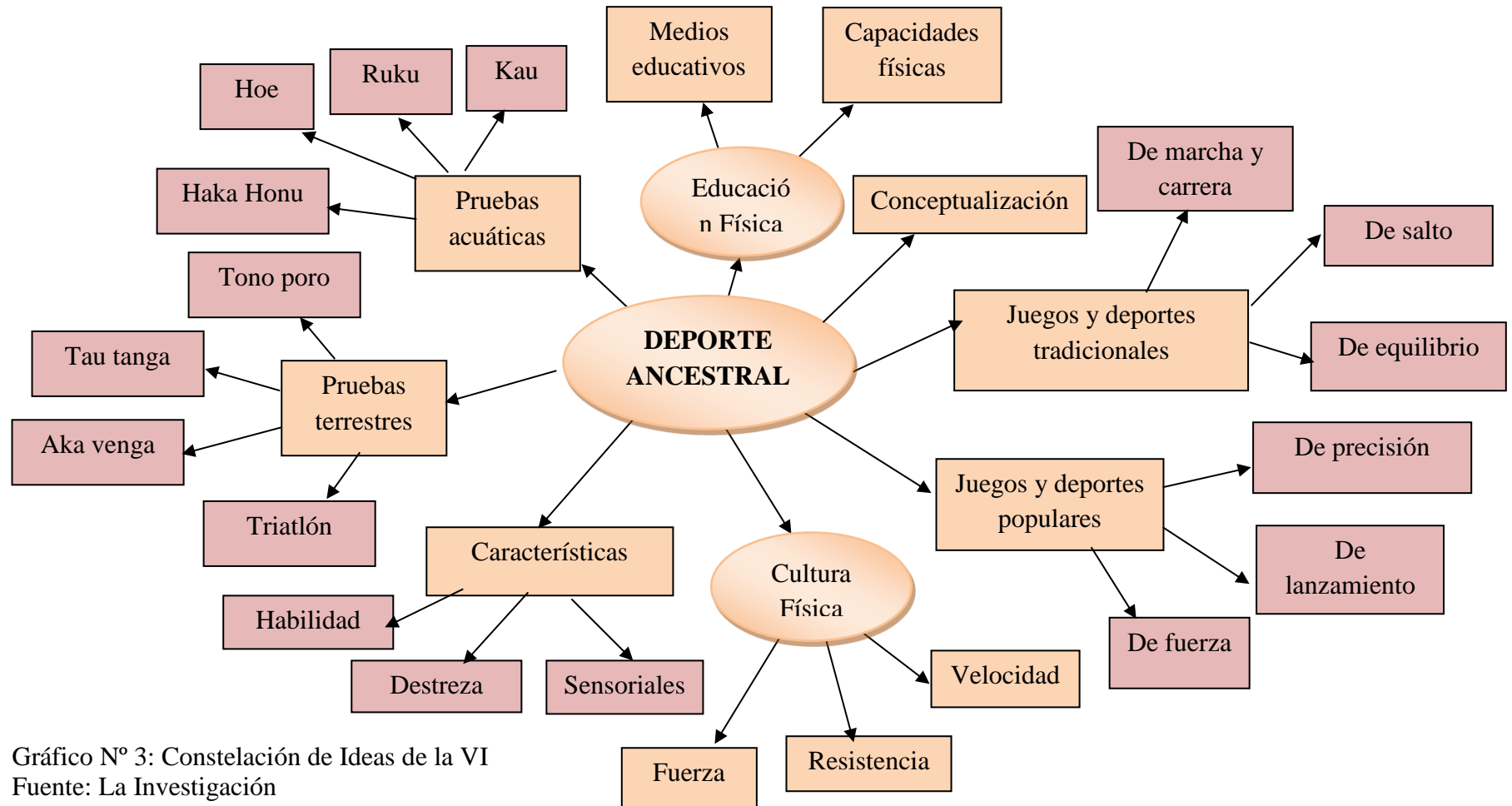


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas de la VI  
 Fuente: La Investigación  
 Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

## 2.4.2. CONSTELACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

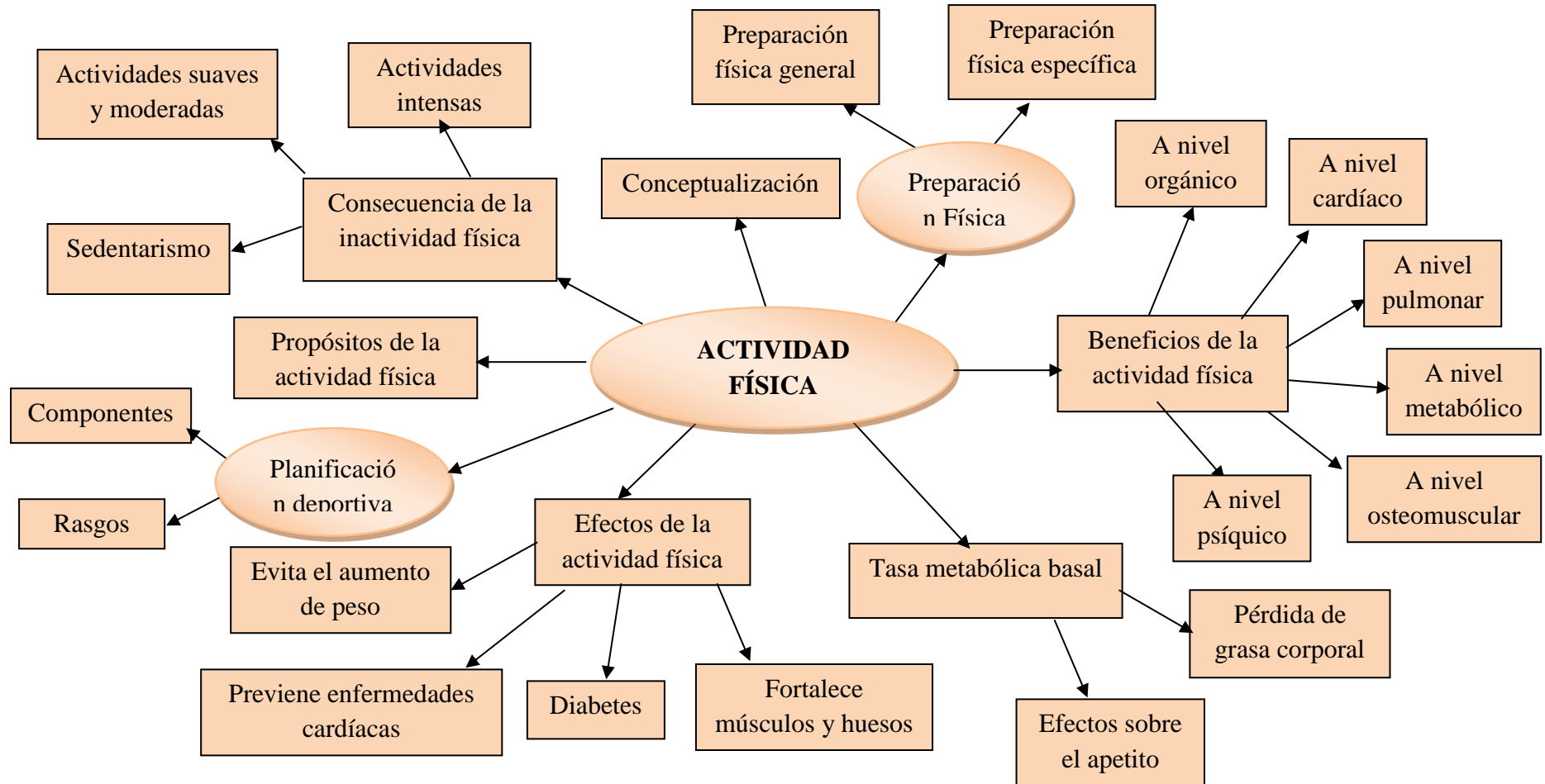


Gráfico N° 4: Constelación de Ideas de la VD.

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

## **2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **2.5.1. DEPORTE ANCESTRAL**

#### **CONCEPTUALIZACIÓN**

Según CASTRO, F. (2006). El deporte ancestral es un modelo de distintas áreas deportivas, en donde es practicada por muchas personas, en el cual se incorpora nuevas tradiciones, para que los alumnos de distintas instituciones puedan participar en diferentes pruebas, para que de esta manera, pueda desarrollar competencias desde el primer ciclo básico y la mejor enseñanza para su aprendizaje.

En el deporte ancestral, la riqueza de los pueblos de la región sierra, disfrutan de los juegos que es realizado por el Ministerio del Deporte, donde constan distintas actividades, que además del estado físico de los competidores, se requiere de una buena coordinación y compañerismo, para poder realizar de una manera adecuada los deportes.

La intención fundamental de los Juegos Autóctonos Tradicionales de los Pueblos y Nacionalidades de la Amazonía Ecuatoriana, que este 2010 cumplió su cuarta edición es rescatar la práctica de juegos autóctonos, tradicionales y populares de los diferentes pueblos y nacionalidades de nuestro país.

En el proyecto se investigara dentro de la cabecera cantonal de ARAJUNO sobre los deportes ancestrales como lanzamiento de la lanza, tiro con la cerbatana (bodoquera), lanzamiento de la piedra, trepada de árbol, jalada de sogas resistencia bajo el agua y otros más.

#### **JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

HERRERA, T. (2010). Manifiesta que dentro del aspecto deportivo de la actividad física, hay que tener presentes los juegos y deportes tradicionales, autóctonos y populares, que son de gran importancia, otros deportes más promocionados y en moda por los medios de comunicación actuales, han quitado

protagonismo a aquéllos en anteriores décadas, pero que la configuración de autonomías territoriales ha venido a revitalizar y despertar el interés por lo popular y autóctono de nuestra cultura, permitiendo recuperarlos de nuestras raíces, formas de vida y costumbres perdidas, estos juegos y deportes pertenecen al acervo cultural de un pueblo y conciencian al alumno en el conocimiento de su patrimonio cultural, enriqueciendo sus posibilidades de participación social, sobre todo en unas edades en las que gran parte de su actividad habitual de relación con los demás es el juego.

### **DE MARCHA Y CARRERA**

NINA RADIO. (2013). Dice que son pruebas de resistencia las que permiten medir el grado de resistencia de cada competidor, mediante distancias de 10 a 20 km.

### **DE SALTOS**

Según NINA RADIO. (2013). Este juego se trata en el desplazamiento en forma de saltos, sea con la hastía o a regatón que es un bastón de 3 metros de largo, con la finalidad de auxiliar grandes niveles.

### **DE EQUILIBRIO**

Para CASTRO, F. (2006). En el juego de equilibrio, se refiere al control que tiene el competidor sobre su postura en pleno movimiento.

### **JUEGOS Y DEPORTES POPULARES Y TRADICIONALES**

Dice HERRERA, T. (2010). Que el juego, en general, tiene unas reglas sencillas que se pueden modificar de acuerdo con las circunstancias y el deseo de todos los jugadores. Se suele practicar en un terreno adaptable. Puede jugar todo el mundo y normalmente participa un gran número de personas. Implica destrezas y habilidades y no exige entrenamiento físico.

Hablamos de deporte, por el contrario, cuando las reglas del juego no pueden cambiarse, existe un límite de jugadores y un terreno de juego concreto de acuerdo con un reglamento. Implica entrenamiento y rendimiento físico.

Una vez aclarada la diferencia podemos centrarnos en los juegos y deportes populares y tradicionales.

## **JUEGO DE FUERZA**

Para HERRERA, T. (2010). Son deportes de los cuales permiten manifestar la fuerza de los competidores en distintas maneras, calculando las habilidades más importantes de cada deportista.

- Juegos de levantamiento: consisten en levantar del suelo objetos de construcción (piedras, troncos, ladrillos...) o viejos aperos de labranza (rejas de arado, yugos...). El ganador es aquel que levanta más peso o que mantiene elevado el mismo peso durante más tiempo.
- Juegos de arrastre/tracción: aquellos en que una persona sola, un equipo o un grupo de animales dirigidos por el jugador deben arrastrar un objeto pesado a cierta distancia. Gana quien arrastre el objeto más pesado, quien arrastre el mismo objeto a lo largo de una distancia mayor o quien recorra la misma distancia con el mismo peso en el menor tiempo.

## **JUEGO DE LANZAMIENTO**

Según GRACIA, L. (1978). En este deporte comprende la voluntad humana para poder determinar los lanzamientos durante el proceso deportivo, a través de los espacios.

Dentro de este segundo tipo de juegos podemos distinguir:

- Juegos itinerantes: el jugador ha de seguir un recorrido establecido, alcanzando con la bola distintos objetivos.
- Juegos de precisión: el objetivo es tocar o derribar un objeto o bien dejar la bola lo más cerca posible de un punto determinado.

Estos juegos tienen la ventaja de que, al no exigir demasiada fuerza del jugador, se pueden seguir practicando a edades muy avanzadas.

## **JUEGO DE PRECISIÓN**

Para GRACIA, L. (1978). En este juego permite ver con exactitud la precisión de los juegos, mediante la capacidad de varios instrumentos con la finalidad de obtener mejores resultados.

## **CARACTERÍSTICAS Y ELEMENTOS DE LOS JUEGOS POPULARES**

GRACIA, L. (1978). Informa que entre los elementos de los juegos populares, tenemos el terreno que es donde no se necesita instalaciones ni espacios deportivos, sino que se puede jugar en cualquier sitio con el objeto de poder obtener de una manera inmediata la pelota, u otro objeto de juego.

Las reglas se transmiten entre las personas que juegan, de una generación a la siguiente, y se pueden adaptar, además permite desarrollar las habilidades y destrezas, al igual que otras cualidades, como por ejemplo la precisión, la coordinación, el ritmo o las cualidades físicas básicas.

**JUEGOS DE HABILIDAD:** Son los juegos que tiene mayor motricidad o locomoción con referente a los movimientos del cuerpo, como son los juegos de marcha, de carrera, de salto, entre otros.

**JUEGOS DE DESTREZA:** Son los juegos basados en la destreza manual, como es la motricidad fina.

**JUEGOS SENSORIALES:** Son aquellos juegos que requieren de la actuación, mediante las cualidades físicas que se encuentran relacionadas con los sentidos corporales, como es el tacto, la vista, entre otros.

En muchos juegos populares una canción o danza acompaña al juego. Algunas letras de las canciones explican historias y otras sirven de guías para el propio

juego: para eliminar jugadores, para invocar los movimientos, etc. Dpto. Educación Física.

## **PRUEBAS TERRESTRES**

Según MÉNDEZ, A. (2009). En las pruebas terrestres del deporte ancestral, tenemos:

### **TONO PORO**

Es la prueba de fuerza, donde el competidor tiene que hacer rodar una piedra desde un extremo a otro, para mayores resultados.

### **TAU TANGA**

Es la comprobación de las exigencias y acierto que tienen las personas en el momento del juego, donde deben lanzar una madera hacia un tallo, mediante una determinada distancia para poder medir su esfuerzo.

### **AKA VENGA**

Es el ensayo que mide la resistencia de cada competidor en el momento de desplazarse de un lugar a otro con un palo curvo en los hombros y en sus dos extremos varios cocos o cabeza de plátano, con la finalidad de lograr mayor resistencia en el partido.

### **TRIATLÓN**

Es una prueba muy perfeccionada, en donde constan las tres disciplinas juntas, como es el tono poro, el tau tanga y el aka vengá, para que existan mayores resultados con los estudiantes y de esta manera alcanzar los objetivos dentro de la institución.

## **PRUEBAS ACUÁTICAS**

Para MÉNDEZ, A. (2009). En las pruebas acuáticas del deporte ancestral, tenemos:

## **KAU**

Es una prueba de natación en estilo libre que se realiza a los competidores, desde una distancia a la otra y de esta manera poder ver quien tiene mayor resistencia.

## **RUKU**

Es una demostración en un estilo de buceo que es realizada por parejas y que tiene como finalidad encontrar el mayor número de argollas de distintos colores en el agua y la pareja que logre conseguir el mayor número de argollas, será la ganadora.

## **HOE**

Consiste en la navegación mediante una canoa polinésica que es para 6 personas, la misma que debe ser recorrida mediante una determinada distancia para poder ganar la carrera.

## **HAKA HONU**

Consiste en la evasión sobre las olas, mediante un estilo de tortuga marina realizada con el propio cuerpo.

### **2.5.2. EDUCACIÓN FÍSICA**

Según RIVERA, E. (2009). La educación física es una asignatura con referente a los movimientos del cuerpo, desde el punto de vista pedagógico donde ayuda a mejorar la formación integral del ser humano, mientras que por otro lado en la práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior

La Educación Física, también se lo considera como un instrumento de la pedagogía, ya que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad Bio – Sico – social, que cooperan en los fundamentos científicos y todo lo relacionado a los interdisciplinarios, como la filosofía, la psicología, entre otros.

Por otro lado, la educación física es de gran necesidad, ya que permite fomentar las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos,



sosteniendo el peso del cuerpo y los músculos, donde permite ejercer su presión contra los huesos, ayudando de tal punto la salud del ser humano.

## **MEDIOS EDUCATIVOS**

Para RIVERA, E. (2009). Entre los medios educativos de la educación física, tenemos el juego motor, el deporte educativo y la iniciación deportiva, que permiten alcanzar las metas propuestas.

El juego motor es entendido como una acción o actividad libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales, teniendo como fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente.

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

Según BOULCH, J. (1969). Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo.

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

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

## **CAPACIDADES FÍSICAS**

Para BOULCH, J. (1969). Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.

Capacidad es resultantes: agilidad.

**RESISTENCIA:** Es la capacidad que tiene el deportista, para poder realizar un esfuerzo, sea de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

**FUERZA:** Permite obtener resistencia exterior, mediante un esfuerzo muscular haciendo referencia al músculo y que por ende dependerá de sus propias particularidades.

**VELOCIDAD:** Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

**FLEXIBILIDAD:** Es el desplazamiento de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

**COORDINACIÓN:** Es el control neuromuscular del movimiento, con el propósito de controlar todo el acto motor.

**EQUILIBRIO:** Permite asumir y sostener cualquier movimiento del cuerpo contra la fuerza que este realice.

**AGILIDAD:** Permite tener un mayor movimiento del cuerpo en el espacio, ya que es una cualidad que requiere de fuerza y coordinación, para que el cuerpo pueda tener una mejor coordinación.

La educación física también es el conductor del ser humano, donde permite proponer una vida de valores, sanos como el equilibrio, el esfuerzo, que se requiere para poder conseguir buenos resultados en el deporte.

### **2.5.3. CULTURA FÍSICA**

Según RIVERA, E. (2009). Son los hábitos y cuidados que posee la persona en el momento de realizar alguna actividad física o cualquier ocupación, que es de gran importancia para nuestro cuerpo y que además permite prevenir el sedentarismo y las distintas enfermedades que pueden ocasionar por la falta de la cultura física,

manteniendo de esta manera el bienestar de cada persona, tanto en cuerpo como en mente.

## **CAPACIDADES FÍSICAS**

Para BOULCH, J. (1969). Entre las capacidades físicas tenemos, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, entre otras, del cual se detalla las más importantes.

### **LA FLEXIBILIDAD**

En la flexibilidad se permite lograr un movimiento de articulaciones de una manera adecuada, la misma que es de gran ayuda para el crecimiento de las personas.

### **LA FUERZA**

Permite lograr una mayor resistencia, mediante el movimiento del cuerpo, tanto de piernas como de los brazos, para poder ganar una mayor energía en el deporte.

### **LA RESISTENCIA**

La resistencia depende en parte de la fuerza de los músculos, como también de los hábitos que existen en la agrupación muscular, con la finalidad de poder lograr un mayor desarrollo de fortaleza en cada deportista.

### **LA VELOCIDAD**

Es la capacidad que tiene la persona para poder recorrer de un lugar a otro y sin ningún inconveniente, durante su práctica deportiva, permitiendo de esta manera desarrollar su fibra muscular y su elasticidad.

## **IMPORTANCIA DE LA CULTURA FÍSICA**

RIVERA, E. (2009). Dice que la cultura física es de gran importancia, ya que nos permite tener un mayor cuidado con nuestro cuerpo, para no poder sufrir ninguna enfermedad, ya que las tareas y actividades que se realizan suelen afectar a

nuestra salud, por tal motivo es necesario realizar ejercicios diariamente para una buena salud.

## **2.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.6.1. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

Según LÓPEZ, J. (2002). La planificación deportiva permite obtener un mayor orden en las ideas y conocimientos que posee cada persona durante su entrenamiento, considerando los aspectos tácticos, físicos y psicológicos, en el momento del juego, con la finalidad de poder evitar espontaneidades, logrando de esta manera el progreso de cada deportista, manteniendo su forma durante la competencia.

Además, la planificación deportiva es de gran importancia para los entrenadores, ya que de esta manera se podrá observar los conocimientos y pensamientos que tiene en base a sus resultados y lograr de esta manera la eficiencia en cada jugador.

### **COMPONENTES DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

Para LÓPEZ, J. (2002). Entre los componentes de la planificación deportiva, tenemos:

#### **MACRO CICLOS:**

Son los ciclos que se obtiene durante el año, como puede ser lo preparatorio, lo precompetitivo, lo competitivo y la transición que permiten desarrollar de esta manera sus logros, evitando el exceso de entrenamiento, ya que puede ocasionar un sobre entrenamiento.

#### **MESO CICLOS:**

Consiste en un ciclo de 2 a 8 semanas, el desarrollo del meso ciclos se busca en base a las capacidades que posee cada deportista.

## **MICRO CICLOS:**

Son los ciclos que duran aproximadamente una semana y que se lo utiliza tras los micro ciclos agresivos, para que de esta manera se pueda aumentar el descanso y así evitar el sobre entrenamiento en cada deportista.

## **UNIDADES DE ENTRENAMIENTO:**

Se lo realiza en cada sesión en particular y en especial en cada entrenamiento realizado.

## **RASGOS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

Para SÁNCHEZ, R. (2012). La planificación de entrenamiento es como un campo en donde la biología, la pedagogía y el afecto motivacional se apoyan dentro de la rama de la educación física, por cuanto el afecto motivacional es un esfuerzo que tiene como finalidad la meta deportiva, ya que la motivación en una persona hace que pueda desarrollar el sustento pedagógico, donde permite obtener un buen crecimiento y madurez en el momento de su entrenamiento.

Por otro lado, la adaptación que posee la persona sobre su correcta administración de sus labores, hace que exista un óptimo rendimiento en sus estímulos, provocando de esta manera una buena planificación en el momento de su entrenamiento.

### **2.6.2. PREPARACIÓN FÍSICA**

Según MORA, J. (2005). La preparación física son ejercicios que permiten ver el desarrollo de cada persona, en el momento de cualquier actividad, además permite observar el tipo de alimentación que tienen para poder alcanzar el éxito durante su preparación, ya que es muy difícil que el deportista realice un buen entrenamiento físico si no tiene una alimentación saludable, por cuanto afectaría en sus resultados.

Por otro lado, en el deporte es de gran necesidad la preparación física, ya que permite observar el mayor rendimiento de cada deportista, la misma que se clasifica en dos etapas importantes, que son:

## **PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL**

Para PLATONOV, V. (2009). Es el desarrollo de las cualidades físicas que tiene cada persona, como es la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, que son interesantes para la práctica de cualquier deporte.

### **SISTEMA CARDIOVASCULAR**

PLATONOV, V. (2009). Dice que permite mejorar el trabajo cardíaco de la fortaleza, para poder impulsar la sangre a mayor velocidad, aumentando el tamaño de las cavidades del corazón y mejorando la posibilidad sobre las sustancias nutritivas.

### **SISTEMA RESPIRATORIO**

MORA, J. (2005). Manifiesta que proporciona el aumento de la ventilación pulmonar, disminuyendo la frecuencia respiratoria del número de respiraciones por minuto, aumentando la profundidad de cada respiración y la capacidad vital de los deportistas.

### **SISTEMA NERVIOSO**

Dice PLATONOV, V. (2009). Que incrementa y fortalece las cualidades del autocontrol, la confianza y la velocidad de reacción de movimientos, que son surgidos para poder enfrentar extensos estímulos, además permite favorecer la eliminación de la tensión nerviosa y el estrés.

### **SISTEMA LOCOMOTOR**

Para MORA, J. (2005). Ayuda a incrementar la fuerza, la resistencia y la velocidad en base a los ejercicios, permitiendo mejorar la capacidad aeróbica a partir de las actividades realizadas, con el propósito de lograr buenos resultados.

## **LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA**

MORA, J. (2005). Dice que es el desarrollo de todas las cualidades físicas y aquella agrupación muscular que requiere el entrenamiento deportivo, donde

permite fomentar las habilidades de equilibrio, la velocidad, la fuerza, entre otros que son de gran importancia para la preparación física.

**FUERZA:** Es la capacidad muscular que tiene el deportista, en el momento de realizar su entrenamiento físico, ya que dependen de muchos factores como la temperatura o longitud del músculo, que predominan, el tipo de contracción o la fatiga.

### **VELOCIDAD**

Según PLATONOV, V. (2009). Permite ver la resistencia de cada persona en el momento de recorrer un espacio en el mínimo tiempo, por cuánto dependen de factores hereditarios, de la transmisión nerviosa y de la amplitud, durante su entrenamiento.

### **RESISTENCIA**

OZOLIN, N. (2010). Dice que permite realizar impulsos de distinta intensidad durante un periodo largo de tiempo, ya que la recuperación de estos esfuerzos es inmediata, por cuanto su desarrollo está basado en el potencial energético del organismo del deportista.

### **FLEXIBILIDAD**

Para OZOLIN, N. (2010). Es el talento que mide la movilidad articular y la elasticidad, por el cual permite aprovechar las posibilidades de las articulaciones de una manera óptima.

### **EJERCICIOS FÍSICOS**

Según MÉNDEZ, A. (2009). Son aquellos movimientos o actividades realizadas para poder solucionar las ocupaciones de la educación física, el deporte y el entrenamiento deportivo, que son indispensables para alcanzar los objetivos dentro de la educación física.

## **EJERCICIOS ESPECIALES**

Para MÉNDEZ, A. (2009). Son los movimientos musculares que requieren de fuerza y coordinación durante la competencia, con la finalidad de lograr mejores resultados.

## **EJERCICIOS COMPETITIVOS**

BOULCH, J. (1969). Dice que se refiere a los movimientos que son ejecutados, en base a reglamentos referentes a la metodología deportiva.

### **2.6.3. ACTIVIDAD FÍSICA**

#### **CONCEPTUALIZACIÓN:**

PAREDES, C. (2009). La actividad física son actividades donde hace que trabaje el cuerpo, de una manera más fuerte, sin embargo, la cantidad real que se necesita para la actividad física, depende de los objetivos individuales de salud que se realiza para poder bajar de peso y poder tener una vida saludable.

#### **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Para PAREDES, C. (2009). Entre los beneficios de la actividad física, es que se debe tomar como un elemento importante para poder prevenir y poder desarrollar la rehabilitación de la salud, la misma que se debe tomar en consideración los siguientes aspectos:

#### **A NIVEL ORGÁNICO**

PLATONOV, V. (2009). Dice que permite el aumento de la elasticidad y la movilidad articular, logrando de esta manera una mayor coordinación y capacidad de reacción, disminuyendo de tal forma la grasa corporal, para poder prevenir la obesidad y sus consecuencias que pueden afectar a futuro.

#### **A NIVEL CARDÍACO**

Para PAREDES, C. (2009). Se estima el crecimiento de la resistencia, mejorando la circulación, la regulación del pulso y la disminución de la presión arterial.



## **A NIVEL PULMONAR**

Según CAMPOS, A. (2010). Permite mejorar la capacidad pulmonar para una mejor oxigenación, aumentando el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, logrando de tal manera el funcionamiento del corazón.

## **A NIVEL METABÓLICO**

Para CAMPOS, A. (2010). Logra disminuir la producción de ácido láctico, el colesterol y todos los triglicéridos que afectan la salud de nuestro organismo, además ayuda a disminuir y mantener un peso corporal y mejora el funcionamiento de la insulina.

## **A NIVEL OSTEOMUSCULAR**

PLATONOV, V. (2009). Permite incrementar la fuerza y el número de terminaciones sanguíneas que existe en el músculo esquelético, mejorando su estructura y la consistencia de los ligamentos, articulaciones, permitiendo de tal manera, el desarrollo de la energía muscular para poder prevenir la osteoporosis.

## **A NIVEL PSÍQUICO**

CAMPOS, A. (2010). Dice que logra mejorar la autoestima de cada deportista, aumentando las energías y la fuerza, para poder mejorar la memoria, la creatividad y la capacidad afectiva, con la finalidad de disminuir el estrés, la agresividad y la depresión.

## **TASA METABÓLICA BASAL**

RIVERA, E. (2009). Señala que se considera el número de calorías que tiene nuestro cuerpo, en el momento de estar descansando, ya que la tasa metabólica basal de un individuo, depende de las funciones que realice el organismo, como la respiración, la digestión, el ritmo cardíaco y la función cerebral.

En la actividad física, se incrementa las calorías y la tasa metabólica basal, del cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física, en

donde muchas personas, considera que la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física, lo que quiere decir que al realizar una actividad física, cuando una persona se encuentra en estado sedentario, el cuerpo está consumiendo más calorías que de lo normal.

### **EFFECTOS SOBRE EL APETITO**

RIVERA, E. (2009). Dice que en el momento de realizar actividad física mediante un ritmo moderado, no permite aumentar el apetito, ya que en algunos casos mejor lo reduce, lo que nos indica que la disminución del apetito después de una actividad física, es superior en personas obesas, con relación a los que tienen un peso normal.

### **PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL**

Según CAMPOS, A. (2010). Se dice que una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal, cuando pierde peso, ya que mediante la reducción de calorías, la combinación de la reducción de calorías con la actividad física, puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso, donde permite lograr diferentes combinaciones de una manera más positiva.

Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías, acompañado con la actividad física, para poder preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

### **EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

PAREDES, C. (2009). Menciona que entre los efectos de la actividad física, se puede considerar los siguientes aspectos más relevantes, del cual se detalla a continuación:

### **EVITA EL AUMENTO DE PESO**

Se puede ver que la actividad física ayuda a disminuir la obesidad, logrando de tal manera un cuerpo saludable.

## **PREVIENE ENFERMEDADES CARDÍACAS**

En el momento de realizar las diferentes actividades físicas, se tiene la oportunidad de no estar enfermos del corazón.

## **DIABETES**

Permite disminuir el nivel de azúcar en el organismo, evitando de tal forma la diabetes.

## **FORTALECE MÚSCULOS Y HUESOS**

Según PAREDES, C. (2009). Ayuda a endurecer y a tonificar los músculos, los tendones y los ligamentos, logrando de tal manera la disminución de fracturas y otros problemas referentes a la osteoporosis.

## **PROPÓSITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

PAREDES, C. (2009). Dice que se debe tomar en consideración la práctica de la actividad física, como un elemento relevado para poder prevenir y desarrollar la salud de las personas, mejorando de tal forma la posición corporal, para el fortalecimiento de los músculos lumbares,

Entre los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel cardíaco: Se aprecia el aumento de la resistencia orgánica, mejorando la circulación, la regulación del pulso y la disminución de la presión arterial, con la finalidad de tener una vida saludable.

A nivel pulmonar: Logra mejorar la capacidad pulmonar y la oxigenación del organismo, aumentado de tal manera la capacidad y el funcionamiento de los alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejorando la eficiencia del funcionamiento del corazón.

A nivel metabólico: Permite disminuir la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos y el colesterol, la misma que permite ayudar en la

disminución del peso corporal, aumentando su capacidad de energía y el funcionamiento de la insulina.

## **CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA**

Según CAMPOS, A. (2010). El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.

## **EL SEDENTARISMO**

CAMPOS, A. (2010). Menciona que se ha definido como la carencia de actividad física de moderada a intensa, por cuanto la falta de actividad física trae como consecuencia el aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

## **ACTIVIDADES SUAVES Y MODERADAS**

PAREDES, C. (2009). Dice que las actividades suaves son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo, ya que las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre, en una escala del 0 al 10, las actividades moderadas, que corresponden a un 5 o a un 6 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca.

## **ACTIVIDADES INTENSAS**

Según RIVERA, E. (2009). Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho, en una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8, donde una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento.

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes, manteniendo regularmente la mejora de la capacidad cardiovascular, la

resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea, además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo.

## **2.7. HIPÓTESIS**

Por ser una investigación de tipo descriptiva no es necesario plantear hipótesis, se pretende realizar un estudio cualitativo en la descripción como incide los deportes ancestrales en la actividad física.

## **2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Deporte Ancestral.

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Actividad Física.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

La ejecución de la investigación se lo realizó con procesos sistemáticos, disciplinado y controlado, para lo cual se usó métodos que me permitirán obtener datos reales, pero también analíticos.

**EL CUANTITATIVO.**-esta investigación se fundamenta en aspectos técnicos medibles en valores, gráficos, estadísticas, muestras entre otros. Dicho de otra manera la información aritmética es fundamental en este proyecto porque se va a trabajar con muestras reales, acerca de los deportes ancestrales y la actividad física.

Pero más **ES CUALITATIVO**, porque la observación directa a los sujetos de investigación, permitirá realizar un análisis de la pertinencia o no de un fenómeno social-cultural, en el lugar donde se realizan los procesos de investigación para este proyecto, la recopilación de información visual, textual u oral facilitarán explicar la razón de ser de cada situación, momento y evento investigado, esto es como se práctica el deporte ancestral y el desarrollo de la actividad física en los niños y jóvenes.

#### **3.2. MODALIDADES DE LA INVESTIGACIÓN**

**3.2.1. INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA DOCUMENTAL.** Se utiliza los textos de investigación cultural que ha realizado el Ministerio de Educación y Cultura, Documentales realizados por el GADMA y de promoción turística del Cantón Arajuno y la provincia de Pastaza. Las directrices Establecidas en el Plan nacional del buen vivir, reforma Curricular, es decir todos los documentos, archivos, textos y libros que permitan sustentar bibliográficamente las variables: Deporte ancestral y actividad física.

### **3.2.2. INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Es la actividad más importante para el campo educativo, pues de ahí se obtiene la información exclusivamente; epistemológico, político, antropológico, cultural y tecnológico, por tanto no se puede obviar en la pedagogía el tema de la administración, la situación económica, en ámbito natural entre otros. Que convergen en la obtención del conocimiento.

La recopilación de la información se realizó con los niños y jóvenes del cantón Arajuno, Provincia de Pastaza.

### **3.3. NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

Efectivamente para determinar cuan interesante, original y aplicable es este proyecto, me basaré a muchos tipos o clases de investigación como las que a continuación se expresan:

#### **3.3.1. INVESTIGACIÓN EXPLORATORIO**

Se aplica este tipo de investigación con el objetivo de documentar experiencias, examinar temas novedosos con el problema o aspectos poco estudiados o que no han sido abordados antes, en mi caso estoy seguro que es un tema novedoso, importante y útil pedagógicamente, para lo cual se emplea técnicas primarias de recolección de la información como la observación, el dialogo.

#### **3.3.2. INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA**

Una de las características de este tipo de investigación es que, describen los datos y da a conocer el impacto o influencia en la vida de las personas, por eso se dice que se va a conocer las diferentes situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. En la investigación se determina el comportamiento del deporte ancestral y la actividad física en los niños y jóvenes en el cantón Arajuno

### 3.3.3. INVESTIGACIÓN CORRELACIONAL

Es indudable que las comparaciones de datos o variables, permitirán conocer sus diferencias y obviamente será el análisis con el cual determinaré la relación positiva o negativa entre el deporte ancestral y la actividad física en los niños y jóvenes del cantón Arajuno

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA:

Es el componente fundamental de la investigación está destinado a la población de niños y jóvenes de las tres instituciones educativas: Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari, del cantón Arajuno.

**Cuadro N° 1: Población**

<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>%</b>
Niños	100	49.50%
Jóvenes	100	49.50%
Docentes	2	1%
<b>TOTAL</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 1: Población  
Fuente: La Investigación  
Elaborado por: Chimbo Andy Marcos Silverio

#### 3.4.1. POBLACIÓN

El tamaño de la población es un factor muy importante en el proceso de la investigación estadística y en el caso la población escolar, el tamaño viene dado por el número de niños y jóvenes de las tres instituciones educativas

La población o universo está conformada por 100 niños, 100 jóvenes y 2 docentes.



### 3.4.2. MUESTRA

Por ser la población diferente, se trabajará en su totalidad, es decir con 2 docentes y de los 100 niños y de los 100 jóvenes se extraerá la muestra de la siguiente manera:

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

$$n = \frac{0.25 (100)}{(100-1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{25}{0.311}$$

$$n = \mathbf{80}$$

La población con la que se trabajará es de 2 docentes 80 niños y 80 jóvenes.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: DEPORTE ANCESTRAL

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e Instrumentos
El deporte ancestral es un modelo de distintas áreas deportivas, en donde es practicada por muchas personas, en el cual se incorpora nuevas tradiciones, para que los alumnos de distintas instituciones puedan participar en diferentes pruebas, para un mejor aprendizaje.	Áreas deportivas  Nuevas tradiciones  Aprendizaje	De marcha y carrera De saltos De equilibrio  Juego de fuerza Juego de lanzamiento Juego de precisión  Juego de Habilidad Juegos de Destrezas Juegos sensoriales	¿Cree que las áreas deportivas de marcha y carrera están dentro del deporte ancestral? ¿Considera que en el deporte ancestral las áreas deportivas de saltos y equilibrio son necesarios para los estudiantes? ¿Cree que el juego de fuerza y de lanzamiento son nuevas tradiciones del deporte ancestral? ¿Piensa que dentro del deporte ancestral el juego de precisión es una nueva tradición para los estudiantes? ¿Considera que dentro del deporte ancestral los juegos de habilidad y destrezas es el mejor aprendizaje para los estudiantes? ¿Cree que los juegos sensoriales es un buen aprendizaje para el deporte ancestral dentro de la institución?	Encuestas Cuestionario Observación Fichas de Observación

Tabla N° 2: Variable independiente

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos

**VARIABLE DEPENDIENTE: ACTIVIDAD FÍSICA**

<b>Conceptualización</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems Básicos</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	<p>Movimiento Corporal</p> <p>Músculos Esqueléticos</p> <p>Gasto de energía</p>	<p>Flexión</p> <p>Extensión</p> <p>Abducción</p> <p>Aducción</p> <p>Rotación</p> <p>Inclinación</p> <p>Superficiales</p> <p>Profundos</p> <p>Edad</p> <p>Sexo</p> <p>Desarrollo</p>	<p>¿La flexión, la extensión y la abducción son movimientos corporales que se realizan en la actividad física que realiza el niño o joven?</p> <p>¿La aducción, rotación e inclinación son movimientos corporales que se realizan en la actividad física de la persona?</p> <p>¿Los superficiales son músculos esqueléticos que actúan en la actividad física?</p> <p>¿Los profundos son músculos esqueléticos que actúan en la actividad física que realiza un niño o joven?</p> <p>¿Dentro de la actividad física el gasto de energía influye en la edad, sexo y el desarrollo de los niños y jóvenes dentro de la institución?</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionario</p> <p>Observación</p> <p>Fichas de Observación</p>

Tabla N° 3: Variable dependiente

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos

### **3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la Encuesta y de la Observación, para obtener información de la realidad.

**CUESTIONARIO**, mediante preguntas establecidas de antemano se plantean siempre en el mismo orden y se formulan con los mismos términos.

El cuestionario será dirigido a los docentes y jóvenes del cantón Arajuno, provincia de Pastaza

**FICHA DE OBSERVACIÓN**, permite recolectar información observando el comportamiento y actividades que realizan los niños.

La ficha de observación fue dirigida a los niños/as de las escuelas del cantón Arajuno

### **3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

#### **VALIDEZ**

La validez del instrumento investigativo se la obtuvo a través del Juicio de expertos de esta área de la educación en el área de Cultura Física y Antropología y también de especialistas.

#### **CONFIABILIDAD**

La confiabilidad del Instrumento de investigación se la obtuvo mediante la aplicación de una Prueba piloto

### **3.8. PLAN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. - ¿Para qué?</b>	Alcanzar los objetivos de investigación

<b>2. - ¿De qué personas?</b>	De los niños y jóvenes
<b>3. - ¿Sobre qué aspectos?</b>	Indicadores
<b>4. - ¿Quién?</b>	El Investigador
<b>5. - ¿Cuándo?</b>	Periodo 2015
<b>6. - ¿Dónde?</b>	En la escuela y las Unidades Educativas del Cantón Arajuno”
<b>7. - ¿Cuántas Veces?</b>	Una
<b>8. - ¿Qué técnicas de recolección?</b>	La Encuesta
<b>9. - ¿Con qué?</b>	Cuestionario
<b>10. - ¿En qué situación?</b>	En las aulas de clase

Tabla N° 4: Recolección de información

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **3.9. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Luego de recopilada la información serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que no sea incompleta, no pertinente.
- Si se detecta fallas se volverá a repetir la recolección de la información.
- Finalmente se tabuló según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cuadros de cada variable y el cuadro con cruce de variables. Se realizó un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

### **3.10. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico.
- Comprobación de hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela y las Unidades Educativas del cantón Arajuno.

1. ¿En la institución que labora se practica los deportes ancestrales?

**Tabla N° 5: Práctica de deportes ancestrales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	50%
No	1	50%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 5 Práctica de deportes ancestrales**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

#### **Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados el 50% manifestó que en la institución si se practican los deportes ancestrales, el otro 50% indicó que no se practica este tipo de deporte. Los encuestados la mitad señalan que en la institución que laboran si se practican los deportes ancestrales, mientras que la otra parte señala que no por lo que aquí observamos cierto desacuerdo o desconocimiento por parte de los docentes.

2. ¿Dentro del deporte ancestral permite practicar el lanzamiento de lanza a los niños y jóvenes de las instituciones educativas?

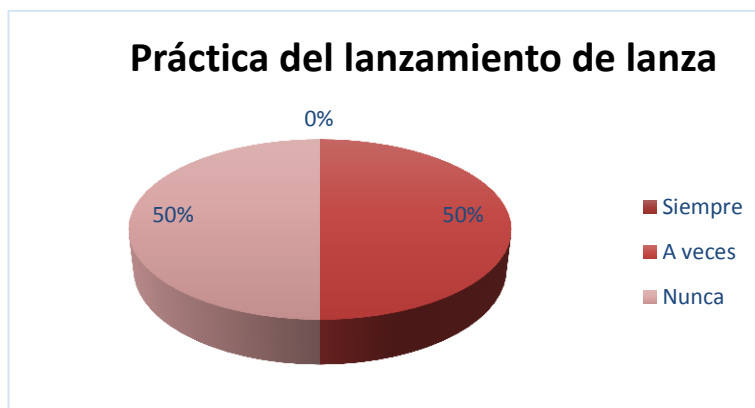
**Tabla N° 6: Práctica del lanzamiento de lanza**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	1	50%
Nunca	1	50%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 6: Práctica del lanzamiento de lanza**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 50% de los docentes encuestados señalaron que en la institución dentro del deporte ancestral a veces se permite practicar el lanzamiento de lanza a los niños y jóvenes, el 50% tachó que nunca.

En la institución la mitad de los docentes responden que rara vez o nunca les dejan practicar a los niños y jóvenes el lanzamiento de lanza ya que en el establecimiento conservan la seguridad de los estudiantes por lo que ellos evitan exponer a sus alumnos de estas actividades.



3. ¿Permite que los niños y jóvenes dentro del deporte ancestral practique la bodoquera en la institución?

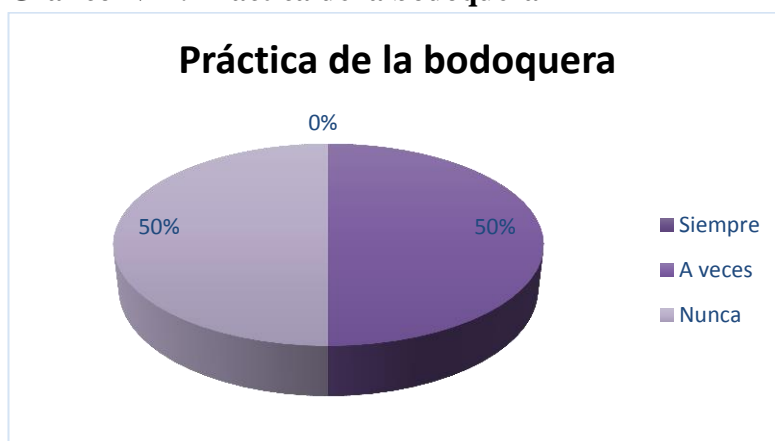
**Tabla N° 7: Práctica de la bodoquera**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	1	50%
Nunca	1	50%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 7: Práctica de la bodoquera**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

De total de los docentes encuestados el 50% señalaron que en la institución se les permite a veces que los niños y jóvenes dentro del deporte ancestral practiquen la bodoquera, el otro 50% manifestó que nunca.

Los docentes responden que rara vez o nunca se les permite que a los niños y jóvenes que practiquen la bodoquera ya que este deporte es ancestral y se requiere de práctica y hacerlo bajo la supervisión de su maestro por lo que en el establecimiento mejor evitan ponerlo en práctica.

4. ¿Permite que practiquen la jalada de sogá a los niños y jóvenes de la Institución como deporte ancestral?

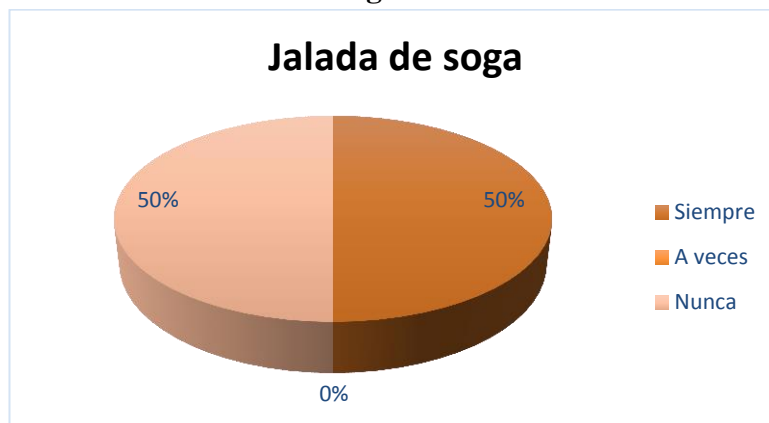
**Tabla N° 8: Jalada de sogá**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	50%
A veces	0	0%
Nunca	1	50%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 8: Jalada de sogá**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 50% de los docentes encuestados señalaron que en la institución siempre se les permite a los niños que practiquen la jalada de sogá, el 50% indicó que nunca.

Del total de los encuestados la mayoría señaló que a los estudiantes siempre se les permite que practiquen la jalada de la sogá ya que aparte de ser un deporte ancestral, sirve como actividad recreacional para los niños lo cual es muy positivo ya que a los estudiantes no solo les imparten solo conocimientos sino actividades físicas.

5. ¿En la institución permite que se practique el lanzamiento de piedra a los niños y jóvenes como un deporte ancestral?

**Tabla N° 9: Lanzamiento de piedra**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	0	0%
Nunca	2	100%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 9: Lanzamiento de piedra**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados el 100% tachó que en la institución nunca se les permite que se practique el lanzamiento de piedra a los niños y jóvenes como un deporte ancestral.

Los docentes manifiestan en su totalidad que a los estudiantes nunca se les deja que practiquen el lanzamiento de piedra como deporte ya que muchas veces ellos lo toman a manera de juego y pueden ocasionar daños.

6. ¿En las actividades físicas los niños y jóvenes realizan flexión, extensión y la abducción como son movimientos corporales?

**Tabla N° 10: Movimientos corporales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 10: Movimientos corporales**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 100% de los docentes responden que a los estudiantes en las actividades físicas siempre realizan flexión, extensión y la abducción como son movimientos corporales en la práctica de los deportes.

Los docentes en su totalidad señalan que los niños y jóvenes de la institución siempre realizan flexión, extensión y la abducción en la práctica de estos deportes ancestrales lo cual es algo muy positivo ya que son movimientos corporales.

7. ¿Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas con los niños y jóvenes de las instituciones educativas?

**Tabla N° 11: Actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 11: Actividades físicas**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 100% de los docentes responden que a los estudiantes en las actividades físicas siempre realizan aducción, rotación, inclinación e hiperextensión como son movimientos corporales en la práctica de los deportes.

Los docentes en su totalidad señalan que los niños y jóvenes de la institución siempre realizan aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en la práctica de estos deportes ancestrales lo cual es algo muy positivo ya que son movimientos corporales integrados.

8. ¿En la actividad física que realizan los estudiantes participan los músculos superficiales de su organismo?

**Tabla N° 12: Participan los músculos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	50%
No	1	50%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 12: Participan los músculos**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

La mitad de los encuestados responden que los niños y jóvenes de la institución al momento de realizar actividad física si participan los músculos superficiales de su organismo, mientras que el otro 50% indica que no.

Los docentes indican que la participación e incorporación de los músculos tanto superficiales como internos de los niños y jóvenes depende mucho de ellos ya que es de acuerdo en la forma que ellos realicen la práctica ya que algunos pueden hacerlo por gusto y otros por obligación.

9. ¿Participan los músculos profundos en la realización de actividades físicas por parte de los niños y jóvenes de las instituciones educativas?

**Tabla N° 13: Realización de actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	50%
No	1	50%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 13: Realización de actividades físicas**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

De los encuestados el 50% responden que los niños y jóvenes de la institución al momento de realizar actividad física si participan los músculos superficiales de su organismo, mientras que el otro 50% responde que no.

Indican los docentes encuestados que la participación e incorporación de los músculos tanto superficiales como internos de los niños y jóvenes depende mucho de ellos ya que es de acuerdo en la forma que ellos realicen la práctica ya que algunos pueden hacerlo por gusto y otros por obligación.

10. ¿Considera que se encuentra capacitado para desarrollar deportes ancestrales y actividad física con los niños y jóvenes de las instituciones educativas del cantón Arajuno?

**Tabla N° 14: Se encuentra capacitado**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	2	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	2	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 14: Se encuentra capacitado**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 100% de los docentes indican que ellos si consideran que se encuentran capacitados para desarrollar deportes ancestrales y actividad física.

Todos los docentes encuestados han manifestado que ellos si consideran que se encuentran capacitados para desarrollar deportes ancestrales y actividad física con los niños y jóvenes ya que con la guía de un profesional a cargo y las capacitaciones que les brinden ellos podrán impartir estas actividades a las instituciones educativas del cantón Arajuno.



**Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela y las Unidades Educativas del cantón Arajuno.**

1. ¿En la institución que estudia se practica los deportes ancestrales?

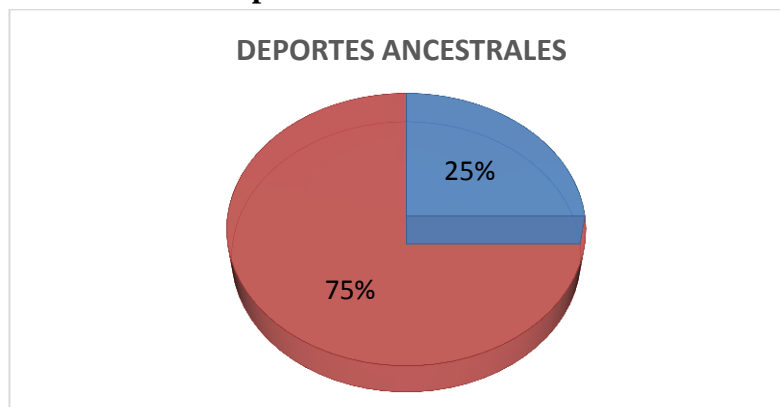
**Tabla N° 15: Deportes Ancestrales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	25%
No	60	75%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 15: Deportes Ancestrales**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Análisis e Interpretación**

Con el 25% de los jóvenes encuestados dicen que en la institución si se practican los deportes ancestrales, mientras que con el 75% dicen que no.

Del total de los encuestados la mayoría manifiesta que en la institución no se practican los deportes ancestrales ya que a más de mantener costumbres y tradiciones con esta actividad fomentan el deporte en los jóvenes.

2. ¿Dentro de los deportes ancestrales les permite el docente practicar el lanzamiento de lanza en la institución educativa?

**Tabla N° 16: Practica el lanzamiento**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	10	12%
Nunca	70	88%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 16: Practica el lanzamiento**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Del total de los encuestados el 88% de los jóvenes dicen que en la institución nunca les dejan practicar el lanzamiento de lanza, y con el 12% dicen que a veces.

Los jóvenes de la institución señalan en su mayoría que en la institución nunca se les deja practicar el lanzamiento de lanza dentro de los deportes ancestrales ya que ellos creen que los responsables a cargo piensan que es una actividad que se requiere de fuerza y práctica.

3. ¿Permite el docente dentro de los deportes ancestrales practicar la bodoquera en la institución?

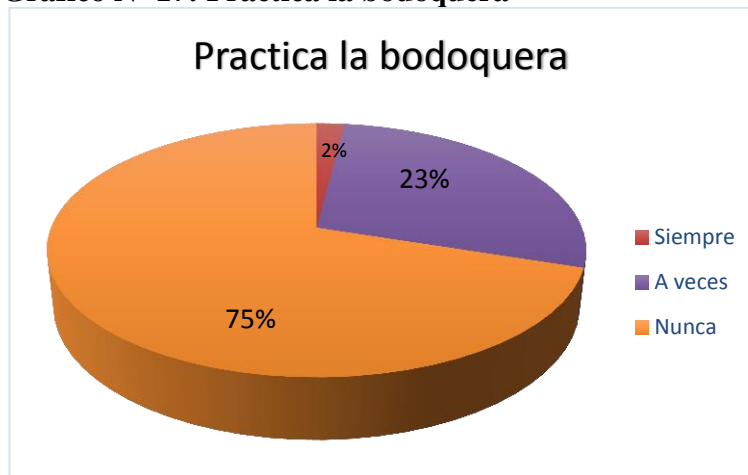
**Tabla N° 17: Practica la bodoquera**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	2%
A veces	18	23%
Nunca	60	75%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 17: Practica la bodoquera**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Con el 2% responden los jóvenes que siempre les dejan practicar la bodoquera, el 23% señalan que a veces, mientras que con el 75% indican que nunca se les deja practicar dicha actividad.

Del total de los encuestados responden que nunca se les permite que practiquen la bodoquera ya que este deporte es ancestral y se requiere de práctica y hacerlo bajo la supervisión de su maestro por lo que en el establecimiento mejor evitan ponerlo en práctica.

4. ¿Permite el docente la práctica de la jalada de sogas como deporte ancestral en la institución?

**Tabla N° 18: Practica de la jalada de sogas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	25%
A veces	20	25%
Nunca	40	50%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 18: Practica de la jalada de sogas**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 25% de los encuestados señalaron que en la institución siempre se les permite a los jóvenes que practiquen la jalada de sogas, el 25% indicó que a veces, mientras que el otro 50% dijo que nunca.

Del total de los encuestados la mayoría señaló que a los estudiantes nunca se les permite que practiquen la jalada de la sogas ya que aparte de ser un deporte ancestral, sirve como actividad recreacional para los niños y jóvenes lo cual es muy positivo ya que a los estudiantes no solo les imparten solo conocimientos sino actividades físicas.

5. ¿En la institución permite el docente que se practique el lanzamiento de piedra un deporte ancestral?

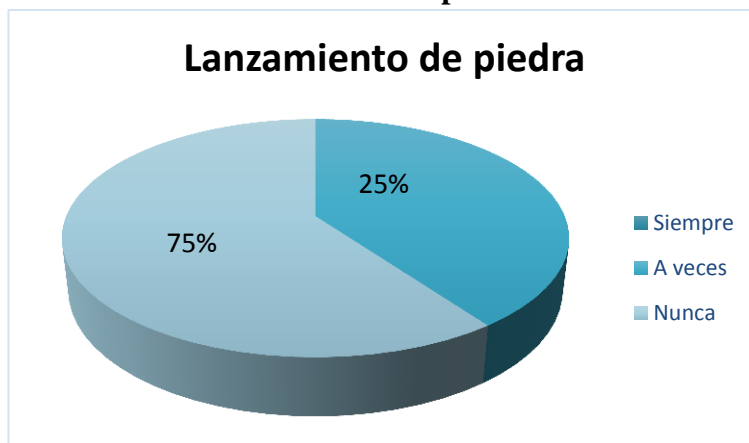
**Tabla N° 19: Lanzamiento de piedra**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	20	25%
Nunca	60	75%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 19: Lanzamiento de piedra**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Del total de los jóvenes encuestados el 25% tachó que en la institución a veces se les permite que se practique el lanzamiento de piedra a los niños y jóvenes como un deporte ancestral, mientras que nunca dicen el 75%.

Los estudiantes manifiestan en su mayoría que nunca se les deja que practiquen el lanzamiento de piedra como deporte ya que muchas veces ellos lo toman a manera de juego y pueden ocasionar daños.

6. ¿En las actividades físicas realizan flexión, extensión y la abducción como parte de los movimientos corporales?

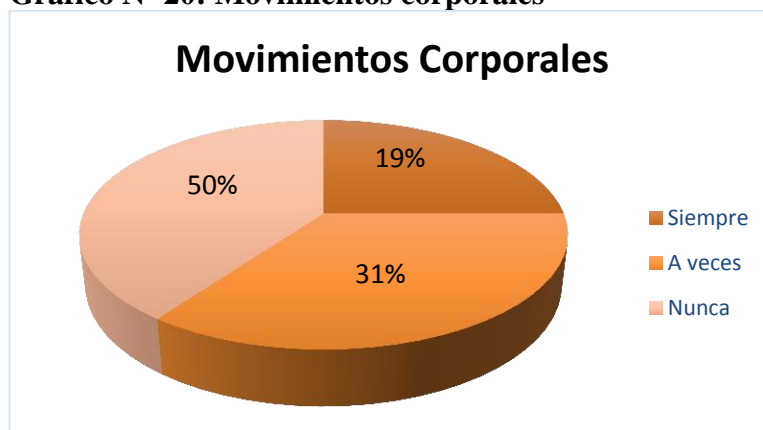
**Tabla N° 20: Movimientos corporales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	19%
A veces	25	31%
Nunca	40	50%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 20: Movimientos corporales**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 19% de los jóvenes responden que siempre realizan flexión, extensión y la abducción como son movimientos corporales en la práctica de los deportes, con el 31% dicen que a veces, mientras que nunca tachan el 50%.

Los alumnos en su totalidad señalan que los niños y jóvenes de la institución nunca realizan flexión, extensión y la abducción en la práctica de estos deportes ancestrales lo cual es algo muy negativo ya que son movimientos corporales y ellos no desarrollan todos los movimientos ya sea porque no realizan bien la actividad o en la institución no están poniendo en práctica este deporte ancestral.

7. ¿Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas que lo hace en la institución educativa?

**Tabla N° 21: Actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	22%
A veces	22	28%
Nunca	40	50%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 21: Actividades físicas**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 22% de los jóvenes responden que siempre realizan aducción, rotación, inclinación e hiperextensión como son movimientos corporales en la práctica de los deportes, el 28% que a veces, mientras que nunca manifiestan el 50%.

Los estudiantes en su totalidad señalan que en la institución nunca realizan aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en la práctica de estos deportes ancestrales lo cual es algo muy negativo ya que son movimientos corporales integrados y sin estos movimientos los ejercicios no se están haciéndolos de forma correcta.

8. ¿En la actividad física que realizan participan los músculos superficiales de su organismo?

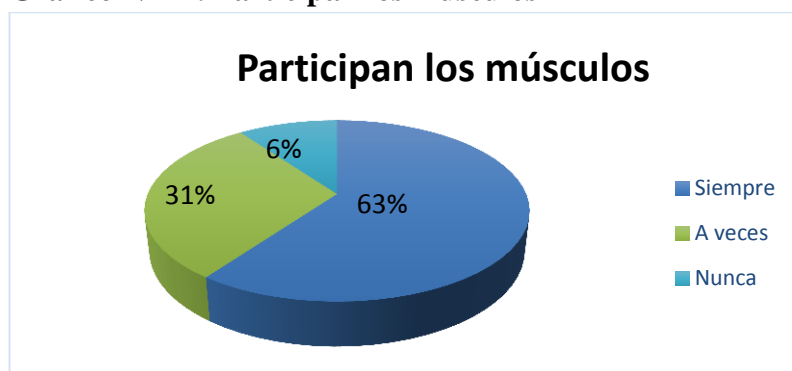
**Tabla N° 22: Participan los músculos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	50	63%
A veces	25	31%
Nunca	5	6%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 22: Participan los músculos**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

De los encuestados responden que siempre al momento de realizar actividad física si participan los músculos superficiales de su organismo con el 63%, el 31% indica que a veces, mientras que el 6% dice que nunca.

Del total de los encuestados la mayoría indican que la participación e incorporación de los músculos superficiales de los jóvenes siempre depende mucho de ellos ya que es de acuerdo en la forma que ellos realicen la práctica ya que algunos pueden hacerlo por gusto y otros por obligación.



9. ¿Participan los músculos profundos en la realización de actividades físicas que realiza en la institución educativa?

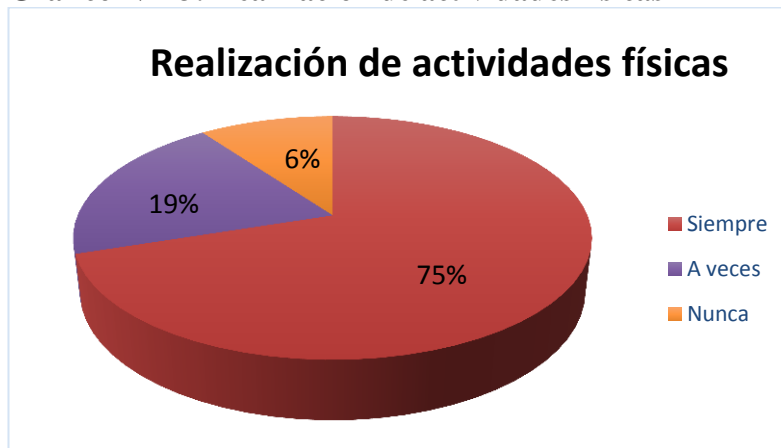
**Tabla N° 23: Realización de actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	60	75%
A veces	15	19%
Nunca	5	6%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 23: Realización de actividades físicas**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados el 75% responden que siempre al momento de realizar actividad física si participan los músculos superficiales de su organismo, mientras que el 19% responde que a veces y que nunca tachan el 6%.

Indican los jóvenes encuestados que la participación e incorporación de los músculos siempre depende mucho de ellos ya que es de acuerdo en la forma que ellos realicen la práctica ya que algunos pueden hacerlo por gusto y otros por obligación.

10. ¿Considera que los docentes se encuentran capacitados para desarrollar deportes ancestrales y actividad física con los niños y jóvenes de las instituciones educativas del cantón Arajuno?

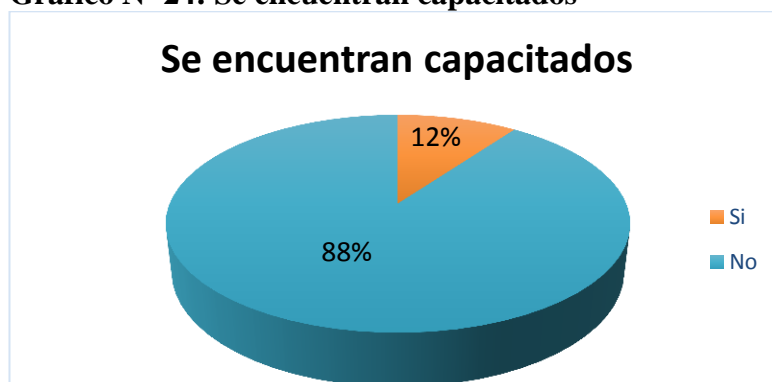
**Tabla N° 24: Se encuentran capacitados**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	12%
No	70	88%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 24: Se encuentran capacitados**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 12% de los estudiantes indican que ellos si consideran que se encuentran capacitados para desarrollar deportes ancestrales y actividad física, mientras que el 88% dice que no.

La mayoría de los jóvenes manifestaron que ellos no consideran que los docentes se encuentran capacitados para desarrollar deportes ancestrales y actividad física con los niños y jóvenes por lo que necesitarían la guía de un profesional a cargo y las capacitaciones que les brinden ellos así podrían impartir estas actividades a las instituciones educativas del cantón Arajuno.

**Ficha de Observación dirigida a los niños/as de la Escuela del cantón Arajuno.**

1. En sus actividades físicas realiza lanzamiento de lanza

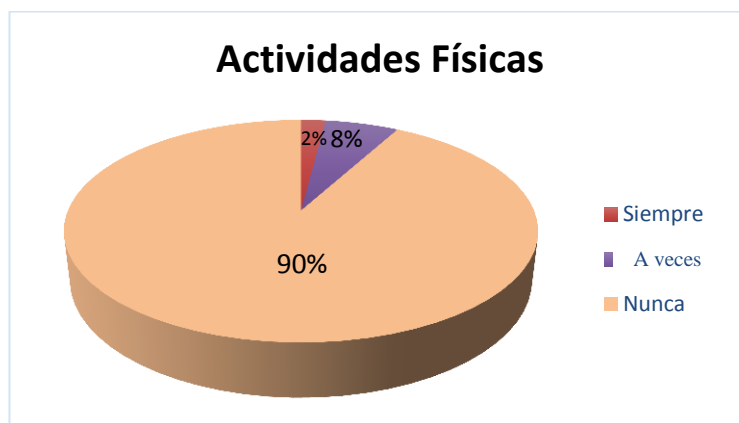
**Tabla N° 25: Actividades físicas**

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	2	2%
A veces	6	8%
Nunca	72	90%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 25: Actividades físicas**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Análisis e Interpretación**

De los niños encuestados el 2% manifiestan que siempre, el 8% dice que a veces mientras que el 90% responden que ellos en sus actividades físicas nunca se realizan lanzamiento de lanza.

Del total de niños encuestados la mayoría de ellos responden que nunca practican el lanzamiento de lanza en la institución lo cual es muy negativo ya que en la institución no les están impartiendo la práctica de deportes ancestrales.

2. En sus actividades físicas juega a la bodoquera en la escuela

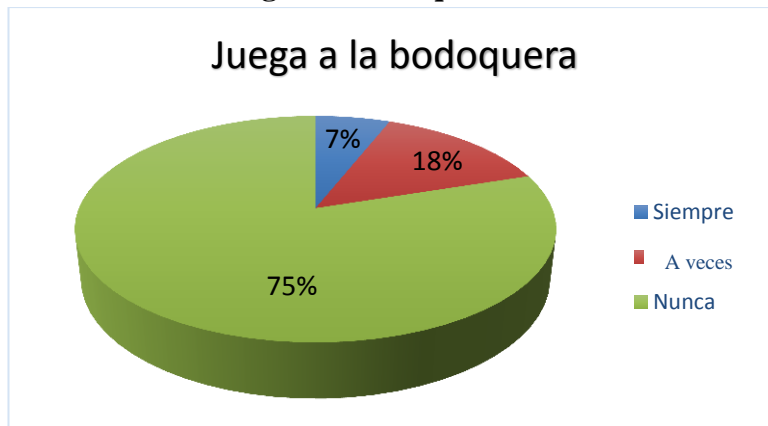
**Tabla N° 26: Juega a la bodoquera**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	7%
A veces	14	18%
Nunca	60	75%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 26: Juega a la bodoquera**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Los niños encuestados señalan que siempre con el 7%, dicen que a veces con el 18%, mientras que el 75% tachan que nunca practican la bodoquera.

Los niños en su mayoría respondieron que nunca se les permite practicar la bodoquera ya que para practicar este tipo de deporte ancestral se necesita de una persona responsable a cargo y mucha práctica.

3. En sus juegos realiza jalada de sogá en la institución

**Tabla N° 27: Realiza jalada de sogá**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	50%
A veces	20	25%
Nunca	20	25%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 27: Realiza jalada de sogá**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 50% de los encuestados señalaron que en la institución siempre se les permite a los jóvenes que practiquen la jalada de sogá, el 25% indicó que a veces, mientras que el otro 25% dijo que nunca.

Del total de los encuestados la mayoría señaló que a los estudiantes siempre se les permite que practiquen la jalada de la sogá al ser un deporte ancestral, sirve como actividad recreacional para los niños y jóvenes lo cual es muy positivo ya que a los estudiantes no solo les imparten solo conocimientos sino actividades físicas

4. En sus actividades deportivas realiza lanzamiento de piedra como un deporte

**Tabla N° 28: Lanzamiento de piedra**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	14%
A veces	18	23%
Nunca	50	63%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 28: Lanzamiento de piedra**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Del total de los jóvenes encuestados el 14% tachó que en la institución siempre se les permite que se practique el lanzamiento de piedra a los niños y jóvenes como un deporte ancestral, mientras que a veces dicen el 23% y que nunca dicen el 63%.

Los estudiantes manifiestan en su mayoría que nunca se les deja que practiquen el lanzamiento de piedra como deporte ya que muchas veces ellos lo toman a manera de juego y pueden ocasionar daños.

5. Realiza flexión, extensión y abducción en sus movimientos corporales

**Tabla N° 29: Movimientos corporales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	35	44%
A veces	25	31%
Nunca	20	25%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 29: Movimientos corporales**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Análisis e Interpretación**

El 44% de los niños responden que siempre en las actividades físicas siempre realizan flexión, extensión y la abducción como son movimientos corporales en la práctica de los deportes, con el 31% dicen que a veces, mientras que nunca tachan el 25%.

La mayoría señalan que los niños y jóvenes de la institución siempre realizan flexión, extensión y la abducción en la práctica de estos deportes ancestrales lo cual es algo muy positivo ya que son movimientos corporales.

6. Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas que realiza

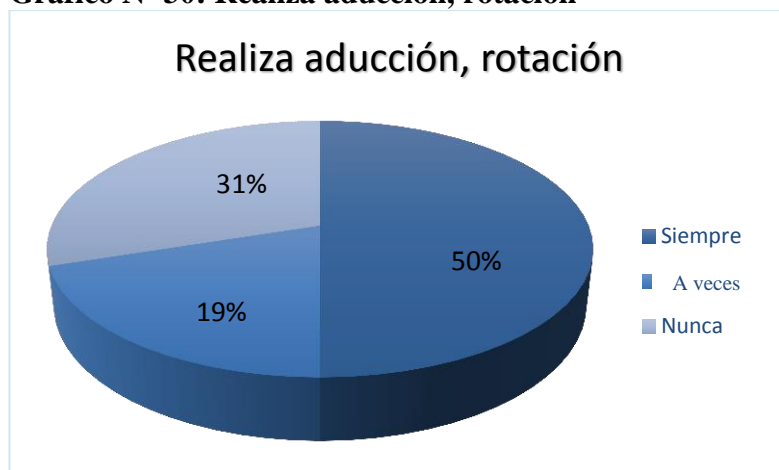
**Tabla N° 30: Realiza aducción, rotación**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	50%
A veces	15	19%
Nunca	25	31%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 30: Realiza aducción, rotación**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

El 50% de los estudiantes responden que siempre realizan aducción, rotación, inclinación e hiperextensión como son movimientos corporales en la práctica de los deportes, el 19% que a veces, mientras que el 31% manifiesta que nunca.

Los estudiantes en su totalidad señalan que en la institución siempre realizan aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en la práctica de estos deportes ancestrales lo cual es algo muy bueno ya que son movimientos corporales integrados.



7. Emplea todos los músculos de su cuerpo cuando realiza actividad física

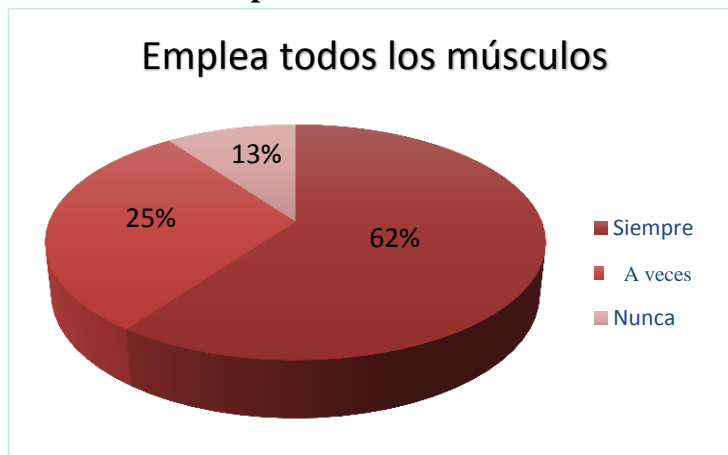
**Tabla N° 31: Emplea todos los músculos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	50	62%
A veces	20	25%
Nunca	10	13%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 31 Emplea todos los músculos**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

De los encuestados responden que siempre al momento de realizar actividad física si participan los músculos superficiales y profundos de su organismo con el 62%, mientras que el 25% indica que a veces y el 13% dice que nunca.

Del total de los encuestados la mayoría indican que siempre en la participación e incorporación de los músculos superficiales y profundos en los niños depende mucho de ellos ya que es de acuerdo en la forma que ellos realicen la práctica ya que algunos pueden hacerlo por gusto y otros por obligación.

## 8. Expresa alegría cuando realiza alguna actividad distinta a las actuales

**Tabla N° 32: Expresa alegría**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	60	75%
A veces	12	15%
Nunca	8	10%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

**Gráfico N° 32: Expresa alegría**



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

### **Análisis e Interpretación**

Los niños manifiestan que siempre manifiestan alegría al momento de hacer otra actividad con el 75%, que a veces con el 15% y que nunca con el 10%.

Los niños en su mayoría contestan que siempre ellos sienten alegría al momento de realizar una actividad diferente que sea estudiar, esto es muy bueno que se ponga en práctica en las instituciones ya que así sería como una herramienta más de estudio, la práctica de deportes ancestrales.

**TABULACIÓN GENERAL DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN  
DIRIGIDA A LOS NIÑOS/AS DE LA ESCUELA DEL CANTÓN  
ARAJUNO.**

PREGUNTAS	ALTERNATIVAS					
	SIEMPRE	PORCENTAJE	A VECES	PORCENTAJE	NUNCA	PORCENTAJE
1. En sus actividades físicas realiza lanzamiento de lanza	2	2%	6	8%	72	90%
2. En sus actividades físicas juega a la bodoquera en la escuela	6	7%	14	18%	60	75%
3. En sus juegos realiza jalada de sogá en la institución	40	50%	20	25%	20	25%
4. En sus actividades deportivas realiza lanzamiento de piedra como un deporte	12	14%	18	23%	50	63%
5. Realiza flexión, extensión y abducción en sus movimientos corporales	35	44%	25	31%	20	25%
6. Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas que realiza	40	50%	15	19%	25	31%
7. Emplea todos los músculos de su cuerpo cuando realiza actividad física	50	62%	20	25%	10	13%
8. Expresa alegría cuando realiza alguna actividad distinta a las actuales	60	75%	12	15%	8	10%

### Comprobación de la Hipótesis

Es un estadígrafo que nos permite establecer valores observados y esperados, hasta llegar a la comparación de distribuciones enteras, que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### Combinación de Frecuencia

2. ¿Dentro de los deportes ancestrales les permite el docente practicar el lanzamiento de lanza en la institución educativa?

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	0	0%
A veces	10	12%
Nunca	70	88%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

7. ¿Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas que lo hace en la institución educativa?

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	18	22%
A veces	22	28%
Nunca	40	50%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

### Frecuencias Observadas

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	
Pregunta 2	0	10	70	<b>80</b>
Pregunta 7	18	22	40	<b>80</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>110</b>	<b>160</b>

### Frecuencias Esperadas

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	
Pregunta 2	9,0	16,0	55,0	80,0
Pregunta 7	9,0	16,0	55,0	80,0
<b>TOTAL</b>	<b>18,0</b>	<b>32,0</b>	<b>110,0</b>	<b>160,0</b>

### Comprobación del Chi Cuadrado

$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	$\frac{(O - E)^2}{E}$
	Pregunta 2 Siempre	0	9,0	-9,0	81,00
Pregunta 2 A veces	10	16,0	-6,0	36,00	2,25
Pregunta 2 Nunca	70	55,0	15,0	225,00	0,00
Pregunta 7 Siempre	18	9,0	9,0	81,00	9,00
Pregunta 7 A veces	22	16,0	6,0	36,00	2,25
Pregunta 7 Nunca	40	55,0	-15,0	225,00	0,00
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>160,0</b>		<b><math>\chi^2 =</math></b>	<b>22,50</b>

### Modelo Lógico

**H<sub>0</sub>**= El deporte ancestral **no** incide en la práctica de la actividad física de los niños y jóvenes del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

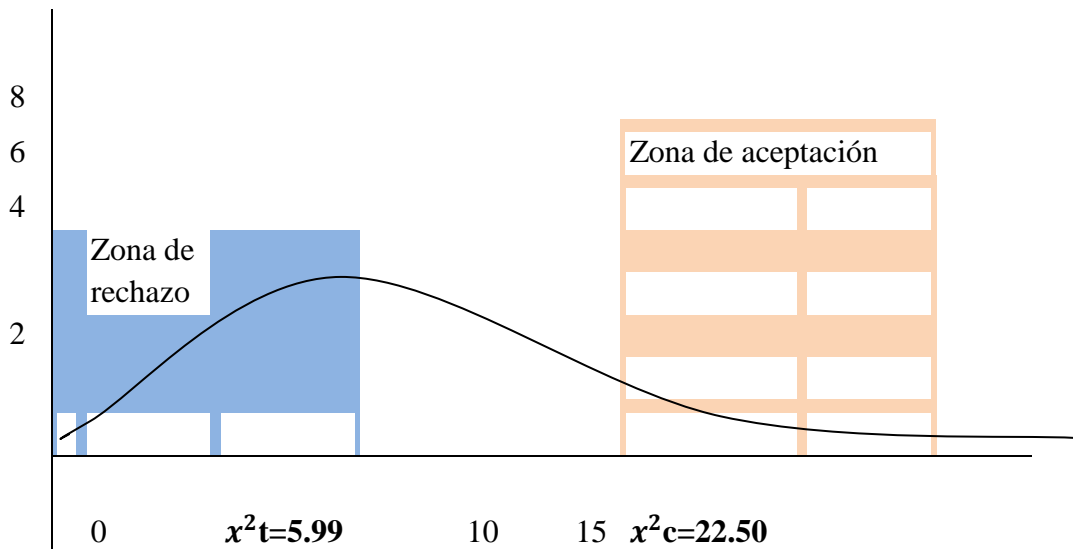
**H<sub>1</sub>**= El deporte ancestral **si** incide en la práctica de la actividad física de los niños y jóvenes del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

### Conclusión

El valor de  $X^2 t = 5.99 < X^2 c = 22.50$ , de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: El deporte ancestral **SI** incide en la práctica de la actividad física de los niños y jóvenes del cantón Arajuno, provincia de Pastaza.

## CAMPANA DE GAUS

Gráfico N° 33: Campana de Gaus



Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

En las instituciones: Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari, del cantón Arajuno, se estableció que casi no se difunden los deportes ancestrales en los niños y jóvenes, esto debido a que no existe desde el Ministerio de Educación, una planificación curricular destinada a realizar dentro de la asignatura de Cultura Física actividades o acciones que conlleven a fomentar estos deportes que son parte importante de la cultura de estas regiones.

Se determinó que se realiza la práctica de la actividad Física de niños y jóvenes del cantón Arajuno, solamente en los momentos destinados a la Cultura Física, dentro del horario establecido, y alguna que otra actividad que realizan extracurricular, por lo que la actividad física que realizan los niños y jóvenes es limitada, más bien realizan actividad física en los lugares donde residen, toda vez que dedican su tiempo libre después de clases a las tareas de la agricultura, la caza y la pesca, donde necesitan desarrollar bastante actividad motora

Los docentes de Cultura Física y en general todos que están inmersos en las instituciones mencionadas, deben contar con algún material útil, para cultivar los deportes ancestrales en la región, con la finalidad de rescatar la identidad cultural de cada una de las nacionalidades de esta parte del Ecuador.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Se debe fomentar el cultivo de los deportes ancestrales en todo el cantón, por una parte las instituciones educativas deben introducir en sus planes y planificaciones actividades que conlleven a la práctica de estos deportes, por otro lado las autoridades seccionales también debe organizar eventos que den realce a los deportes ancestrales de la región, con la finalidad de mantener el autoestima del pueblo en alto, haciéndoles sentir orgullosos de sus raíces, fortaleciendo la identidad cultural.

Las instituciones educativas, civiles y militares deben organizar actividades en donde se promueva la actividad física de los moradores, en eventos como atletismo ancestral y toda y cada una de estas actividades que son parte de la cultura de las nacionalidades de esta región.

Es necesario diseñar una Guía de deportes ancestrales dirigido a los niños y jóvenes del Cantón Arajuno, para que tengan la facilidad de ejercitarse y cultivar los deportes que lo practicaban sus antecesores.



## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno.  
Provincia de Pastaza

#### **6.2. DATOS INFORMATIVOS**

**Institución:** Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari

**Cantón:** Arajuno

**Provincia:** Pastaza

**Régimen:** Oriente

**Equipo Técnico:** Investigador, Tutor, Docentes

**Beneficiarios:** Niños y Jóvenes

#### **6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

En las instituciones: Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari, no se pudo encontrar material físico o digital sobre la práctica de los deportes ancestrales, que permita a los docentes utilizar, por lo que fue necesario acudir a personas especializadas en la temática como, moradores de la región, historiadores, curriculitos, entre otros, que contribuyeron a la estructuración de la presente propuesta, para poner a disposición de toso el público en general que pretenda cultivar y mantener los deportes como parte importante de la identidad cultural de los pobladores de esta región.

## **6.4. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

### **POLÍTICAS A IMPLEMENTARSE**

Las políticas a implementarse antes y durante la ejecución de la propuesta son:

La Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno, en caso de realizar una corrección o ampliación de la planificación, se deberá contactar con el autor, para que se otorgue los permisos necesarios.

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos de la guía. Una vez que se inicie con la aplicación de la guía de deportes ancestrales, se debe informar a las autoridades de las instituciones con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico en cada institución.

### **ASPECTO SOCIO-CULTURALES**

La aplicación de la propuesta, promueve la transformación del entorno social y cultural para reajustar sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función de la integración. Estos cambios pueden derivar en una reorganización utilizable en otros aspectos de la actividad humana y social. Son considerados como cambios también al asunción de nuevos roles y mejoramiento de los ya asumidos en general de toda transformación sociocultural, que permita la búsqueda de mejorar la calidad de vida de los pobladores del cantón Arajuno

En lo social se contempla la naturaleza de la organización social, estructuras, clases, organizaciones y movilidad de las mismas, existencia de instituciones sociales y culturales, valores sociales, entre otras. La vertebración de la sociedad civil, representan, entre otros, aspectos que influirán en el comportamiento de la sociedad en su conjunto, que se considera están de acuerdo.

### **ASPECTOS TECNOLÓGICOS**

Se refiere al nivel del progreso científico y tecnológico de la sociedad, tanto en equipos como en conocimiento, así como en la capacidad de la comunidad para desarrollar nuevas aplicaciones.

Los avances científicos y tecnológicos permiten la generación de los determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos y permiten una considerable aplicación y renovación de sus expectativas sociales y personales dentro y fuera del cantón

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, computadoras, y los recursos técnicos, entre otros para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos de la guía de deportes ancestrales.

### **PARTICIPACIONES DE LOS ACTORES CON EQUIDAD DE GÉNERO**

Existe una sociedad en la que el Hombre y la Mujer, hasta cierto punto tiene Equidad de Género, en el caso específico de esta propuesta va dirigido a todo el ámbito de las instituciones educativas del cantón Arajuno, no se puede excluir a nadie puesto que este es un gran problema social y cultural que debe ser resuelto por todos, por tanto, todos los criterios y aportaciones se las toman de un mismo nivel sin tener en cuenta de quien proviene.

### **ASPECTO AMBIENTAL**

Comprende la naturaleza, cantidad, calidad y disponibilidad de recursos naturales, las condiciones geográficas, climáticas. Por lo tanto se puede decir que el Aspecto Ambiental no pone una restricción en la ejecución de la propuesta, además se debe destacar que la ejecución de la presente no ocasione que se contamine, ni dañe el ambiente, al contrario se quiere utilizar los recursos de la región de una manera sostenible, toda vez que todos los deportes ancestrales se realizan en campo abierto, sin causar daño alguno al ecosistema.

### **PRESUPUESTO DE LA ECONOMÍA FINANCIERA**

Se cuenta para la ejecución de la propuesta con fondos que serán obtenidos y respaldados por la autogestión de las autoridades de las instituciones

Por tratarse de la Guía de deportes ancestrales, cuyo texto es escrito, se realizará convenios con Instituciones para que en una cierta página se promocióne a la

empresa a través de una cuña comercial y a cambio de ello se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación.

## **MARCO LEGAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

Comprende la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica sobre las organizaciones. En este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la Ley confiere, por tanto se ampara en:

Copyright o Derechos de Autor, es el derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e interés de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipográficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza. También se ha llamado copyright precisa estar registrado.

Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación de la guía de los deportes ancestrales.

### **6.5. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

La importancia que tiene la propuesta sobre la Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno, radica en que se va a dotar a las personas encargadas de los deportes una herramienta que le sirva para cultivar lo ancestral y al mismo tiempo proteger la identidad cultural de los pobladores de las diferentes nacionalidades asentadas en el cantón y provincia

Lo novedoso está en que es la primera vez que se va a tratar este tema tan importante dentro del aspecto sociocultural, toda vez que se trata de cultivar valores de identidad mediante la práctica del deporte, conociendo y practicando cada uno de ellos, que se ha estado perdiendo por la influencia de costumbres occidentales.

Los beneficiarios directos son los niños y jóvenes del cantón Arajuno, quienes tendrán la oportunidad de conocer y practicar deportes que lo practicaban sus antecesores, y que por influencia externa se han ido olvidando, pero con la propuesta planteada se trata de recuperar las tradiciones y por ende mantener la identidad cultural de los pobladores.

## **6.6. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

### **6.6.1. OBJETIVO GENERAL**

Diseñar la Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno. Provincia de Pastaza

### **6.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Socializar la Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno. Provincia de Pastaza

Aplicar la Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno. Provincia de Pastaza

Evaluar la aplicación de la Guía de deportes ancestrales dirigido a niños y jóvenes del Cantón Arajuno. Provincia de Pastaza

## **6.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-CIENTÍFICA**

### **GUÍA**

Diversas opiniones son las que se establecen sobre el origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene del gótico vitan que puede traducirse como vigilar u observar.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta actividades o procedimientos. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico que una persona o grupo de personas deben realizar.

## **RECUPERACIÓN DE LOS JUEGOS ANCESTRALES EN LA AMAZONIA ECUATORIANA**

Los participantes en los deportes ancestrales amazónicos tuvieron que correr descalzos sobre piedra y barro.

Trepar una liana (bejuco), lanzar una pesada lanza de chonta y medir sus fuerzas con una cuerda y para defender a sus aguerridos equipos. Los juegos ancestrales de la nacionalidad Shuar se realizan desde hace medio siglo en la Amazonia. En esta ocasión, las competencias se desarrollaron en un torneo informal en la comunidad shuar de Tawasap, en Morona Santiago. Fueron una parte del entretenimiento de una ceremonia ritual con la ayahuasca que se efectúa en enero.

La ayahuasca o Nateem es un bejuco que cuando se bebe en infusión tiene efectos alucinógenos y medicinales de limpieza del sistema digestivo y nervioso.

Las competencias se efectuaron en la comunidad de Tawasap, nombre que alude a una corona de plumas exóticas exclusiva de los jefes. Está en la parroquia 16 de Agosto, del cantón Palora, en el norte de esa provincia a una hora, al sur de Puyo, capital de Pastaza. Está asentada sobre una colina llamada Arutam Mura que significa Montaña Sagrada. La mayoría de sus 1 000 habitantes está distribuida en 17 comunidades.

Uno de esos poblados es Tawasap. Ahí habita la familia de Tzama Stalin Tzamarenda, un líder de 42 años, que promociona el ecoturismo y su cultura ancestral. Esto es su vestimenta, lengua (shuar-chicham), medicina natural, vivienda y forma de vida.

También su dios Arutam que, según ellos, está dentro de las cascadas sagradas de la Amazonía. Los deportistas se concentraron en la cima de la Montaña Sagrada.

Era una mañana tibia después de una noche en la que cayó una copiosa lluvia. Al amanecer se sentía la frescura del aire puro que produce el bosque tropical.

Entre los equipos participantes había turistas que llegaron desde Chile, Argentina, Colombia, la Escuela de Formación de Soldados Iwias (Demonios de la selva) que

tiene su sede en Shell, en Pastaza y el equipo local con integrantes de la nacionalidad shuar. Ninguna de las delegaciones tenía uniforme. Todos actuaron con ropa informal a excepción del uniforme militar de los Iwias y el traje de los shuar que consta de un itip, que es una especie de tela blanca con negro en forma de falda elaborada con algodón. También usan grandes collares (esandi) que se cruzan sobre el pecho.

La primera competencia fue la carrera de descalzos. Tzamarenda dio las reglas. Debían correr dos kilómetros entre un sendero selvático en donde hay tramos de filudas piedras, pendientes fangosas y otros tramos donde la hojarasca se mezcla con el barro. La condición era que debían llegar hasta el río Yawinst. A las orillas de ese afluente estaba un juez, quien les entregaría una pequeña piedra. Era la señal de que llegaron a la primera meta y debían retornar a la Montaña Sagrada, la llegada definitiva de esta fase. En esta competencia el ganador fue Klínger Yautico Guajuyata, de 16 años.

Él se impuso ante los competidores pese a que resbaló en una de las pendientes y tuvo que dar un trampolín para recuperarse. Quedó todo enlodado. Así venció a la experiencia y formación de los soldados Iwias. Los improvisados deportistas extranjeros se lamentaban del dolor, las llagas y las leves heridas que les causó la carrera atlética.

El segundo deporte fue más divertido y con menos esfuerzo. Se trató del lanzamiento de una pesada lanza de chonta. De una madera muy dura y de color negro con café que se usa además para muebles y artesanías nativas. Para sorpresa de todos, el triunfador de esta etapa fue el joven chileno de 19 años, Juan Pablo Arriagada. El deporte ancestral que atrajo la mirada de lugareños y extranjeros fue la trepada de la liana.

## 6.8. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

### GUÍA DE DEPORTES ANCESTRALES DIRIGIDO A NIÑOS Y JÓVENES DEL CANTÓN ARAJUNO. PROVINCIA DE PASTAZA



AUTOR: CHIMBO ANDY SILVERIO MARCOS.

2015



## **PRESENTACIÓN**

Cuando uno habla de deporte, lo primero que se le ocurre es pensar en actividad física. Sin embargo, la presente guía es una compilación de los diferentes deportes ancestrales y tradicionales que de alguna forma ha ido perdiéndose en el devenir de los años por muchos factores, como la intromisión de otras disciplinas deportivas que no son propias de la región. Asimismo, hay que tener en cuenta que, además de recordar una serie de deportes ancestrales, la actividad física está estrechamente relacionada,

La Identidad Cultural está ligada a la práctica de los diferentes deportes ancestrales, toda vez, al practicarlos uno siente el amor propio por sus orígenes y por quienes fueron sus protagonistas en estos deportes

Se pone en consideración este material bibliográfico que servirá de mucha ayuda para los docentes de Cultura Física, Docentes de grados y público en general, que deseen rescatar estos deportes mediante su práctica activa, con la finalidad de apreciar primero lo nuestro, que desarrolla las potencialidades físicas y creativas de los niños y jóvenes del cantón Arajuno

El autor

## ÍNDICE DE LA PROPUESTA

PORTADA.....	88
PRESENTACIÓN.....	89
ÍNDICE DE LA PROPUESTA.....	90
DEPORTES ANCESTRALES	
DEPORTE 1: LANZAMIENTO DE LANZA.....	91
DEPORTE 2: SOPLO CON LA CERBATANA.....	94
DEPORTE 3: LANZAMIENTO DE LA PIEDRA.....	97
DEPORTE 4: BUCEO EN EL AGUA.....	99
DEPORTE 5: HALADA DEL CABO.....	102
DEPORTE 6: TIRO CON CATAPULTA.....	105
DEPORTE 7: TREPADA DE ÁRBOL.....	108
DEPORTE 8: CONCURSO DEL LEÑADOR.....	111
DEPORTE 9: LOS ENSACADOS.....	113
DEPORTE 10: EL JUEGO DE LAS CANICAS (BOLAS).....	115
DEPORTE 11: LOS TROMPOS.....	118
DEPORTE 12: EL ECUAVOLEY.....	120

## DEPORTES ANCESTRALES

### DEPORTE 1

#### LANZAMIENTO DE LANZA



#### Objetivo

Desarrollar la destreza corporal del niño o joven en el lanzamiento de lanza.

#### Desarrollo

**Primero.-** Se debe agarrar correctamente la lanza, colocando en el pliegue de la mano con la palma hacia arriba, de modo que esté alineada con la dirección en la que se va a lanzar, asegurándose de tener el puño relajado y no tenso.



**Segundo.-** Se debe levantar bien la lanza por encima del hombro derecho, y poniendo el codo derecho un poco hacia adelante, se gira la palma derecha apuntando hacia el cielo, para que la lanza pueda apuntar a una mejor dirección.



**Tercero.-** Después del impulso de la cadera, se debe estirar hacia atrás el brazo izquierdo y mantenerlo paralelo con el hombro derecho, para que se inclinen hacia adelante y se encuentren alineados con las caderas, para un mejor lanzamiento.



**Cuarto.-** Se deberá culminar de pie, mientras la pierna izquierda debe estar levantada detrás, el hombro derecho girará a la izquierda y el pecho estará con dirección a la izquierda también.



### **Materiales**

Lanza de chonta de 2.50 metros

Bejuco especial para que el participante pueda agarrar.

**Distancia:** De 3 a 5 metros

### **Tiempo**

De 2 a 3 minutos.

### **Evaluación**

El niño o joven debe desarrollar la destreza corporal en el momento de levantar bien la lanza por encima del hombro derecho, mediante el ejercicio de lanzamiento de lanza.

## DEPORTE 2

### SOPLO CON LA CERBATANA



#### Objetivo

Aumentar la fuerza y precisión del niño o joven en el momento de soplar con la cerbatana.

#### Participantes

De 10 a 15 participantes

#### Desarrollo

**Primero.-** Se traza una línea horizontal para después colocar un objeto a una distancia de 8, 10 o 15 metros.



**Segundo.-** Se procede a pegar en el centro con el dardo



**Tercero.-** Finalmente, el participante que pego en el centro o alado es el ganador.



### **Materiales**

Una cerbatana de cualquier medida

Dardos (Flechas)

Algodón

**Tiempo**

Un minuto por persona.

**Evaluación**

El niño o joven aumentará la fuerza y precisión en el momento de proceder a pegar en el centro con el dardo mediante el ejercicio del soplo con la cerbatana.



### DEPORTE 3

#### LANZAMIENTO DE LA PIEDRA



#### **Objetivo**

Incrementar la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores en el lanzamiento de la piedra.

#### **Desarrollo**

**Primero.-** Se marca en el piso una línea horizontal para poder realizar el lanzamiento de la piedra.



**Segundo.-** Se debe expulsar con una viada a la piedra de 1 kilo para los niños y la de 2 kilos para los jóvenes, para lograr mayores resultados.



**Tercero.-** Finalmente, la persona ganadora es el que más lejos lance la piedra



### **Materiales**

Piedra de 1 y 2 kilogramos.

### **Tiempo**

1 minuto por cada participante

### **Evaluación**

El niño o joven incrementará la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores en el momento de expulsar con una viada a la piedra de 1 kilo para los niños y la de 2 kilos para los jóvenes, mediante el ejercicio del lanzamiento de piedra.

## DEPORTE 4

### BUCEO EN EL AGUA



#### **Objetivo**

Aumentar la destreza de la resistencia mediante el buceo en el agua.

**Profundidad de:** 1m. Niños y 1.50 jóvenes

#### **Desarrollo**

**Primero.-** Se debe escoger una poza en el rio y tener piedras blancas, para poder realizar el buceo bajo el agua.



**Segundo.-** Después se debe lanzar al agua 6 piedras blancas, en donde los participantes deben bucear sin el visor, para recoger las piedras en el menor tiempo posible.



**Tercero.-** Se debe ejecutar en forma ordenada es decir cada participante tiene un tiempo de 30 segundos, para poder encontrar las piedras blancas.



**Materiales**

Piedras blancas pequeñas

**Tiempo**

30 segundos

**Evaluación**

Se aumentará la destreza de la resistencia tanto de niños, como para jóvenes en el momento de buscar las piedras blancas dentro del agua, mediante el buceo.

## DEPORTE 5

### HALADA DEL CABO



#### Objetivo

Fomentar la capacidad de la fuerza y la coordinación en el momento de la halada del cabo.

#### Desarrollo

**Primero.-** Se debe trazar una línea horizontal en el piso, para que sirva de referencia en los dos equipos, de que no deben cruzar la línea antes del inicio de la competencia.



**Segundo.-** De igual manera se amarra una cintilla en la mitad del cabo, la misma que debe estar en la dirección de la línea horizontal atravesado en el piso.



**Tercero.-** El ganador es aquel equipo que logre hacer cruzar la línea al equipo contrario.



**Materiales**

Un cabo largo de 15 metros.

**Tiempo**

Aproximadamente 2 minutos.

**Evaluación**

Se desarrolla en el niño o joven la capacidad de la fuerza y la coordinación mediante el logro de hacer cruzar la línea al equipo contrario, durante el ejercicio de la halada del cabo.



## DEPORTE 6

### TIRO CON CATAPULTA



#### Objetivo

Mejorar la concentración del niño o joven en el tiro con catapulta.

#### Desarrollo

**Primero.-** Se debe trazar una línea horizontal en el piso o suelo en donde cada participante ejecutara el juego de puntería.



**Segundo.-** El objetivo es tocar un sartén o cualquier otro objeto.



**Tercero.-** Al final, el participante que logre tocar el sartén u objeto, será el ganador.



### **Materiales**

Una catapulta

Resortera

Piedra pequeña

### **Tiempo**

Cada participante tiene un tiempo de un minuto para ejecutar el tiro.

### **Evaluación**

Se mejorará la concentración del niño o joven en el momento de lograr tocar el sartén u objeto, mediante el tiro con catapulta.

## DEPORTE 7

### TREPADA DE ÁRBOL



#### Objetivo

Perfeccionar la habilidad corporal a través de la trepada de árbol.

#### Desarrollo

**Primero.-** Se debe buscar un árbol que tenga una altura de 10 metros.



**Segundo.-** Luego los participantes se ubican en orden de inscripción, donde cada participante debe subir en el árbol porque en la altura de 10 metros está colocado un silbato, donde debe subir lo más rápido posible hacer sonar el silbato y regresar nuevamente al suelo.



**Tercero.-** El participante ganador es aquel que ha realizado en menos tiempo.



### **Materiales**

Un árbol que tenga 15 metros de altura.

Una soga para poder sostenerse.

**Tiempo**

De 15 a 20 segundos.

**Evaluación**

Los niños o jóvenes perfeccionarán la habilidad corporal, en el momento de trepar al árbol en un menor tiempo.

## DEPORTE 8

### CONCURSO DEL LEÑADOR



#### Objetivo

Desarrollar la destreza psicomotriz del niño o joven a través del concurso del leñador.

#### Especificación

40 centímetros para niños

50 centímetros para jóvenes

#### Desarrollo

**Primero.-** Se debe conseguir un pedazo de tronco para después ubicarlo al frente con un hacha.



**Segundo.-** El ganador es el que realice 10 pedazos o trozos de tronco en menos tiempo.



**Materiales**

Un tronco.

Una Hacha.

**Tiempo**

De 2 a 3 minutos.

**Evaluación**

Se desarrollará la destreza psicomotriz del niño o joven en el momento que realice 10 pedazos de tronco en menos tiempo, mediante el concurso del leñador.



## DEPORTE 9

### LOS ENSACADOS



#### **Objetivo**

Incrementar la fuerza corporal del niño o joven, mediante el juego de los ensacados.

#### **Desarrollo**

**Primero.-** Se debe ubicar en fila frente a una línea horizontal todos los participantes.



**Segundo.-** Luego con el sonido del silbato se debe ejecutar el juego.



**Tercero.-** El ganador será quién logre cruzar una distancia de 15 metros.



### **Materiales**

Una lona por cada participante.

### **Tiempo**

El que realiza menos tiempo es el ganador.

### **Evaluación**

El niño o joven incrementará la fuerza corporal, en el momento de lograr cruzar una distancia de 15 metros, mediante el juego de los ensacados.

## DEPORTE 10

### EL JUEGO DE LAS CANICAS (BOLAS)



#### Objetivo

Formar la habilidad motora, social y afectiva de los niños y jóvenes a través del juego de canicas.

#### Desarrollo

**Primero.-** Se traza una circunferencia y después se traza una línea horizontal a unos 5 metros de distancia.



**Segundo.-** Después el participante lanzara la canica de la línea horizontal hacia la circunferencia.



**Tercero.-** Quien esté más cerca será el participante que inicie con el juego, ya que el objetivo es sacar mayor número de canicas de la circunferencia.



### **Materiales**

El patio de casa o cualquier lugar pero el piso debe ser plano, canicas de vidrio o arcilla.

### **Tiempo**

Para el desarrollo de este juego no se toma en cuenta el tiempo.

## **Evaluación**

El niño o joven formará la habilidad motora, social y afectiva en el momento de sacar el mayor número de canicas de la circunferencia, mediante el juego de canicas.

## DEPORTE 11

### LOS TROMPOS



#### Objetivo

Aumentar la destreza corporal del niño o joven por medio de los trompos.

#### Desarrollo

**Primero.-** En un espacio plano, ya sea en el suelo o arena, se deben reunir con los niños y jóvenes para el juego del trompo.



**Segundo.-** El objetivo principal es, quien hace girar el trompo con más segundos es el ganador.



**Materiales**

Un trompo

Una piola.

**Tiempo**

De 1 a 2 minutos.

**Evaluación**

Se aumentará la destreza corporal del niño o joven, en el momento de hacer girar la perinola por más de dos minutos, mediante el ejercicio ancestral de los trompos.

## DEPORTE 12

### EL ECUAVOLEY



#### **Objetivo**

Perfeccionar las cualidades físicas, motoras y mentales del niño o joven, mediante el ecua vóley.

#### **Desarrollo**

**Primero.-** Se puede practicar en cualquier lugar en patio pequeño o una cancha especial para este deporte.





**Segundo.-** Cada equipo tendrá tres jugadores por lado, ya que el objetivo es hacer caer el balón en la cancha contrario.



El equipo que logre anotar los 15 puntos en dos sets será el ganador.



### **Materiales**

Una cancha de ecua vóley

Un balón

Una red.

**Tiempo**

En este deporte se juega hasta completar los 15 puntos en dos sets, ya que no hay un tiempo determinado.

**Evaluación**

El niño o joven perfeccionará sus cualidades físicas, motoras y mentales, en el momento de anotar 15 puntos en los dos set, a través del ejercicio del ecua vóley.

## 6.9. MATRIZ DEL MODELO OPERATIVO

**Cuadro N° 33: Matriz del Modelo Operativo**

<b>Fases</b>	<b>Etapas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables</b>	<b>Metas</b>	<b>Recursos</b>	<b>Presupuesto</b>	<b>Cronograma</b>
<b>Planificación</b>	Elaborar la guía de deportes ancestrales, revisión, editar , y publicar	Buscar información en libros, internet.  Elaboración del borrador de la guía.	Investigador	Obtener toda la información necesaria para la realización de la Guía	Computador, Internet, Libros,  Enciclopedias, material didáctico.	\$100	2 horas
<b>Socialización</b>	Conocimiento de la guía por parte de autoridades, docentes, estudiantes.	Formación de grupos de trabajo para el análisis de la estructura de la guía	Investigador  Autoridades	Los docentes se encuentran motivados para la aplicación de la guía	CD  Guía de deportes	\$ 100	6 horas
<b>Ejecución</b>	Aplicar la Guía de deportes ancestrales	Utilizar la guía con los niños y jóvenes	Autoridades  Docentes	Se eleva la identidad cultural de los niños y jóvenes	Hojas de registro	\$50	Todo el año lectivo
<b>Evaluación</b>	Aplicar Instrumentos y técnicas para la aplicación de la guía	Realización de encuestas y observación directa	Autoridades  Investigador.	La práctica de los deportes ancestrales es elevada	Cuestionario,  Encuestas copias	\$50	Cada Hemiquimestre

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

## 6.10. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Las acciones que cumplirán las autoridades e investigadora de la Propuesta serán:

**Cuadro N° 34: Administración de la Propuesta**

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari	Autoridades	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la Guía de deportes ancestrales	\$ 300,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar sobre la propuesta y coordinar su difusión.		

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

## 6.11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La evaluación de la propuesta permitirá saber si las actividades que se emplearon permitieron alcanzar los objetivos planteados.

**Cuadro N° 35: Evaluación Propuesta**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la propuesta
¿De qué personas?	Niños y Jóvenes
¿Sobre qué aspectos?	Deportes Ancestrales
¿Quién?	Chimbo Andy Silverio Marcos
¿Cuándo?	Año 2015
¿Dónde?	Unidad Educativa “Rogers Mc Cully”, Escuela de Chico Méndez y la Unidad Educativa de Toñampari
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante la jornada

Fuente: La Investigación

Elaborado por: Chimbo Andy Silverio Marcos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

AWAD, Ricardo. (2006). “Deportes Ancestrales”. Editorial Buenos Aires, 2º Edición, 28p.

BOULCH, J. (1969). “La Educación por el movimiento”. Editorial Madrid, 2º Edición Páidos, 2p.

CAMPOS, A. (2010). “Dirección de recursos humanos en las organizaciones de la actividad física y el deporte”. Editorial Madrid, volumen 33, 38p.

CANO, E. (2007). Percepciones sobre actitudes de convivencia en población en situación de desplazamiento forzado en Pereira identificados en un programa de ludoteca in: 4 congreso nacional de investigación en educación física, deporte y recreación, Edición Poster. Medellín, Editorial Colombia, 37p.

CASTRO, F. (2006). “Fidel y el Deporte, selección del pensamiento”. Editorial La Habana, 6º Edición. 29p.

EE.UU. (2008). “DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE.UU”. *Informe del Comité Asesor sobre la Guía de actividad física* Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., 2008.

GAMBOA, M. (2012). “La implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la escuela fiscal mixta Mariscal Sucre del cantón Pillaro”. Editorial U.T.A, 132p.

GRACIA, L. (1978). “Los juegos tradicionales”. Editorial Zaragoza, 1º Edición, 157p.

HERRERA, T. (2010). “Simbología Ancestral”. Editorial Buenos Aires, 1º Edición, 75p.

LÓPEZ, J. (2002). “La Planificación Deportiva”. Editorial Madrid, Primera Edición, 152p.

MÉNDEZ, A. (2009). “Los juegos en el curriculum de la educación física”. Editorial Paidó tribu, 5º Edición. 27p.

MORA, J. (2005). “Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico”. Buenos Aires, 4º Edición. 93p.

NINA RADIO. (2013). “El Shuar Recupera El Deporte Ancestral”. Pág. 1 y 2.

OMS. (1986). “Organización de la Salud”. Edición Madrid.

OZOLIN, N. (2010). “Sistema Contemporáneo del entrenamiento deportivo”. Editorial La Habana. 3º Edición, 89p.

PAREDES, C. (2009). “Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud”. Editorial Madrid. 3º Edición. 27p.

PLATONOV, V. (2009). “Preparación Física”. Editorial Barcelona, 4º Edición, 90p.

RIVERA, E. (2009). “La Educación física y su aprendizaje”. Editorial Limusa, 4º Edición, 132p.

SÁNCHEZ, R. (2012). “Planificación estratégica de la Federación deportiva”. Editorial Limusa, 1º Edición, 246p.

TORRES, S. (2013). “Los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas de los estudiantes del tercero y cuarto grado de educación básica del Centro Educativo reforma integral Cerit, de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi”. Editorial U.T.A. 156p.

#### **LINKOGRAFIA:**

- <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf>
- <http://www.partealta.ec/noticias/ecuador/13670-juegos-de-la-amazonia-ecuatoriana-rescatan-deportes-ancestrales>.
- [http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t04\\_luiscaballerocarlosreig/4-3.htm](http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t04_luiscaballerocarlosreig/4-3.htm)
- <https://eflasacenas.wikispaces.com/file/view/Juegos+y+Deportes+Populares+y+Tradicionales.pdf>
- <http://www.lavozdelosandes.com/notas/5502-Dos-visiones-sobre-juegos-ancestrales,-autoctonos-y-tradicionales>.
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n\\_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)
- <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>.
- <http://actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>.

- <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/types.html>
- <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/medicinas0/actividad-fisica-adolescencia/>
- [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- <http://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/actividadjuventud/>
- <http://www.vitonica.com/wellness/recomendaciones-para-mejorar-la-actividad-fisica-en-ninos-y-adolescentes>
- <http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>
- <http://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- <http://www.definicionabc.com/general/entrenamiento.php>



# ANEXOS

## **ANEXO 1**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

##### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela y las Unidades Educativas del cantón Arajuno.**

#### **Objetivo.**

Recabar información sobre el deporte ancestral y la actividad física en los niños y jóvenes

**Fecha:** .....

#### **Instrucciones**

Señor docente marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere sea la correcta

Responda con toda libertad y sinceridad, puesto que la encuesta es anónima.

#### **Cuestionario**

1. ¿En la institución que labora se practica los deportes ancestrales?

SI ( )

NO ( )

2. ¿Dentro del deporte ancestral permite practicar el lanzamiento de lanza a los niños y jóvenes de las instituciones educativas?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

3. ¿Permite que los niños y jóvenes dentro del deporte ancestral practique la bodoquera en la institución?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

4. ¿Permite que practiquen la jalada de soga a los niños y jóvenes de la Institución como deporte ancestral?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

5. ¿En la institución permite que se practique el lanzamiento de piedra a los niños y jóvenes como un deporte ancestral?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

6. ¿En las actividades físicas los niños y jóvenes realizan flexión, extensión y la abducción como son movimientos corporales?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

7. ¿Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas con los niños y jóvenes de las instituciones educativas?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

8. ¿En la actividad física que realizan los estudiantes participan los músculos superficiales de su organismo?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

9. ¿Participan los músculos profundos en la realización de actividades físicas por parte de los niños y jóvenes de las instituciones educativas?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

10. ¿Considera que se encuentra capacitado para desarrollar deportes ancestrales y actividad física con los niños y jóvenes de las instituciones educativas del cantón Arajuno?

SI ( )

NO ( )

**Gracias por su colaboración**

## ANEXO 2

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

#### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

#### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela y las Unidades Educativas del cantón Arajuno.**

#### **Objetivo.**

Recabar información sobre el deporte ancestral y la actividad física en los niños y jóvenes

**Fecha:** .....

#### **Instrucciones**

Joven marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere sea la correcta

Responda con toda libertad y sinceridad, puesto que la encuesta es anónima.

#### **Cuestionario**

1. ¿En la institución que estudia se practica los deportes ancestrales?

SI ( )

NO ( )

2. ¿Dentro de los deportes ancestrales les permite el docente practicar el lanzamiento de lanza en la institución educativa?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

3. ¿Permite el docente dentro de los deportes ancestrales practicar la bodoquera en la institución?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

4. ¿Permite el docente la práctica de la jalada de sogas como deporte ancestral en la institución?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

5. ¿En la institución permite el docente que se practique el lanzamiento de piedra un deporte ancestral?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

6. ¿En las actividades físicas realizan flexión, extensión y la abducción como parte de los movimientos corporales?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

7. ¿Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas que lo hace en la institución educativa?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

8. ¿En la actividad física que realizan participan los músculos superficiales de su organismo?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

9. ¿Participan los músculos profundos en la realización de actividades físicas que realiza en la institución educativa?

SIEMPRE ( )

A VECES ( )

NUNCA ( )

10. ¿Considera que los docentes se encuentran capacitados para desarrollar deportes ancestrales y actividad física con los niños y jóvenes de las instituciones educativas del cantón Arajuno?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

### ANEXO 3

#### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

#### FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

#### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Ficha de Observación dirigida a los niños/as de la Escuela del cantón Arajuno.**

**Objetivo.** Recabar información sobre el deporte ancestral y la actividad física en los niños y jóvenes

**Fecha:**.....

**Nombre:**.....**Edad:**.....

**S = Siempre**

**AV = A veces**

**N = Nunca**

#:	Lo que se observa	S	AV	N
1	En sus actividades físicas realiza lanzamiento de lanza			
2	En sus actividades físicas juega a la bodoquera en la escuela			
3	En sus juegos realiza jalada de sogas en la institución			
4	En sus actividades deportivas realiza lanzamiento de piedra como un deporte			
5	Realiza flexión, extensión y abducción en sus movimientos corporales			
6	Realiza aducción, rotación, inclinación e hiperextensión en las actividades físicas que realiza			
7	Emplea todos los músculos de su cuerpo cuando realiza actividad física			
8	Expresa alegría cuando realiza alguna actividad distinta a las actuales			